



# 食家安飲食文化8+9月素食菜單

廠址:臺北市內湖區新湖一路一號  
服務電話:2792-5757 傳真:2792-5750

HACCP稽核符合性名單A級認證 本公司已投保明台產物保險伍仟萬產品責任險  
營養師:葉庭廷(營養字第:009108)

## 暖暖高中

日期	星期	主食	主副菜			蔬菜	附品	蛋	豆	蔬	油	乳	水	熱
8/30	四	白飯 白米-蒸	香茄豆包 非基改豆包+蕃茄-煮	田園雙喜 地瓜+芋頭-煮	三角薯餅 薯餅-炸	什錦高麗 高麗菜+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.7			793
8/31	五	地瓜飯 白米+地瓜-蒸	沙茶凍腐煲 非基改凍豆腐+時蔬-煮	麻油紅鳳菜 紅鳳菜+麻油-煮	炸湯圓 湯圓-炸	紅仁鮮瓜 鮮瓜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.8			814
9/3	一	糙米飯 白米+糙米-蒸	鹽酥百頁 百頁+地瓜-炸	塔香茄子 茄子+九層塔-煮	彩椒香菇頭 香菇頭+時蔬-炒	繽紛花椰 花椰+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.9	2.9		1.0	874
4	二	小米飯 白米+小米-蒸	紅燒烤麩 烤麩+筍子+時蔬-燒	豆豉苦瓜 豆豉+苦瓜-燒	炸銀絲卷 銀絲卷-炸	白菜滷 大白菜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.9			814
5	三	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	香椿豆腐煲 油豆腐-煮	胡麻秋葵 芝麻+秋葵-煮	土豆麵筋 花生+麵筋-滷	三色炒筍 竹筍+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		887
6	四	台式榨醬麵 麵+時蔬-炒	彩蔬豆包 豆包+時蔬-煮	香炒高麗菜 高麗菜+時蔬-炒	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-蒸	玉米干丁 玉米粒+豆干+毛豆仁-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807
7	五	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	三杯豆腸 豆腸+時蔬+九層塔-煮	蜜汁豆干 豆干+芝麻-燒	山藥捲 山藥捲-炸	彩燴銀芽 豆芽+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	2.9			821
10	一	胚芽飯 白米+胚芽-蒸	泰式酸甜油腐 非基改油豆腐-煮	地瓜球 地瓜球-炸	客家年糕 蔬菜+年糕-煮	什錦鮮瓜 鮮瓜+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.8	2.8		1.0	867
11	二	白飯 白米-蒸	沙茶黑豆干 黑豆干+時蔬-滷	海帶雙絲 海帶+紅蘿蔔+時蔬-煮	麻油素肚 素肚+時蔬-炒	彩繪高麗 高麗菜+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.8			814
12	三	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	炸素魚排 素魚排-炸	黃金咖哩 馬鈴薯+蔬菜-煮	鮮蔬蓮藕 蓮藕+時蔬-煮	芋香白菜 芋頭+白菜+紅蘿蔔-滷	乳品	6.3	2.5	1.8	2.9	1.0		884
13	四	蕃茄義大利麵 蕃茄+義大利麵-煮	蠔汁豆腐 油豆腐-燒	腰果波波玉米 玉米+時蔬*煮	薯球 薯球-炸	雙星花椰 花椰+時蔬-煮		6.4	2.5	1.7	2.9			809
14	五	白飯 白米-蒸	紅燒獅子頭 素獅子頭+白菜+時蔬-煮	脆炒青蔬 西芹+彩椒-煮	烤地瓜 地瓜-烤	豆簽鮮瓜 鮮瓜+豆簽+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8			807
17	一	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	茄汁百頁 百頁+時蔬-燒	家常素肉燥 素肉燥+時蔬-煮	彩椒圈 彩椒-炸	白菜滷 大白菜+時蔬-煮	水果	6.4	2.5	1.9	2.9		1.0	874
18	二	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	藥膳燒豆包 豆包+時蔬-燒	三杯鮑菇 菇+百頁+九層塔-燒	炸吐司條 吐司條-炸	鮮蔬冬粉 高麗菜+冬粉+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.8			814
19	三	客家炒米粉 米粉+時蔬-炒	香酥吉塊X3 素雞塊-炸	豆豉油腐 油豆腐+豆豉-煮	芋泥包 芋泥包-蒸	鮑菇玉米 玉米+杏鮑菇+毛豆仁-煮	乳品	6.3	2.5	1.8	2.9	1.0		884
20	四	白飯 白米-蒸	醬燒麵腸 麵腸+時蔬-燒	白菜凍腐煲 白菜+凍豆腐-燒	炸香菇 香菇-炸	脆炒鮮瓜 鮮瓜+時蔬-煮		6.4	2.5	1.9	2.8			809
21	五	薏仁飯 白米+薏仁-蒸	酸甜咕咾肉 豆制品+蕃茄-煮	雪菜腐竹 雪菜+腐皮-煮	花枝招展 甜椒+蒟蒻-炒	鮮菇高麗 高麗菜+菇類+時蔬-煮	中秋月餅	6.4	2.5	1.8	2.8			807
<b>中秋佳節</b>														
25	二	糙米飯 白米+五穀米-蒸	芋香豆腸 豆腸+芋頭-滷	枸杞南瓜 南瓜+枸杞-蒸	鮮炒茭白筍 筍白筍+時蔬-炒	番茄白花菜 白花菜+番茄+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.7			793
26	三	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	酥炸素吉排 素吉排-炸	蕃茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	醬燒苦瓜 苦瓜+朴菜+酸梅-燒	熱炒豆芽 豆芽菜+時蔬-煮	乳品	6.4	2.5	1.8	2.8	1.0		887
27	四	白飯 白米-蒸	香滷蘭花干 蘭花干+芹+薑-滷	地瓜薯條 地瓜條-炸	糖醋山藥 山藥+彩椒+鳳梨-煮	什錦白菜 白菜+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.7			793
28	五	香菇油飯 糯米+香菇-煮	蒲燒素饅 黃豆製品-燒	繽紛菇絲 彩椒+菇-炒	魚香茄子 茄子+素肉燥-煮	蒟蒻花椰 花椰+蒟蒻+時蔬-煮		6.5	2.5	1.9	2.9			821

本公司皆全面使用「非基因改造」之豆制品及玉米·禁止使用基改食品·敬請安心食用