



食家安113年10月素食菜單

龍山國中

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：蔡佩雯(營養字第:011672)

日期	星期	主食	主副菜		蔬菜	湯品	附品	營養成分 (每份)							
								全穀類(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油類(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)	
1	二	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	照燒凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	香菇肉燥 豆干+黃豆+素肉+香菇-煮	脆炒白菜 白菜+時蔬-燒	青菜	薑絲海芽湯 海芽+豆腐+薑-煮		6.5	2.5	2.0	3.0			860
2	三	有機飯 有機米-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-炒	椒香四季 四季豆+時蔬-煮	薑燒麵輪 麵輪+時蔬-燒	有機蔬菜	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	水果	6.6	2.6	2.0	3.0	1.0		935
3	四	小米飯 白米+小米-蒸	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	日式蒸蛋 蛋+時蔬-蒸	紅仁甘藍 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔+芹菜-煮		6.3	2.7	1.8	2.8			846
4	五	椒香拌麵 麵+時蔬+素絞肉-炒	南瓜子牛蒡排X1 牛蒡排+南瓜子-燒	燉煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	繽紛花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮		6.3	2.8	1.9	3.0			865
7	一	海苔香鬆飯 白米+香鬆-蒸	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	藜麥毛豆 毛豆+時蔬-煮	芝香芽菜 芽菜+時蔬-煮	青菜	蘑菇湯 蘑菇+時蔬-煮		6.5	2.6	2.0	2.8			859
8	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	腰果素雞 素雞+腰果+時蔬-煮	瓜仔干丁 碎豆干+時蔬-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	青菜	紫菜湯 紫菜+薑-煮		6.4	2.6	2.0	2.8			851
9	三	有機飯 有機米-蒸	玉米炒蛋 玉米+蛋-炒	清爽脆筍 筍+時蔬-煮	沙茶干絲 干絲+時蔬-煮	有機蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮	水果	6.2	2.7	1.9	3.0	1.0		910
~10/10國慶假日~															
1	五	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	椒鹽豆干 豆干+時蔬-燒	牛蒡炒鮮蔬 牛蒡+時蔬+素肉絲-炒	蕈菇花椰 花椰菜+時蔬-炒	有機蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮	鮮奶	6.0	2.8	2.0	2.8	1.0		936
1	四	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-煮	清爽洋芋 馬鈴薯+玉米+蒜-煮	東坡素肚 素肚+時蔬-煮	青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑-煮		6.5	2.6	1.9	2.7			852
1	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	菇菇燴蛋 菇+蛋-炒	佃煮海根 海根+時蔬-煮	青菜	番茄蔬菜湯 番茄+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	3.0			855
1	三	有機飯 有機米-蒸	芝麻蘭花干 白芝麻+蘭花干+時蔬-炒	椒香毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.9	1.0		916
1	四	台式炒麵 麵+時蔬+素肉絲-炒	醬燒油腐X1 油豆腐-燒	雪菜干丁 雪菜+干丁+時蔬-炒	時令鮮瓜 瓜+時蔬-炒	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 味噌+時蔬-煮		6.4	2.8	1.8	3.0			870
1	五	小米飯 白米+小米-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	炒龍鬚菜 龍鬚菜+時蔬+素肉絲-炒	香炒白菜 大白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜+時蔬-煮		6.4	2.6	2.0	3.0			860
21	一	五穀飯 白米+五穀米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-煮	紅絲炒蛋 南瓜+時蔬+蛋-炒	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-炒	青菜	蘿蔔湯 時蔬-煮	履歷豆漿	6.5	3.2	2.0	3.0			913
22	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-燒	花生豆干 花生+豆干+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	青菜	筍子湯 筍+時蔬-煮		6.5	2.6	2.0	3.0			868
23	三	有機飯 有機米-蒸	紹子油腐 油豆腐+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-炒	什錦麵輪 麵輪+時蔬-滷	有機蔬菜	味噌湯 味噌+時蔬-煮	水果	6.4	2.6	1.8	2.8	1.0		906
24	四	招牌油飯 糯米+素肉絲+時蔬-蒸	蜜汁素排X1 素排-燒	鮮菇豆腐煲 菇+豆腐+時蔬-煮	翠炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜	海芽湯 海芽+薑絲-煮		6.5	2.6	1.9	2.9			861
25	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	糖醋素雞 素雞+時蔬-炒	南瓜黑豆 南瓜+黑豆-煮	醬香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	蕈菇湯 菇+時蔬-煮	鮮奶	6.5	3.0	1.8	3.0	1.0		933
28	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	五香豆干 豆干+時蔬-煮	薑絲芥藍 素肉絲+芥藍+時蔬-炒	爆炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜	金菇豆腐湯 豆腐+菇+時蔬-煮		6.5	2.5	2.0	2.9			856
29	二	番茄義大利麵 麵+番茄+時蔬-煮	西式豆包 豆包+時蔬-煮	◎★素雞塊×2 素雞塊-炸	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	青菜	義式蔬菜湯 時蔬-煮		6.4	2.6	1.9	3.0			858
30	三	有機飯 有機米-蒸	椰汁豆皮 杏片+豆皮+時蔬-燒	客家小炒 豆干+時蔬-炒	田園炒菇 菇+時蔬-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	2.0	2.9	1.0		916
31	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	南瓜鮮蔬咖哩煲 豆腐+南瓜+時蔬-煮	毛豆炒蛋 毛豆+蛋+時蔬-炒	什錦芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄+時蔬-煮		6.4	2.5	2.0	3.0			853

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※