



廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號  
服務電話：2792-5757 傳真：2792-5750

# 食家安114年5月素食菜單

HACCP稽核符合性名額A級認證 本公司已投保南山壹德團產品責任險  
營養師：葉心儀 (營養字第005415號)

西松高中

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全日 總量	比 例	比 例	比 例	比 例	比 例	比 例	比 例	總量 (大卡)
1	四	<b>小米飯</b> 白米+小米-蒸	<b>沙茶豆腸</b> 豆腸+時蔬-煮	<b>香滷油腐</b> 豆腐+素絞肉+時蔬-滷	<b>炒鮮筍</b> 筍+時蔬-炒	<b>昆布湯</b> 海芽+薑-煮	6.2	2.5	2.0	3.0					807
2	五	<b>雜糧飯</b> 白米+雜糧-蒸	<b>打拋豆皮</b> 豆皮+時蔬-煮	<b>雙色干絲</b> 干絲+時蔬-煮	<b>有機高麗菜</b> 高麗菜+時蔬-煮	<b>什錦蔬菜湯</b> 時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0					809
5	一	<b>五穀飯</b> 白米+五穀米-蒸	<b>照燒凍腐</b> 凍豆腐+時蔬-燒	<b>什錦燴蛋</b> 蛋+時蔬-炒	<b>香炒海絲</b> 海絲+時蔬-炒	<b>薑絲鮮瓜湯</b> 瓜+薑-煮	6.3	2.5	1.8	3.0					809
6	二	<b>燕麥飯</b> 白米+燕麥-蒸	<b>四喜烤麩</b> 烤麩+時蔬+鳳梨-煮	<b>東坡素肚</b> 素肚+時蔬-煮	<b>和風蘿蔔</b> 蘿蔔+時蔬-煮	<b>味噌豆腐湯</b> 味噌+豆腐-煮	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0				880
7	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>筍干滷油腐</b> 油豆腐+筍干-煮	<b>花生麵筋</b> 花生+麵筋-煮	<b>爆炒白菜</b> 大白菜+時蔬-炒	<b>香菇蔬菜湯</b> 時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	2.8					800
8	四	<b>台式炒麵</b> 麵+時蔬+素肉絲-炒	<b>醬爆豆干</b> 豆干+時蔬-煮	<b>燉煮皇帝豆</b> 皇帝豆+素肉+時蔬-煮	<b>清爽鮮瓜</b> 瓜+時蔬-煮	<b>酸菜湯</b> 酸菜+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0				867
9	五	<b>麥片飯</b> 白米+麥片-蒸	<b>日式豆腐</b> 豆腐+時蔬-煮	<b>黑豆南瓜</b> 黑豆+南瓜-蒸	<b>彩繪花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	<b>招牌麵線羹</b> 麵線+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8					797
12	一	<b>糙米飯</b> 白米+糙米-蒸	<b>腰果雞丁</b> 腰果+素雞+時蔬-炒	<b>鮮蔬豆腐煲</b> 豆腐+時蔬-煮	<b>香燻條豆</b> 四季豆+時蔬-炒	<b>洋芋玉米湯</b> 玉米+馬鈴薯-煮	6.5	2.5	1.9	2.8					816
13	二	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-蒸	<b>紅燒凍豆腐</b> 凍豆腐+時蔬-煮	<b>◎海苔燒×1</b> 海苔燒-烤	<b>田園時蔬</b> 玉米+時蔬-炒	<b>海芽湯</b> 海芽+薑-煮	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0				883
14	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>塔香百頁</b> 百頁+時蔬-煮	<b>狀元肉燥</b> 豆干+素絞肉+香菇-煮	<b>燉煮蘿蔔</b> 白蘿蔔+時蔬-煮	<b>日式蔬菜湯</b> 味噌+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9					818
