食家安　115年03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)
02	一	一. 白米飯 白米	二. 沙嗲凍腐* 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+花生粉+薑末	三. 蘿蔔滷味 白蘿蔔+素甜條+海帶結	五. 枸杞蒲瓜 扁蒲+枸杞+薑	四.時蔬	保久乳*		4.7	2.1	2.1	1.5	0.0	1.0	708
03	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥粒	二. 三杯油腐* 油豆腐+杏鮑菇+九層塔+薑	三. 玉米蒸蛋* 蛋+玉米粒+香菇	五. 冬菜粉絲 大白菜+素冬菜+冬粉+紅椒	四.時蔬	水果x1		4.7	1.9	1.6	1.5	1.0	0.0	635
04	三	一. DIY番茄拌麵* 螺旋麵	二. 什錦燒x2* 什錦燒	三. 番茄拌醬* 豆干+蕃茄+毛豆	五. 綠豆湯 綠豆+薏仁	四.時蔬	南瓜雜糧小饅頭x1*		4.5	2.3	1.1	1.5	0.0	0.0	582
05	四	一. 白米飯 白米	二. 蘿蔔燒麵輪 麵輪+白蘿蔔+紅蘿蔔+玉米筍	三. 小瓜芽菜 綠豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔	五. 紅絲花椰 青花菜+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1		4.7	2.6	2.7	1.5	1.0	0.0	716
06	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 義式檸檬香料素肚* 素肚+杏鮑菇+紅椒	三. 鮮炒高麗 高麗菜+腐皮	五. 鮮蔬玉米 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	四.時蔬	保久乳*		5.1	2.3	1.6	1.4	0.0	1.0	730
09	一	一. 白米飯 白米	二. 泰式風味豆腸* 豆腸+杏鮑菇+蕃茄+九層塔	三. 海帶干絲* 海帶絲+干絲+紅蘿蔔	五. 鮮蔬黃瓜 大黃瓜+金針菇+玉米筍	四.時蔬	保久乳*		4.1	2.2	2.4	1.5	0.0	1.0	676
10	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 義式香燒素雞* 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 香炒白菜 大白菜+木耳+玉米粒	五. 紅燒冬瓜 冬瓜+香菇	四.時蔬	水果x1		4.2	1.9	2.4	1.4	1.0	0.0	622
11	三	蔬食日:一. DIY日式咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 關東煮* 白蘿蔔+油豆腐+香菇	三. 咖哩拌醬 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔	五. 味噌湯 金針菇+海芽+油片絲	四.時蔬	豆沙包x1*		3.8	0.9	1.3	1.5	0.0	0.0	430
12	四	一. 白米飯 白米	二. 和風照燒豆干* 豆干+地瓜+毛豆仁	三. 木耳炒蛋* 蛋+木耳+金針菇	五. 紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔絲	四.時蔬	水果x1		4.8	2.7	2.4	1.5	1.0	0.0	722
