



食家安飲食文化111年5月素食菜單

陽明高中

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：黃士瑩(營養字第：002872)

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)	油脂與鹽(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
2	一	香菇油飯 糯米+香菇+素肉-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-煮	髮菜豆腐煲 豆腐+髮菜+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	鮮菇時蔬湯 菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.7	1.0	867
3	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	五香蘭花干×1 蘭花干-煮	雪菜豆皮 雪菜+豆皮+時蔬-煮	清炒三絲 海帶絲+時蔬-炒	金針什錦湯 金針+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0		807
4	三	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	時蔬烤麩 烤麩+時蔬-煮	椰香素肉雪蓮子 素肉+雪蓮子+時蔬-炒	鮮蔬蘿蔔 白蘿蔔+時蔬-煮	田園蔬菜湯 大白菜+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0		809
5	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	鮮瓜拌豆雞 豆雞+瓜-煮	干絲三色 干絲+時蔬-炒	香甜高麗 高麗菜+時蔬-煮	薑絲海芽湯 海帶芽+薑-煮	乳品	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0	905
6	五	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	沙茶燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	薑絲炒麵腸 麵腸+時蔬+薑絲-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜-煮	水果	6.5	2.5	1.7	2.9	1.0	876
9	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	糖醋豆皮×1 豆皮+時蔬-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	香滷白菜 大白菜+時蔬-煮	清爽洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮	豆漿	6.5	3.5	1.9	3.0		900
10	二	西西里番茄義麵 番茄+素火腿+麵+時蔬-煮	醬燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	雪菜豆腸 豆腸+時蔬-煮	脆拌豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8		809
11	三	白飯 白米-蒸	黃豆燒車輪 麵輪+黃豆+時蔬-燒	豆干小炒 豆干+素肉+時蔬-炒	鮮蔬四季 四季豆+時蔬-煮	田園金菇湯 金針菇+時蔬-煮		6.4	2.5	1.7	3.0		813
12	四	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	日式咖哩豆包 豆包+馬鈴薯+時蔬-煮	芹香素雞 素雞+芹菜+時蔬-煮	香炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	味噌湯 豆腐+海芽+味噌-煮	乳品	6.5	2.5	1.7	2.8	1.0	891
13	五	麥片飯 白米+麥片-蒸	古早味豆干拌醬 豆干+時蔬-煮	茄汁麵腸 麵腸+時蔬-煮	什錦花椰 花椰菜+時蔬-煮	四神湯 馬鈴薯+薏仁+蓮子-煮		6.4	2.5	2.0	2.8		812
16	一	小米飯 白米+小米-蒸	豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	時蔬素肉 素肉+時蔬-煮	滷汁雙結 海帶結+百頁結+時蔬-滷	米粉湯 米粉+時蔬-煮	水果	6.2	2.5	1.9	3.0	1.0	864
17	二	糙米飯 白米+糙米-蒸	蜜汁豆包×1 豆包-煮	五香干絲 干絲+時蔬-炒	田園炒菇 菇+南瓜+時蔬-煮	海芽鮮蔬湯 海帶芽+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0		809
18	三	香鬆飯 白米+香鬆-蒸	醬燒油豆腐 油豆腐+時蔬-煮	時蔬豆干 豆干+時蔬-煮	鮮炒脆瓜 瓜+時蔬-炒	榨菜湯 榨菜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	3.0		820
19	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	酸菜炒素肚 素肚+酸菜-炒	家常豆腐 豆腐+素肉+時蔬-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	羅宋湯 番茄+時蔬-煮	乳品	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0	880
20	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	紅燒麵腸 麵腸+時蔬+薑-煮	義式番茄豆皮 豆皮+番茄+時蔬-煮	鐵板豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	大滷湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0	867
23	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	三杯百頁 菇+百頁+九層塔-燒	脆瓜素雞 瓜+素雞+時蔬-煮	香草洋芋 馬鈴薯+時蔬-炒	味噌豆腐湯 豆腐+海芽+味噌-煮	豆漿	6.3	3.5	1.7	2.8		872
24	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-煮	鮮蔬豆腸 豆包+時蔬-煮	香炒白菜 大白菜+時蔬-煮	鮮筍湯 筍+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	2.8		816
25	三	白飯 白米-蒸	香滷蘭花干×1 蘭花干+薑-滷	時蔬菇絲 菇+素肉絲+時蔬-炒	玉米干丁 玉米+豆干丁+毛豆+時蔬-煮	番茄豆腐湯 番茄+豆腐-煮		6.5	2.5	1.8	3.0		823
26	四	青醬拌麵 麵+豆干丁+時蔬-煮	茄汁豆包×1 豆包+時蔬-煮	芹香素肚 芹菜+素肚+時蔬-煮	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	香菇蔬菜湯 香菇+時蔬-煮	乳品	6.5	2.5	1.8	2.9	1.0	898
27	五	小米飯 白米+小米-蒸	蜜汁油腐 油豆腐+時蔬-煮	宮保豆腸 豆腸+時蔬-煮	彩蔬四季 四季豆+時蔬-煮	香甜玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	3.0		816
30	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	滷味拼盤 黑豆干+甜條+時蔬-滷	雪菜豆皮 豆皮+雪菜+時蔬-煮	毛豆雪蓮子 毛豆+雪蓮子+時蔬-煮	鮮瓜湯 瓜+時蔬-煮	水果	6.2	2.5	2.0	3.0	1.0	867
31	二	胚芽飯 白米+胚芽米-蒸	泰式豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	芹香干絲 干絲+時蔬-炒	清炒脆筍 筍+時蔬-炒	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.4	2.5	1.9	2.8		809

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※