



食家安112年6月素食菜

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 本公司已投保南山壹億圓產品責任險
營養師：黃姵吟（營養字第：011465）

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋白 (份)	蔬菜 葉肉 (份)	油脂 堅果 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
1	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	照燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	海結燴蘿蔔 海結+蘿蔔+時蔬-煮	日式條豆 四季豆+芝麻+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮菇湯 豆腐+菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0		880
2	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	椒鹽豆干 豆干+時蔬-燒	鮮蔬燴瓜 瓜+時蔬-燴	有機 蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.3	2.5	1.8	2.8			800
5	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	木須炒蛋 木耳+蛋+時蔬-炒	鮮菇紅鳳菜 紅鳳菜+菇+時蔬-炒	芝麻海根 芝麻+海根+時蔬-煮	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
6	二	小米飯 白米+小米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	毛豆鮮蔬 干丁+毛豆+時蔬-煮	香甜炒筍 筍+時蔬-炒	青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
7	三	有機飯 有機米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	玉筍四季 四季豆+玉米筍-炒	有機 蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8			812
8	四	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	地瓜薯條x3 地瓜薯條-烤	蕈菇花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.2	2.5	1.9	3.0	1.0		864
9	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	醬燒油腐x1 油豆腐-燒	麻油燒菇 菇+時蔬-燒	什錦燴鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機 蔬菜	鳳梨鮮菇湯 鳳梨+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
12	一	小米飯 白米+小米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	雲耳滷筍 筍+梅乾菜+雲耳-煮	燉煮洋芋 馬鈴薯+時蔬-燉	青菜	蔬菜豆腐湯 豆腐+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8			797
13	二	端午油飯 糯米+麵糰+時蔬-蒸	番茄炒蛋 蛋+時蔬-炒	菇炒龍鬚菜 菇+龍鬚菜+時蔬+素肉絲-炒	香炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮	水果	6.5	2.3	1.9	2.7	1.0		833
14	三	有機飯 有機米-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	彩蔬豆干 豆干+時蔬-煮	爆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	香菇蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	3.0			823
15	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	酸菜炒豆皮 酸菜+生豆皮+時蔬-炒	水晶粽x1 水晶粽-蒸	田園蔬菜 玉米+時蔬-煮	有機 蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0		878
16	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	彩繪毛豆 時蔬+毛豆-煮	油腐時蔬 油豆腐+時蔬-煮	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0			816
17	六	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	鮮菇莧菜 莧菜+菇+時蔬-煮	鮮蔬燉煮 結頭菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0			807
19	一	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	醬燒雙結 (百頁結+雲耳+白蘿蔔) 百頁結+時蔬-滷	和風白菜煮 大白菜+時蔬-煮	青菜	紫菜豆腐湯 豆腐+紫菜-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
20	二	小米飯 白米+小米-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	香燜茄子 茄子+時蔬-燬	鮮瓜冬粉 瓜+冬粉+時蔬-煮	青菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
21	三	有機飯 有機米-蒸	鴿蛋滷味 鴿蛋+黑豆干+花生+時蔬-滷	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機 蔬菜	薏仁湯 薏仁+馬鈴薯-煮	履歷 豆漿	6.4	2.5	1.8	2.8			807

～快樂過端午～ 飲食要注意：「吃肉粽少鹽少沾醬」、「一口粽、一口菜，還要多運動」

26	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	咖哩豆皮 豆皮+時蔬-燒	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	什錦玉米 玉米+時蔬-煮	青菜	豆腐味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.5	2.3	1.9	2.7			833
27	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	藜麥毛豆 藜麥+時蔬+毛豆-煮	田園素雞 素雞+時蔬-煮	彩蔬海絲 海絲+時蔬-燬	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0		883
28	三	有機飯 有機米-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+時蔬-燒	醬燒筍 筍+時蔬-燒	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	芹香米粉湯 米粉+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
29	四	瓜仔拌麵疙瘩 麵+干丁+素絞肉+油	玉米炒蛋 蛋+時蔬-炒	玉筍菇絲 菇+玉米筍+時蔬-炒	大醬芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.4	2.5	1.8	3.0	1.0		876

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，禁止使用基因改造食品，敬請安心食用
※本菜单含有花生、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用※