13	五	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 泡菜燒豆皮* 豆包+大白菜+素泡菜	三. 黃芽拌菜* 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+白芝麻	五. 沙茶寬粉 高麗菜+寬粉+香菇	四.時蔬	保久乳*		4.9	2.5	2.2	1.5	0.0	1.0	746
16	一	一. 白米飯 白米	二. 蒜泥豆腸* 豆腸+高麗菜+紅蘿蔔+薑	三. 塔香菇菇 杏鮑菇+玉米筍+木耳+九層塔	五. 黑椒洋芋 馬鈴薯+毛豆+紅蘿蔔	四.時蔬	保久乳*		4.9	2.2	2.3	1.5	0.0	1.0	728
17	二	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 馬鈴薯年糕麵輪 麵腸+馬鈴薯+年糕+紅蘿蔔	三. 鮮炒黃瓜 大黃瓜+香菇	五. 玉米花椰 青花菜+玉米粒	四.時蔬	水果x1		4.8	1.9	2.2	1.6	1.0	0.0	663
18	三	一. DIY鮮蔬燴飯 白米	二. 照燒花干* 花干+香菇+蒟蒻小卷+紅椒	三. 鮮蔬燴料* 大白菜+紅蘿蔔+油片絲+雞蛋	五. 肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+肉骨茶包	四.時蔬	綜合堅果x1*	履歷豆漿*1	4.2	1.9	1.4	2.5	0.0	0.0	578
19	四	一. 白米飯 白米	二. 泰式素肚* 素肚+蕃茄+乾雲耳	三. 豆皮高麗* 豆皮+高麗菜+紅椒	五. 螞蟻上樹 綠豆芽+冬粉+紅蘿蔔+玉米粒	四.時蔬	水果x1		4.7	2.3	2.3	1.5	1.0	0.0	683
20	五	一. 芝麻飯* 白米+芝麻	二. 佛跳牆 烤麩+大白菜+芋頭+筍乾+香菇	三. 和風海芽蒸蛋* 蛋+海芽+金針菇	五. 時蔬炒素雞* 素雞+小黃瓜+紅蘿蔔	四.時蔬	保久乳*		4.8	2.7	1.8	1.5	0.0	1.0	748
23	一	一. 白米飯 白米	二. 炸醬麵腸 麵腸+青花菜+紅蘿蔔	三. 佃煮蘿蔔 白蘿蔔+蒟蒻+香菇	五. 泡菜豆腐* 豆腐+金針菇+素泡菜	四.時蔬	保久乳*		4.5	2.5	2.3	1.5	0.0	1.0	725
24	二	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 奶香豆腸* 奶粉+豆腸+馬鈴薯+紅椒	三. 田園蔬菜 南瓜+杏鮑菇+玉米筍	五. 什錦蒲瓜 蒲瓜+金針菇+紅蘿蔔	四.時蔬	水果x1		5.0	1.9	2.3	1.4	1.0	0.0	665
25	三	一. DIY家常麵疙瘩* 麵疙瘩	二. 香滷豆包x1* 豆包+杏鮑菇+木耳	三. 家常拌料* 高麗菜+油豆腐+紅蘿蔔+香菇+玉米粒	五. 地瓜QQ圓 地瓜+QQ圓	四.時蔬	芋泥包x1*		4.4	2.1	1.3	1.5	0.0	0.0	562
26	四	一. 白米飯 白米	二. 瓜仔滷凍腐* 凍豆腐+香菇+豆干+脆瓜	三. 蕃茄炒蛋* 蕃茄+蛋	五. 脆炒白菜 大白菜+木耳絲	四.時蔬	水果x1		4.1	2.5	2.2	1.5	1.0	0.0	655
27	五	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 招牌咖哩油腐* 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	三. 鮑菇豆干* 豆干+杏鮑菇+紅椒	五. 丸片冬瓜 冬瓜+素蒟蒻香菇丸+薑絲	四.時蔬	保久乳*		4.4	2.3	2.1	1.5	0.0	1.0	694
30	一	一. 白米飯 白米	二. 韓式宮廷炒素雞* 素雞+小黃瓜+韓式年糕+香菇+白芝麻	三. 紅絲菇菇蛋* 蛋+杏鮑菇+紅蘿蔔	五. 鐵板銀芽 綠豆芽+豆包+紅椒	四.時蔬	保久乳*		4.8	2.5	2.1	1.5	0.0	1.0	738
