食家安114年9月素食菜單

白雲國小

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

HACCP稽核符合性名單A級認證　本公司已投保南山壹億圓產品責任險
營養師:葉心儀(營養字第005415號)

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂堅果(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	蕃茄炒蛋 蕃茄+蛋-炒	鮮蔬炒海絲 海絲+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	水果	5.9	2.5	1.8	2.6	1.0		823
2	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-燒	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	椒香四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
3	三	白飯 白米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8			800
4	四	招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸	白菜燜豆包 白菜+豆包-燒	醬香豆腸 豆腸+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮	水果	6.1	2.5	1.8	2.6	1.0		837
5	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	香菇肉燥 豆干+素肉+香菇-煮	清香炒筍 筍+時蔬-炒	履歷蔬菜	招牌麵線羹 麵線+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8			797
8	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	綜合滷味 黑豆干+時蔬-滷	泡菜炒素肚 素肚+泡菜+時蔬-炒	螞蟻上樹 冬粉+時蔬-煮	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮		6.5	2.5	1.9	2.8			816
9	二	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮	水果	5.8	2.5	1.8	3.0	1.0		834
10	三	白飯 白米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬-煮	瓜仔干丁 素肉+干丁+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	四神湯 馬鈴薯+薏仁+山藥-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
11	四	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	筍香油腐 油豆腐+時蔬-燒	紅絲炒蛋 南瓜+紅蘿蔔+蛋-炒	芝香芽菜 芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	履歷豆漿*	5.9	3.3	1.8	2.8			832
12	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	蕃茄豆腐 蕃茄+豆腐-煮	客家小炒 豆干+時蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮	水果	6.0	2.5	2.0	3.0	1.0		853
15	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	履歷蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+冬菜-煮	水果	6.0	2.5	1.9	2.8	1.0		841
16	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	毛豆炒蛋 毛豆+蛋+時蔬-炒	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807
17	三	白飯 白米-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-煮	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	紅燒蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8			797
18	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	醬爆豆干 豆干+時蔬-煮	雪菜年糕 雪裡紅+年糕+素肉絲-炒	芝香海根 海帶根+時蔬-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.1	2.5	1.9	3.0	1.0		857
19	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	照燒凍腐 芝麻+凍豆腐+時蔬-燒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	鮮炒四季 四季豆+時蔬-煮	履歷蔬菜	活力蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811
22	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	酸菜豆腸 酸菜+豆腸+時蔬-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	履歷蔬菜	洋芋玉米湯 玉米+馬鈴薯-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811
23	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	家鄉滷麵輪 麵輪+時蔬-煮	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.2	2.4	1.7	2.6	1.0		834
24	三	白飯 白米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	蔬炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.4	2.5	2.0	2.8			812
25	四	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	南瓜子什錦燒X1 南瓜子+什錦燒-燒	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	鮮蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0			825
26	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮	水果	6.1	2.5	1.7	2.8	1.0		843
★教師節放假★教師節快樂★															
30	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	醬燒油腐×1 油豆腐-燒	椒香豆干 豆干+時蔬-煮	日式蘿蔔 蘿蔔+時蔬-燒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8			811

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※