



食家安飲食文化111年3月素食菜單

湯明高中

廠址：新北市沙市區福德一路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：馮澄潔(營養字第：010533)

日期	星期	主食	主副菜	蔬菜	湯品	附品	全穀類(份)	豆漿(份)	蔬菜(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)	
1	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	紅燒豆腸 豆腸+時蔬-煮	雪菜年糕 雪菜+年糕-煮	白菜滷 大白菜+時蔬-滷	味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.7	807	
2	三	西西里 番茄義麵 番茄+麵+時蔬-煮	五香蘭花干×1 蘭花干-煮	地瓜薯條×3 地瓜薯條-烤	西式總匯 花椰菜+時蔬-煮	洋芋湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	807	
3	四	小米飯 白米+小米-蒸	四喜烤麩 烤麩+時蔬-煮	黑白雙絲 海帶絲+干絲+時蔬-炒	清爽鮮瓜 瓜+時蔬-煮	南瓜蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮	乳品	6.3	2.5	1.8	3.0	809	
4	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	沙茶燒油腐 油豆腐+時蔬-煮	鮮瓜拌豆雞 豆雞+瓜-煮	黑椒豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	鮮菇湯 菇+時蔬-煮	水果	6.5	2.5	1.9	3.0	1.0	885
7	一	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	日式咖哩鮮蔬 馬鈴薯+時蔬-煮	花素貓耳朵 麵疙瘩+時蔬-煮	鮮蔬高麗 高麗菜+時蔬-煮	榨菜豆腐湯 榨菜+豆腐-煮	豆漿	7.5	2.5	1.7	2.9	888	
8	二	雜糧飯 白米+雜糧-蒸	義式番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	塔香麵腸 麵腸+時蔬+九層塔-煮	腰果玉米 玉米+時蔬+腰果-煮	腐皮鮮瓜湯 瓜+油片+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	3.0	825	
9	三	白飯 白米-蒸	豆干小炒 豆干+素肉+時蔬-炒	蜜汁燒車輪 麵筋+黃豆+時蔬-燒	脆炒白菜 大白菜+時蔬-炒	海芽蘿蔔湯 海帶芽+蘿蔔-煮		6.4	2.5	1.9	2.8	809	
10	四	招牌 油飯 糯米+香菇+素肉-蒸	糖醋豆皮×1 豆皮+時蔬-煮	QQ麵筋 麵筋+臘嘴豆-煮	毛豆炒脆筍 筍+毛豆+時蔬-煮	金針什錦湯 金針+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	1.7	3.0	1.0	813
11	五	小米飯 白米+小米-蒸	古早味豆干拌醬 豆干+時蔬-煮	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	仲夏炒三色 干絲+時蔬-炒	筍片湯 筍+時蔬-煮		6.5	2.5	1.7	2.8	811	
14	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	五香干絲 干絲+時蔬-炒	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	塔香海茸 海茸+時蔬+九層塔-煮	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	2.0	2.8	1.0	872
15	二	什錦 炒烏龍 烏龍麵+素肉+時蔬-炒	角螺豆皮燒 豆皮+時蔬-煮	日式關東煮 白蘿蔔+時蔬-煮	蒟蒻花椰 花椰菜+蒟蒻+時蔬-炒	枸杞鮮瓜湯 瓜+枸杞+薑+時蔬-煮		6.2	2.5	1.9	3.0	804	
16	三	白飯 白米-蒸	玉米豆腐煲 玉米+豆腐+時蔬-煮	醬燒麵輪 麵輪+時蔬-煮	筍香素肉 筍+素肉-煮	義式羅宋湯 番茄+時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	3.0	809	
17	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	蜜汁豆包×1 豆包-煮	甘栗炒菇 栗子+菇+馬鈴薯-炒	打拋干丁 豆干丁+九層塔+時蔬-煮	藥膳鮮蔬湯 時蔬-煮	乳品	6.5	2.5	1.7	3.0	1.0	820
18	五	小米飯 白米+小米-蒸	酸菜炒素肚 素肚+酸菜-炒	家常豆腐 豆腐+素肉+時蔬-煮	鮮菇甘藍 高麗菜+菇-炒	芹香白玉湯 白蘿蔔+時蔬-煮	水果	6.3	2.5	1.8	2.8	1.0	860
21	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	香芋麵腸 麵腸+芋頭-煮	香椿豆腐 豆腐+時蔬-煮	鐵板芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	鮮菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮	豆漿	7.4	2.5	1.8	2.8	877	
22	二	五穀飯 白米+五穀米-蒸	鮮蔬豆包 豆包+時蔬-煮	螞蟻上樹 冬粉+素肉+時蔬-煮	椒鹽薯丁 馬鈴薯+時蔬-煮	薑絲海芽湯 海芽+薑-煮		6.3	2.5	1.7	2.8	797	
23	三	白飯 白米-蒸	紅燒烤麩 烤麩+時蔬-煮	三杯鮑菇 菇+百頁+九層塔-燒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍+時蔬-煮	番茄豆腐湯 番茄+豆腐+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	2.8	816	
24	四	沙茶炒飯 米+素肉+時蔬-炒	香滷蘭花干×1 蘭花干+薑-滷	繽紛菇絲 豆干+菇-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	田園蔬菜湯 南瓜+時蔬-煮	乳品	6.5	2.5	1.8	3.0	1.0	823
25	五	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	五香豆包×1 豆包+時蔬-煮	花生麵筋 麵筋+花生-煮	芹香海絲 海帶絲+芹菜-炒	香甜玉米湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.9	818	
28	一	酢醬 拌麵 麵+豆干+時蔬-煮	香滷油腐×1 油豆腐-滷	芹香素雞 素雞+芹菜-煮	木耳鮮瓜 瓜+木耳+時蔬-煮	日式味噌湯 味噌+豆腐+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	3.0	1.0	876
29	二	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	滷味拼盤 豆干+麵輪+時蔬-滷	三杯豆腸 豆腸+時蔬-煮	番茄如意 豆芽菜+番茄-煮	金菇鮮蔬湯 金針菇+時蔬-煮		6.2	2.5	2.0	3.0	807	
30	三	白飯 白米-蒸	泰式豆腐煲 豆腐+時蔬-煮	雪菜腐竹 豆包+雪菜-煮	南洋咖哩寬粉 咖哩+冬粉+時蔬-炒	山藥薏仁湯 馬鈴薯+山藥+薏仁+枸杞-煮		6.4	2.5	1.9	2.8	809	
31	四	五穀飯 白米+五穀米-蒸	蜜汁豆干 豆干+杏仁片-煮	鮮蔬豆包 豆包+時蔬-煮	繽紛玉筍 玉米筍+時蔬-炒	鮮筍湯 筍+時蔬-煮	乳品	6.3	2.5	1.9	2.8	1.0	802

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※