食家安115年12月素食菜單

金龍國小

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　本公司已投保南山壹億圓產品責任險
營養師:葉心儀(營養字第005415號)

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)	油脂堅果(份)	水果(份)	熱量(大卡)
1	二	什錦炊飯 白米+時蔬-蒸	蔬炒豆包 豆包+時蔬-炒	塔香百頁 百頁+時蔬-煮	脆炒白菜 白菜+時蔬-炒	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 時蔬-煮		5.7	2.6	2.2	2.5		762
2	三	白飯 白米-蒸	素黑胡椒豬排×1 素黑胡椒豬排-燒	鮮香素肚 素肚+時蔬-煮	香甜玉米 玉米+時蔬-煮	履歷蔬菜	時蔬湯 時蔬-煮		5.6	2.6	2.1	2.5		752
3	四	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	腰果凍腐 腰果+凍豆腐+時蔬-燒	客家小炒 豆干+時蔬-炒	清炒高麗 高麗+時蔬-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 味噌+海芽-煮	水果	5.4	2.5	2.3	2.5	1.0	796
4	五	糙米飯 白米+糙米-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+時蔬-滷	茄汁豆腸 豆腸+時蔬-煮	香炒鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	白玉湯 白蘿蔔+薑-煮		5.3	2.6	2.1	2.5		731
7	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	香嫩豆腐 豆腐+時蔬-燒	什錦麵輪 麵輪+時蔬-炒	香滷海帶 海帶+時蔬-滷	履歷蔬菜	香菇蔬菜湯 菇+時蔬-煮		5.5	2.5	2.2	2.4		736
8	二	奶香鮮菇義大利麵 麵+菇+時蔬-煮	素花枝排X1 素花枝排-燒	蔬香豆皮 豆皮+時蔬-煮	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-煮	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔+玉米-煮	水果	5.4	2.7	2.1	2.5	1.0	806
9	三	白飯 白米-蒸	四喜烤麩 鳳梨+烤麩+時蔬-煮	藜麥毛豆 藜麥+毛豆+時蔬-煮	爆炒白菜 白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐+味噌-煮		5.5	2.7	2.1	2.5		753
10	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	三杯豆腸 豆腸+九層塔+時蔬-煮	鮮蔬干絲 干絲+時蔬-炒	香炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	昆布湯 海芽+薑-煮	履歷豆漿	5.6	3.4	2.1	2.5		812
11	五	五穀飯 白米+五穀米-蒸	香炒豆干 豆干+時蔬-炒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	香炒芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	金針湯 金針+時蔬-煮		5.7	2.6	2.0	2.5		757
14	一	麥片飯 白米+麥片-蒸	咖哩豆腐 豆腐+時蔬-煮	滷味拼盤 豆干+時蔬-滷	飄香鮮瓜 瓜+時蔬-煮	履歷蔬菜	日式蔬菜湯 味噌+時蔬-煮		5.7	2.6	2.2	2.5		762
15	二	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	麻油素雞 素雞+時蔬-煮	花生黑豆干 花生+黑豆干-滷	鮮香炒筍 筍+時蔬-炒	有機蔬菜	海芽菇菇湯 海芽+菇-煮		5.5	2.6	2.1	2.5		745
16	三	白飯 白米-蒸	茄汁凍腐 凍豆腐+時蔬-燒	豆包炒雪菜 豆包+時蔬-炒	鮮炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	鮮蔬湯 時蔬-煮		5.5	2.5	2.2	2.3		731
17	四	招牌油飯 糯米+素肉+香菇+薑-蒸	紅燒素獅子頭X1 素獅子頭+時蔬-煮	菇炒豆皮 豆皮+時蔬-炒	蔬炒芽菜 豆芽菜+時蔬-煮	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐+時蔬-煮	水果	5.6	2.6	2.1	2.5	1.0	812
18	五	薏仁飯 白米+洋薏仁-蒸	鮮蔬豆腐 豆腐+時蔬-煮	香燜紫茄 茄子+素肉-煮	豆干高麗 高麗+豆干-炒	履歷蔬菜	芋頭米粉湯 米粉+芋頭+時蔬-煮		5.7	2.7	2.0	2.5		764
21	一	小米飯 白米+小米-蒸	腰果豆包 豆包+腰果-燒	塔香豆干 豆干+時蔬-煮	清香白菜 大白菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	味噌湯 味噌+豆腐-煮		5.5	2.7	2.3	2.5		758
22	二	麥片飯 白米+麥片-蒸	香滷油腐X1 油腐+時蔬-滷	香炒素雞丁 素雞丁+時蔬-炒	脆炒芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	薑絲鮮瓜湯 瓜+薑-煮	水果	5.5	2.6	2.2	2.5	1.0	808
23	三	白飯 白米-蒸	家常豆腐 豆腐+時蔬-煮	滷香麵輪 麵輪+時蔬-滷	翠綠四季 四季豆+時蔬-煮	履歷蔬菜	海芽湯 海芽+薑絲-煮		5.5	2.5	2.0	2.3		726
24	四	番茄義大利麵 麵+素肉+番茄+時蔬-煮	素魚排X1 素魚排-燒	鮮蔬豆皮 豆皮+時蔬-煮	蔬香花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	活力蔬菜湯 時蔬-煮		5.6	2.6	2.1	2.5		752
🌲12/25(五)行憲紀念日放假🌲														
28	一	紅藜飯 白米+紅藜米-蒸	筍香油腐 油豆腐+時蔬-煮	飄香素肚 素肚+時蔬-煮	螞蟻上樹 干丁+素肉+時蔬+冬粉-煮	履歷蔬菜	玉米湯 玉米+時蔬-煮		5.7	2.6	2.2	2.5		762
29	二	台式炒麵 麵+素肉+時蔬-炒	蒲燒烤麩 烤麩+時蔬-燒	和風凍腐 凍豆腐+時蔬-煮	清炒芽菜 豆芽菜+時蔬-炒	有機蔬菜	菇菇湯 菇+時蔬-煮	水果	5.3	2.5	2.1	2.5	1.0	784
30	三	白飯 白米-蒸	三杯豆腐 豆腐+時蔬-煮	玉米干絲 干絲+玉米-煮	香炒海帶 海帶+時蔬-炒	履歷蔬菜	筍子湯 筍-煮		5.7	2.6	2.1	2.4		755
31	四	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	南瓜子素牛蒡排X1 素牛蒡排+南瓜子-燒	瓜仔干丁 干丁+時蔬+素肉-煮	蔬炒花椰 花椰菜+時蔬-炒	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+薑-煮		5.5	2.5	2.3	2.5		743

！餐點當餐使用，隔餐勿食！

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※