



食家安113年6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團產品責任險
營養師:陳云憶(營養字第011592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(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
3	一	小米飯 白米+小米-蒸	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	芝麻地瓜 芝麻+地瓜-蒸	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	6.2	2.5	2.0	3.0		807
4	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	◎海苔燒X1 海苔燒-燒	紅藜毛豆 毛豆+時蔬+紅藜-煮	燉煮蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0	869
5	三	有機飯 有機米-蒸	清燒豆皮 豆皮+時蔬-燒	五香鮑菇 杏鮑菇+時蔬-滷	彩繪四季 四季豆+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	6.5	2.5	1.7	2.8		811
6	四	招牌油飯 糯米+時蔬-蒸	滷味拼盤 黑豆干+花生+時蔬-滷	梅汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薑絲紫菜湯 紫菜+薑-煮	6.3	2.5	1.8	3.0	1.0	869
7	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-燒	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	3.0		820
10	一	~端午連假~											
11	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	彩蔬干絲 干絲+時蔬-炒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜	香菇蔬菜湯 時蔬-煮	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0	860
12	三	有機飯 有機米-蒸	◎杏片什錦燒X1 杏片+什錦燒-燒	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	彩蔬花椰 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	鄉村蔬菜湯 時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	2.8		807
13	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	家鄉豆包 豆包+菇+時蔬-燒	醬燒蕈菇 菇+時蔬-炒	芝香芽菜 豆芽菜+時蔬+油片絲-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0	857
14	五	香菇肉燥麵 麵+素肉+時蔬-煮	紅燒油腐×1 油豆腐-燒	鳳梨苦瓜 苦瓜+鳳梨-煮	爆炒甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇豆腐湯 金針菇+豆腐+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	2.8		816
17	一	小米飯 白米+小米-蒸	鮮蔬豆腸 豆腸+時蔬-炒	南瓜炒年糕 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬+素肉絲-煮	青菜	味噌湯 味噌+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	3.0		823
18	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	椒香豆腐 豆腐+素絞肉+時蔬-煮	腰果豆皮 腰果+豆皮+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	青菜	蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0	878
19	三	有機飯 有機米-蒸	醬滷麵輪 麵輪+時蔬-煮	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	翠炒白菜 大白菜+時蔬-煮	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜+時蔬-煮	6.4	2.5	1.8	3.0		816
20	四	糙米飯 白米+糙米-蒸	叉燒豆包 豆包+時蔬-燒	什錦鮮菇 菇+時蔬-炒	醬香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽湯 海芽-煮	6.2	3.0	2.0	3.0	1.0	904
21	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	糖醋雞丁 素雞丁+時蔬-炒	三色拌菜 時蔬-炒	奶香玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜	鮮菇湯 菇+時蔬-煮	6.4	3.0	1.9	2.8		847
24	一	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	三杯油腐×1 油豆腐-燒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	芝麻滷海結 芝麻+海結+時蔬-滷	青菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮	6.4	3.2	1.8	2.8		859
25	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	日式關東煮 油豆腐+時蔬-滷	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮	6.3	2.5	1.7	2.8	1.0	857
26	三	有機飯 有機米-蒸	雙菇炒豆包 豆包+菇+時蔬-燒	◎素春捲X1 素春捲-烤	時令條豆 條豆+時蔬-煮	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	6.5	2.5	1.9	3.0		825
27	四	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	南瓜子豆皮燒 X1 南瓜子+豆皮-燒	西式豆腸 豆腸+時蔬-煮	彩蔬花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0	871
28	五	~結業式~											
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※													