15	四	<b>胚芽飯</b> 白米+胚芽-蒸	<b>叉燒豆包</b> 豆包+時蔬-燒	<b>南瓜炒年糕</b> 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	<b>香炒甘藍</b> 高麗菜+時蔬-炒	<b>菇菇湯</b> 菇+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	3.0	1.0				876
16	五	<b>招牌油飯</b> 糯米+素肉+時蔬-蒸	<b>茄汁豆腸</b> 豆腸+時蔬-煮	<b>藜麥毛豆</b> 毛豆+時蔬-煮	<b>芝香海根</b> 海帶根+時蔬-煮	<b>酸辣湯</b> 豆腐+時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0					807
19	一	<b>五穀飯</b> 白米+五穀米-蒸	<b>綜合滷味</b> 黑豆干+時蔬-滷	<b>蜜汁牛蒡</b> 芝麻+牛蒡+時蔬-煮	<b>螞蟻上樹</b> 冬粉+素絞肉+時蔬-煮	<b>時蔬湯</b> 時蔬-煮	6.4	2.5	1.9	2.8	履歷 豆漿*				809
20	二	<b>糙米飯</b> 白米+糙米-蒸	<b>義式豆皮燒</b> 豆皮+時蔬-煮	<b>玉米炒蛋</b> 玉米+蛋-炒	<b>時令鮮瓜</b> 瓜+油片絲+時蔬-燴	<b>義式蔬菜湯</b> 時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8					807
21	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>醬燒油腐×1</b> 油豆腐-燒	<b>菇菇滷麵輪</b> 麵輪+菇+時蔬-滷	<b>家常炒筍</b> 筍+時蔬-炒	<b>蘿蔔湯</b> 時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8					797
22	四	<b>海苔香鬆飯</b> 白米+香鬆-蒸	<b>★腰果排骨酥X3</b> 素排骨+腰果-炸	<b>干丁拌醬</b> 素肉+干丁+時蔬-煮	<b>鮮炒白菜</b> 大白菜+時蔬-煮	<b>薑絲海芽湯</b> 海芽+薑-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0				885
23	五	<b>燕麥飯</b> 白米+燕麥-蒸	<b>咖哩豆腐煲</b> 豆腐+時蔬-炒	<b>鹹甘炒素雞</b> 素雞+時蔬-炒	<b>清炒花椰</b> 花椰菜+時蔬-炒	<b>味噌湯</b> 味噌+豆腐-煮	6.5	2.5	1.7	2.8					811
26	一	<b>紅藜飯</b> 白米+紅藜米-蒸	<b>香滷蘭花干</b> 蘭花干+時蔬-煮	<b>彩蔬山藥</b> 山藥+時蔬-煮	<b>香甜玉米</b> 玉米+時蔬-燒	<b>榨菜豆腐湯</b> 榨菜+豆腐-煮	6.5	2.5	1.7	2.8					811
27	二	<b>白醬野菇 義大利麵</b> 麵+菇+時蔬-煮	<b>南瓜子豆皮燒X1</b> 南瓜子+豆皮-燒	<b>椒香豆干</b> 豆干+時蔬-煮	<b>鮮蔬四季</b> 四季豆+時蔬-炒	<b>羅宋湯</b> 蕃茄+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8					811
28	三	<b>有機飯</b> 有機米-蒸	<b>三杯豆腸</b> 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	<b>京醬麵腸</b> 麵腸+薑片-煮	<b>芝香芽菜</b> 豆芽菜+油片絲+時蔬-煮	<b>鮮瓜湯</b> 瓜+薑-煮	6.4	2.5	2.0	2.8	鮮奶*			1.0	892
29	四	<b>薏仁飯</b> 白米+洋薏仁-蒸	<b>香菇扣豆包</b> 豆包+香菇+時蔬-煮	<b>鮮蔬烤麩</b> 烤麩+時蔬-煮	<b>什錦高麗</b> 高麗菜+時蔬-煮	<b>鄉村蔬菜湯</b> 時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0				885
30	五	<b>端午補假</b>													
未使用輻射污染食品															
本公司皆全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米，禁止使用基改食品，敬請安心食用															
※本菜單含有花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※															