



# 食家安113年12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: 陳文德 (營養字第011592號)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全豬(份)	全魚(份)	豆魚(份)	雞(份)	豬(份)	水(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
2	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	田園素雞 素雞+時蔬-煮	家鄉滷豆腐 豆腐+時蔬-燒	香炒海絲 海絲+時蔬-炒	青菜								863
3	二	紫米飯 白米+紫米-蒸	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	藜麥毛豆 藜麥+毛豆+時蔬-煮	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	青菜								856
4	三	白飯 白米-蒸	醋溜麵輪 麵輪+時蔬-燒	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	和風芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	有機蔬菜						水果		900
5	四	海苔香鬆飯 白米+五穀米+香鬆-蒸	椰汁豆皮 杏片+豆皮+時蔬-燒	玉米炒蛋 蛋+玉米-炒	鮮炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜								863
6	五	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	滷味拼盤 黑豆干+時蔬-煮	煎餃x2 煎餃-烤	時令鮮瓜 瓜+時蔬-燴	有機蔬菜								847
9	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	燉煮皇帝豆 皇帝豆+時蔬-煮	紅燒蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	青菜								847
10	二	肉燥麵疙瘩 麵疙瘩+時蔬+豆干+素絞肉-煮	◎海苔燒X1 海苔燒-燒	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	清炒四季 四季豆+時蔬-炒	青菜								860
11	三	白飯 白米-蒸	椒香豆干 豆干+時蔬-煮	花生麵筋 花生+麵筋-煮	彩繪玉米 玉米+時蔬-煮	有機蔬菜								854
12	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	鴿蛋關東煮 鴿蛋+油豆腐+時蔬-煮	蔭豉炒干丁 干丁+時蔬-炒	彩蔬花椰 地瓜+花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜								850
13	五	小米飯 白米+小米-蒸	鮮蔬豆腸 豆腸+時蔬-炒	玉米干絲 干絲+玉米+時蔬-炒	家常炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜						鮮奶		929
16	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	照燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	番茄炒蛋 蛋+番茄-煮	塔香海茸 海茸+時蔬-煮	青菜						履歷豆漿		906
17	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	紅燒豆皮 豆皮+時蔬-燒	彩蔬山藥 山藥+時蔬-煮	芝香芽菜 油片絲+豆芽菜+時蔬-煮	青菜								851
18	三	白飯 白米-蒸	醬燒蘭花干 芝麻+蘭花干+時蔬-油	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-煮	爆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	有機蔬菜						水果		916
19	四	招牌油飯 糯米+素肉絲+時蔬-蒸	五香豆干 黑豆干+時蔬-油	黑椒毛豆莢 毛豆莢-煮	鮮菇燴瓜 瓜+時蔬-煮	有機蔬菜								856
20	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	麻油凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	梅汁豆包 豆包+時蔬-煮	鮮蔬炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜								847
23	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	洋芋素雞 素雞+時蔬-燒	素春捲X1 素春捲-烤	鮮炒白菜 大白菜+時蔬-煮	青菜								864
24	二	紅藜飯 白米+紅藜-蒸	筍干滷油腐 油豆腐+筍干-煮	南瓜炒蛋 南瓜+蛋+時蔬-煮	清炒花椰 花椰菜+時蔬-煮	青菜								818
25	三	白飯 白米-蒸	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-煮	干丁拌醬 素肉+干丁+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	青菜								893
26	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	杏片什錦燒X1 杏仁片+什錦燒-燒	家常豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	香炒四季 四季豆+時蔬-炒	有機蔬菜								847
27	五	小米飯 白米+小米-蒸	打拋豆皮 豆皮+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+時蔬-炒	醬香馬鈴薯 芝麻+馬鈴薯+時蔬-燒	有機蔬菜						鮮奶		943
30	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	蜜汁素排X1 素排-燒	鮮蔬玉筍 玉米筍+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+干丁+素肉+時蔬-煮	青菜								849
31	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	叉燒豆包 豆包+時蔬-燒	茄子燒豆腐 豆腐+茄子+時蔬-煮	田園時蔬 蔬+時蔬-炒	青菜								865

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※

每日建議飲水量：每公斤體重 x 30~40ml

多喝水可以促進新陳代謝、幫助腸胃消化、保持肌膚彈性、保持血管健康、維持體溫正常、讓大腦更靈活哦!