



# 食家安111年10月素食菜單

## 萬華國中

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德園產品責任險  
營養師：黃士瑩(營養字第：002872)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀雜糧(份)	豆魚肉(份)	蔬菜(份)	油類(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
3	一	小米飯 白米+小米-蒸	鮮瓜素雞 素雞+瓜+時蔬-煮	味噌關東煮 油豆腐+蒟蒻+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜 紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0			809
4	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	茄汁豆腐 豆腐+時蔬-煮	滑嫩蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	清爽鮮筍 筍+時蔬-煮	蔬菜 薑絲鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0		885
5	三	有機飯 有機米-蒸	沙茶燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	薑絲炒麵腸 麵腸+時蔬+薑-炒	豆酥高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜 蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.9			816
6	四	泰式鳳梨拌飯 白米+素火腿+鳳梨+時蔬-煮	田園彩蔬凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	芹香干丁蓮子 干丁+芹菜+蓮子+時蔬-煮	爆香四季 四季豆+時蔬-煮	蔬菜 雙菇湯 菇+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0		885
7	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	五香蘭花干×1 蘭花干-滷	鮮蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	洋芋雙色 馬鈴薯+時蔬-煮	蔬菜 竹筍湯 筍-煮	6.2	2.5	2.0	3.0			807
----- 國慶日連假 -----													
11	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	芹香素雞 素雞+芹菜+時蔬-煮	田園炒菇 菇+時蔬-炒	蔬菜 洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
12	三	有機飯 有機米-蒸	麻油凍腐鴿蛋 凍豆腐+時蔬-煮	五香干絲 干絲+時蔬-炒	四喜玉米 玉米+時蔬-煮	蔬菜 萵菇湯 菇+時蔬-煮	6.4	2.5	2.0	2.8			812
13	四	番茄義大利麵 烏龍麵+番茄+時蔬-煮	豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	宮保豆腸 豆腸+時蔬-煮/蛋+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜 白菜湯 白菜+時蔬-煮	6.2	2.5	1.9	3.0	1.0		864
14	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蜜汁豆包×1 豆包-煮	豆干拌醬 豆干+時蔬-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜 鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0			809
17	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	三杯油腐 油豆腐+時蔬-煮	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	脆炒豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	蔬菜 榨菜鮮蔬湯 榨菜+金針菇-煮	6.5	2.5	1.7	3.0			820
18	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	酸菜炒素肚 素肚+酸菜-炒	彩蔬豆腸 豆腸+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜 酸辣湯 紅蘿蔔+豆腐+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
19	三	有機飯 有機米-蒸	蓮藕麵腸 蓮藕+麵腸+時蔬-燒	番茄炒蛋 蛋+時蔬-炒	什錦高麗 高麗菜+時蔬-炒	蔬菜 薑絲紫菜湯 紫菜+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8			807
20	四	招牌油飯 糯米+栗子+香菇-蒸	蜜汁豆干 大黑豆干-滷	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-煮	香炒洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	蔬菜 金針湯 金針+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0		857
21	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	茄汁豆包×1 豆包-煮	芋香油腐 油豆腐+芋頭+時蔬-燒	彩繪花椰 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜 玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	2.8			816
24	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	鮮蔬豆腸 豆腸+時蔬-煮	干丁蓮子 干丁+蓮子+時蔬-煮	芝麻海帶 海帶+白芝麻+時蔬-煮	蔬菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	3.0			823
25	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	香滷蘭花干×1 蘭花干-滷	芹香素肚 芹菜+素肚+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	蔬菜 海芽味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
26	三	有機飯 有機米-蒸	蜜汁油腐 油豆腐+時蔬-煮	玉米炒蛋 蛋+時蔬-炒	金茸燴瓜 瓜+時蔬-煮	蔬菜 番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	3.0			816
27	四	日式炒麵 烏龍麵+干丁+時蔬-炒	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-滷	雪菜豆皮 豆皮+雪菜+時蔬-煮	芝香豆芽 芽菜+時蔬-炒	蔬菜 鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0		867
28	五	小米飯 白米+小米-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	香椿豆腸 豆腸+時蔬-煮	鮮炒甘藍 高麗菜+時蔬-煮	蔬菜 田園鮮蔬湯 蔬菜-煮	6.4	2.5	1.9	2.8			809
31	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	咖哩豆包 豆包+馬鈴薯+時蔬-煮	干丁雪蓮子 干丁+雪蓮子+時蔬-炒	海帶三絲 海帶+時蔬-煮	蔬菜 竹筍湯 筍+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0			825

### 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、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※