



# 食家安112年10月素食菜

## 萬華國中

地址: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:陳云億(營養字第011592)

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全穀 雜糧 (份)	豆魚 蛋白質 (份)	蔬菜 (份)	油脂 堅果 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
2	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒油腐 油豆腐+時蔬-燒	鮮蔬燴蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	滷汁海結 海結+時蔬-滷	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		6.5	2.5	1.7	3.0			820
3	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	菇炒干絲 干絲+菇+時蔬-炒	花生豆干 花生+豆干-煮	田園炒菇 (小瓜+杏菇+小朵香菇+黃椒 菇+時蔬-炒)	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
4	三	有機飯 有機米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	炒紅鳳菜 紅鳳菜+時蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬 菜	四神湯 大薏仁+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0			809
5	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	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬 菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0		871
6	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	鮮炒芽菜 芽菜+時蔬-煮	有機蔬 菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8			812

10/7-10/10國慶連假

11	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒烤麸 烤麸+時蔬-燒	毛豆鮮蔬 干丁+毛豆+時蔬-煮	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬 菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0			804
12	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	醬燒油腐x1 油豆腐-燒	麻油燒菇 菇+時蔬-燒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬 菜	時蔬湯 時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0		869
13	五	招牌油飯 糙米+麵糊+時蔬-蒸	芝麻蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-煮	菇炒龍鬚菜 菇+龍鬚菜+時蔬+素肉絲-炒	炒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬 菜	薏仁湯 薏仁+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.8			797
16	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	雲耳滷筍 筍+梅乾菜+雲耳-煮	雙色鮮蔬 結頭菜+時蔬-煮	青菜	海芽味噌湯 味噌+豆腐+海芽-煮		6.5	2.3	1.9	2.7			833
17	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-煮	彩蔬豆干 豆干+時蔬-煮	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜	酸菜湯 酸菜+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0		883
18	三	有機飯 有機米-蒸	酸菜炒豆皮 酸菜+豆皮+時蔬-炒	◎海苔燒x1 海苔燒-烤	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬 菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
19	四	野菇麵 麵+菇+時蔬-煮	彩繪毛豆 時蔬+毛豆-煮	油腐時蔬 油豆腐+時蔬-煮	績紛花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬 菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	3.0	1.0		876
20	五	小米飯 白米+小米-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑+酒+時蔬-炒	鮮菇莧菜 莧菜+菇+時蔬-煮	燉煮洋芋 馬鈴薯+時蔬-煮	有機蔬 菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0			807
24	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	香滷油腐 油豆腐+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0		860
25	三	有機飯 有機米-蒸	鴿蛋滷味 鴿蛋+黑豆干+花生+時蔬-油	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬 菜	鳳梨鮮菇湯 鳳梨+時蔬-煮	履歷 豆漿	6.4	3.2	1.8	2.8			859
26	四	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-燒	香燴茄子 茄子+時蔬-燴	菇炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬 菜	金針湯 金針+時蔬-煮	水果	6.5	2.3	1.9	2.7	1.0		833
27	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	藜麥毛豆 藜麥+時蔬+毛豆-煮	田園素雞 素雞+時蔬-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬 菜	榨菜鮮蔬湯 榨菜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	3.0			823
30	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	紅燒凍豆腐 凍豆腐+時蔬-燒	醬燒筍 筍+時蔬-燒	彩蔬海絲 海絲+時蔬-燴	青菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9			818
31	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-炒	蕈菇花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	羅宋湯 番茄+時蔬-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※