31	二	一. 小米飯 白米+紫米	二. 香菇海苔燒x2* 香菇海苔燒	三. 鹽水時蔬* 高麗菜+黑豆干+紅蘿蔔+玉米段	五. 木耳四季 四季豆+木耳	四.時蔬	水果x1		5.3	1.7	2.3	1.5	1.0	0.0	679

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

食家安　115年03月菜單

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

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	附品	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)
02	一	一. 白米飯 白米	二. 沙嗲鮮魚* 水鯊魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+薑+花生粉	三. 蘿蔔滷味 白蘿蔔+黑輪+海帶結	五. 枸杞蒲瓜 扁蒲+枸杞+薑	四. 時蔬	保久乳*		4.5	3.0	2.0	1.5	0.0	1.0	799
03	二	一. 燕麥飯* 白米+燕麥粒	二. 三杯雞* 雞肉+杏鮑菇+油豆腐+薑+九層塔	三. 玉米蒸蛋* 蛋+玉米+香菇	五. 冬菜粉絲 大白菜+冬菜+冬粉+紅椒+絞肉	四. 時蔬	水果x1		4.6	2.9	1.3	1.4	1.0	0.0	693
04	三	一. DIY番茄肉醬拌麵* 螺旋麵	二. 香滷雞腿排x1 雞排	三. 番茄肉醬* 豬肉+番茄+豆干+洋蔥	五. 綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁	四. 時蔬	南瓜雜糧小饅頭x1*		4.7	3.5	0.8	1.4	0.0	0.0	676
05	四	一. 白米飯 白米	二. 蔥燒肉片 豬肉+洋蔥+玉米筍+蔥	三. 小瓜芽菜 綠豆芽+小黃瓜+紅蘿蔔	五. 紅絲花椰 青花菜+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1		4.1	2.2	2.4	1.6	1.0	0.0	643
06	五	一. 地瓜飯 白米+地瓜	二. 義式檸檬香料雞 雞肉+杏鮑菇+洋蔥+紅椒+蒜	三. 培根高麗* 高麗菜+培根+蒜	五. 鮮蔬玉米 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	四. 時蔬	保久乳*		4.8	2.3	1.6	1.4	0.0	1.0	757
09	一	一. 白米飯 白米	二. 泰式風味豬 豬肉+杏鮑菇+洋蔥+九層塔	三. 海帶干絲* 海帶+干絲+紅蘿蔔	五. 黑輪黃瓜 大黃瓜+金針菇+黑輪	四. 時蔬	保久乳*		4.1	2.5	2.4	1.5	0.0	1.0	754
10	二	一. 紅藜飯 白米+紅藜	二. 義式香燒翅小腿x2 翅小腿	三. 蝦香白菜* 大白菜+木耳+蝦皮	五. 紅燒冬瓜 冬瓜+香菇+蔥	四. 時蔬	水果x1		4.1	2.7	2.3	1.5	1.0	0.0	673
11	三	蔬食日:一. DIY日式咖哩拌麵* 烏龍麵	二. 關東煮* 白蘿蔔+油豆腐+香菇	三. 咖哩拌醬 馬鈴薯+洋蔥+玉米粒+紅蘿蔔	五. 味噌湯 金針菇+洋蔥+海芽	四. 時蔬	豆沙包x1*		3.7	0.4	1.5	1.2	0.0	0.0	383
12	四	一. 白米飯 白米	二. 和風照燒嫩雞 雞肉+地瓜+洋蔥+毛豆	三. 木耳炒蛋* 蛋+金針菇+木耳	五. 紅絲四季 四季豆+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1		4.5	3.1	1.8	1.4	1.0	0.0	716
