



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

食家安114年10月素食菜單

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：呂庭儀 (營養字第012806號)

萬華國中

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	湯品	附品	全日 總量 (g)					豆類 總量 (g)	蔬菜 總量 (g)	水果 總量 (g)	熱量 (大卡)
1	三	有機飯 有機米-蒸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄+時蔬-煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.3	2.5	2.0	3.0				814	
2	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-煮	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	翠綠四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	金菇湯 金針菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0			888	
3	五	招牌油飯 糯米+素肉+時蔬-蒸	綜合滷味 黑豆干+花生+時蔬-滷	泡菜炒素肚 素肚+泡菜+時蔬-炒	清炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.3	2.5	2.0	2.8				805	
★10/6中秋節放假★																	
7	二	小米飯 白米+小米-蒸	薑燒麵輪 麵輪+時蔬-燒	照燒凍腐 芝麻+凍豆腐+時蔬-燒	清香白菜 白菜+時蔬-炒	青菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮		6.5	2.5	2.0	2.8				819	
8	三	有機飯 有機米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	干丁拌醬 碎豆干+素肉粒+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	3.0				828	
9	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	醬香豆腐 豆腐+時蔬-燒	西式豆包 豆包+時蔬-煮	和風蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.9	1.0			883	
★10/10國慶放假★																	
13	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	螞蟻上樹 冬菇+素絞肉+時蔬-煮	青菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	2.8				812	
14	二	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	糖醋素雞 素雞+時蔬-炒	家鄉豆皮 豆皮+時蔬-煮	香滷海根 海根+時蔬-滷	青菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0			872	
15	三	有機飯 有機米-蒸	★腰果排骨酥X3 素排骨+腰果-炸	竹筍炒豆干 豆干+素肉絲+時蔬-炒	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	筍子湯 筍-煮		6.3	2.5	2.0	2.8				805	
16	四	小米飯 白米+小米-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	鮮蔬山藥 山藥+時蔬-煮	芝香芽菜 油片絲+豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+薑-煮	水果	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0			888	
17	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	瓜仔干丁 素肉+干丁+時蔬-煮	脆炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬+薑-煮		6.5	2.5	2.0	2.8				819	
20	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	大醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+九層塔+時蔬-煮	青菜	金針湯 金針+薑絲-煮		6.5	2.5	2.0	2.8				819	
21	二	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	炒筍片 筍+時蔬-炒	青菜	白玉湯 白蘿蔔+薑-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.8	1.0			879	
22	三	有機飯 有機米-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	什錦燒X1 什錦燒-燒	飄香洋芋 馬鈴薯+玉米-煮	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐+味噌+海芽-煮		6.4	2.5	2.0	2.8				812	
23	四	小米飯 白米+小米-蒸	義式豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	京醬麵腸 麵腸+時蔬-煮	時令燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0			888	
★10/25光復節放假★																	
27	一	香菇炊飯 白米+時蔬-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	爆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜	客家米粉湯 米粉+時蔬-煮	履歷 豆漿*	6.4	3.0	2.0	2.8				849	
28	二	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+時蔬-煮	青菜	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0			872	
29	三	有機飯 有機米-蒸	醬燒油腐×1 油豆腐-燒	南瓜炒年糕 毛豆+南瓜+年糕+時蔬-炒	鮮蔬甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		6.3	2.5	2.0	2.8				805	
30	四	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬+薑-煮	◎海苔燒×1 海苔燒-烤	田園時蔬 時蔬-炒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	6.5	2.5	2.0	3.0	1.0			888	
31	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	雙菇炒豆皮 豆皮+菇+時蔬-炒	醬燒雙結 百頁結+時蔬-滷	香燻條豆 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.8				819	
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※																	

已起義 9/15