食家安　115年05月素菜單　基隆市立暖暖高中

營養師：長樂國小-許瑞瑾(營養字第011501)　服務電話：02-2792-5757　廠址：新北市汐止區福德一路328巷1號

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
04	一	一. 白米飯 白米	二. 梅干油腐* 油豆腐+筍干+福菜	三. 醬爆海根 海帶根+紅甜椒	五. 鐵板銀芽 綠豆芽+木耳	四. 時蔬	保久乳*	4.2	2.0	1.8	1.6	0.0	1.0	661
05	二	一. 小米飯 白米+小米	二. 花瓜麵輪 麵輪+白蘿蔔+花瓜+香菇	三. 古早味蒸蛋* 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔	五. 枸杞絲瓜 絲瓜+木耳+枸杞+薑	四. 時蔬	水果x1	4.0	2.5	1.8	1.8	1.0	0.0	654
06	三	一. 蔬食日:麵線羹 紅麵線	二. 綜合滷味* 豆干+海帶結+杏鮑菇+紅蘿蔔	三. 田園洋芋 馬鈴薯+玉米粒+紅蘿蔔	五. 麵線羹* 素肉羹+油片+大白菜+竹筍+木耳+紅蘿蔔	四. 時蔬	芋泥包x1*/履歷豆漿x1	4.5	3.5	1.2	1.2	0.0	0.0	662
07	四	一. 白米飯 白米	二. 沙嗲豆皮* 角螺+馬鈴薯+紅蘿蔔+薑+花生粉	三. 清炒大瓜 大黃瓜+紅蘿蔔+金針菇	五. 沙茶寬粉 寬粉+高麗菜+香菇	四. 時蔬	水果x1	5.5	2.0	1.8	1.5	1.0	0.0	708
08	五	一. 芝麻飯* 白米+黑芝麻	二. 義式素肚* 素肚+蕃茄+青花菜	三. 時蔬豆干* 四季豆+豆干+木耳+玉米筍+紅蘿蔔	五. 南瓜白菜 大白菜+南瓜+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳*	5.5	2.5	1.6	1.6	0.0	1.0	785
11	一	一. 白米飯 白米	二. 白醬燉豆腸* 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米筍	三. 鮮菇高麗 高麗菜+香菇	五. 玉米豆干* 玉米粒+豆干+毛豆仁	四. 時蔬	保久乳*	5.5	3.0	1.3	1.5	0.0	1.0	810
12	二	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 泡菜燒凍腐* 凍豆腐+大白菜+素泡菜+白芝麻	三. 鐵板油丁* 油豆腐+紅蘿蔔+杏鮑菇	五. 蘿蔔麵輪 白蘿蔔+麵輪+香菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.5	3.5	1.5	1.5	1.0	0.0	743
13	三	一. DIY沙茶素燥拌麵* 油麵	二. 紅燒花干* 蘭花干+高麗菜+蒟蒻+紅蘿蔔	三. 沙茶素燥醬* 杏鮑菇+豆干+香菇	五. 味噌湯* 豆腐+海帶芽	四. 時蔬	南瓜小饅頭x1	5.2	2.5	0.8	1.4	0.0	0.0	635
14	四	一. 白米飯 白米	二. 三杯油腐* 油豆腐+杏鮑菇+薑+九層塔	三. 絲瓜炒蛋* 蛋+絲瓜+紅蘿蔔	五. 蕃茄豆腐* 豆腐+蕃茄	四. 時蔬	水果x1	4.5	3.5	1.2	1.7	1.0	0.0	744
15	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 薑汁燒豆包* 豆包+大白菜+薑+白芝麻	三. 日式關東煮 白蘿蔔+玉米+蒟蒻	五. 紅絲結頭菜 結頭菜+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳*	4.5	2.0	1.8	1.2	0.0	1.0	664
18	一	一. 白米飯 白米	二. 蠔油素肚* 素肚+高麗菜+紅甜椒	三. 香菇蒸蛋* 雞蛋+香菇+毛豆仁	五. 芹香干絲* 干絲+芹菜+木耳	四. 時蔬	保久乳*	4.0	3.5	2.0	1.7	0.0	1.0	769
19	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥	二. 紅燒素雞* 素雞+白蘿蔔+香菇	三. 和風拌菜* 綠豆芽+海帶芽+白芝麻+紅蘿蔔	五. 鮮炒菇菇 杏鮑菇+玉米筍+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.5	3.0	2.0	1.6	1.0	0.0	722
20	三	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 家常炒豆干* 豆干+綠豆芽+紅甜椒+菜脯	三. 絲瓜粉絲煲 絲瓜+金針菇+冬粉+薑	五. 豆瓣四季 四季豆+木耳+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳*	4.5	2.0	0.5	1.5	0.0	1.0	645
21	四	一. 白米飯 白米	二. 照燒年糕豆腐* 凍豆腐+大白菜+年糕+白芝麻	三. 枸杞蒲瓜 扁蒲+木耳+枸杞	五. 蘿蔔佃煮 白蘿蔔+海帶結+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1	4.5	2.0	1.5	1.6	1.0	0.0	635
22	五	一. DIY奶油白醬拌麵* 義大利麵	二. 香菇海苔燒x2* 香菇海苔燒	三. 奶香白醬拌料* 玉米粒+杏鮑菇+素火腿+紅蘿蔔	五. 紅豆小湯圓 紅豆+湯圓	四. 時蔬	奶皇包x1*	5.5	2.0	1.8	1.3	0.0	0.0	639
25	一	一. 白米飯 白米	二. 家常素雞* 素雞+高麗菜+紅甜椒	三. 大瓜甜條 大黃瓜+素甜條+紅蘿蔔	五. 黑椒洋芋 馬鈴薯+玉米粒	四. 時蔬	保久乳*	5.8	3.0	0.8	1.4	0.0	1.0	814
26	二	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 香滷花干* 蘭花干+玉米筍+海帶結	三. 鮮炒白菜* 大白菜+紅蘿蔔+豆包	五. 青花油腐* 青花菜+油豆腐+木耳	四. 時蔬	水果x1	5.5	2.5	1.8	1.8	1.0	0.0	759
27	三	一. DIY古早味素肉羹飯 白米	二. 香滷豆包x1* 豆包+紅蘿蔔+馬鈴薯	一. 古早味素肉羹* 素肉羹+脆筍絲+香菇+木耳	五. 綠豆西米露 綠豆+西谷米	四. 時蔬	綜合堅果x1*	4.8	2.5	1.8	2.3	0.0	0.0	672
28	四	一. 白米飯 白米	二. 鹹冬瓜素燥* 豆干+杏鮑菇+香菇+鹹冬瓜	三. 番茄炒蛋* 蛋+蕃茄	五. 清炒高麗 高麗菜+木耳	四. 時蔬	水果x1	5.0	3.3	1.6	1.6	1.0	0.0	770
29	五	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 招牌咖哩油腐* 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 塔香海茸 海茸+紅甜椒+九層塔	五. 鮮炒豆芽 黃豆芽+素泡菜	四. 時蔬	保久乳*	4.2	2.0	1.7	1.5	0.0	1.0	654

本公司全面使用「非基因改造」之豆製品及玉米 ◆表示3章1Q增加溯源水產品 ★表示炸物 ◎表示加工品　/ 本菜單「未使用輻射污染食品」

*表示本菜色含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、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