13	五	一. 胚芽飯* 白米+胚芽米	二. 泡菜燒肉 豬肉+大白菜+洋蔥+泡菜	三. 黃芽拌菜* 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳+白芝麻	五. 沙茶寬粉 高麗菜+寬粉+香菇	四. 時蔬	保久乳*		4.7	2.2	2.0	1.5	0.0	1.0	762
16	一	一. 白米飯 白米	二. 蒜泥白肉 豬肉+高麗菜+紅蘿蔔+蒜+薑	三. 塔香菇菇 杏鮑菇+玉米筍+木耳+九層塔	五. 黑椒洋芋 馬鈴薯+毛豆+洋蔥	四. 時蔬	保久乳*		4.8	2.6	1.9	1.6	0.0	1.0	792
17	二	一. 薏仁飯 白米+洋薏仁	二. 馬鈴薯年糕雞 雞肉+馬鈴薯+韓式年糕+紅蘿蔔	三. 鮮炒黃瓜 大黃瓜+香菇	五. 玉米花椰 青花菜+玉米粒	四. 時蔬	水果x1		4.9	2.2	2.1	1.6	1.0	0.0	693
18	三	一. DIY高纖小魚燴飯 白米	二. 照燒雞翅X1 三節翅	三. 高纖小魚燴料* 大白菜+豬肉+吻仔魚+紅蘿蔔+木耳	五. 肉骨茶湯 高麗菜+肉骨茶包+金針菇+大骨	四. 時蔬	綜合堅果x1*	履歷豆漿*1	4.2	3.2	1.3	2.5	0.0	0.0	671
19	四	一. 白米飯 白米	二. 泰式檸檬魚* 水鯊魚丁+番茄+洋蔥+雲耳	三. 豆皮高麗* 、	五. 螞蟻上樹 綠豆芽+冬粉+紅蘿蔔+蔥	四. 時蔬	水果x1		4.5	3.0	2.3	1.2	1.0	0.0	705
20	五	一. 芝麻飯* 白米+芝麻	二. 佛跳牆* 豬肉+大白菜+芋頭+筍乾+蔥+香菇+蝦米	三. 和風海芽蒸蛋* 蛋+金針菇+柴魚片+乾海芽	五. 時蔬炒素雞* 素雞+小黃瓜+紅蘿蔔+蒜	四. 時蔬	保久乳*		4.7	2.3	2.2	1.5	0.0	1.0	772
23	一	一. 白米飯 白米	二. 炸醬豬肉 豬肉+洋蔥+青花菜+紅蘿蔔	三. 佃煮蘿蔔 白蘿蔔+蒟蒻+香菇	五. 泡菜豆腐* 豆腐+金針菇+泡菜+蔥	四. 時蔬	保久乳*		4.2	3.4	2.1	1.5	0.0	1.0	814
24	二	一. 紫米飯 白米+紫米	二. 奶香燉雞 雞肉+馬鈴薯+紅椒+蒜+奶粉	三. 田園蔬菜 南瓜+杏鮑菇+玉米筍	五. 什錦蒲瓜 扁蒲+金針菇+紅蘿蔔	四. 時蔬	水果x1		4.9	2.3	2.2	1.5	1.0	0.0	696
25	三	一. DIY家常麵疙瘩* 麵疙瘩	二. 香嫩豬排x1 香蒜大排	三. 家常拌料* 高麗菜+豬肉+洋蔥+紅蘿蔔+香菇+蝦皮	五. 地瓜QQ圓 地瓜+QQ圓	四. 時蔬	芋泥包x1*		4.4	2.3	1.0	1.5	0.0	0.0	571
26	四	一. 白米飯 白米	二. 瓜仔肉 豬肉+香菇+洋蔥+脆瓜	三. 番茄炒蛋* 番茄+蛋	五. 脆炒白菜 大白菜+木耳+蒜	四. 時蔬	水果x1		4.1	2.4	2.0	1.6	1.0	0.0	647
27	五	一. 糙米飯 白米+糙米	二. 招牌咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	三. 鮑菇豆干* 豆干+杏鮑菇+紅椒+蔥	五. 丸片冬瓜* 冬瓜+虱目珍珠丸+薑	四. 時蔬	保久乳*		4.4	3.4	2.1	1.5	0.0	1.0	826
30	一	一. 白米飯 白米	二. 韓式宮廷炒豬* 豬肉+洋蔥+韓式年糕+小黃瓜+香菇+白芝麻	三. 紅絲菇菇蛋* 蛋+杏鮑菇+紅蘿蔔	五. 鐵板銀芽* 綠豆芽+豆包+蒜	四. 時蔬	保久乳*		4.7	2.7	1.9	1.5	0.0	1.0	793
31	二	一. 小米飯 白米+紫米	二. 照燒翅小腿x2 翅小腿	三. 鹽水時蔬* 高麗菜+黑豆干+紅蘿蔔+玉米段	五. 木耳四季 四季豆+木耳+蒜	四. 時蔬	水果x1		5.1	2.7	2.1	1.5	1.0	0.0	739