



食家安飲食文化10月素食

蘭雅國中

廠址:臺北市內湖區新湖一路一號

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

服務電話:2792-5757 傳真:2792-5750

營養師:葉心儀(營養字第:005415)陳盈珊(營養字第:006587)

日期	星期	主食	主副菜			湯品	期品	全穀類	豆魚肉	蔬菜類	油脂類	水果類	熱量
1	四	香Q白飯 白米+糙米-蒸	麻油燒豆包 豆包+時蔬-煮	芹香海帶絲 芹菜+海帶絲-炒	蕃茄豆腐煲 蕃茄+豆腐-煮	蔬菜 酸辣湯 豆腐+時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807	
2	五	燕麥飯 白米+燕麥-蒸	★炸香菇 香菇-炸	香菇素肉燥 香菇+素肉燥-煮	白菜滷 白菜+時蔬-滷	蔬菜 味噌蘿蔔湯 味噌+蘿蔔+海芽-煮		6.3	2.5	1.7	2.7	793	
5	一	香Q白飯 白米-蒸	玉米炒時蔬 玉米+紅蘿蔔-煮	腰果干丁 腰果+干丁-炒	紅絲花椰 花椰菜+紅絲-炒	蔬菜 蘑菇湯 馬鈴薯+時蔬-煮		6.3	2.5	1.7	2.7	793	
6	二	糙米飯 糙米+白米-蒸	紅燒烤麩 烤麩+桶筍-燒	蕃茄羅勒寬粉 蕃茄+羅勒+冬粉-煮	鳳梨川茸 鳳梨+木耳-炒	蔬菜 芹珠油腐湯 油豆腐+芹菜-煮		6.5	2.5	1.8	2.8	814	
7	三	什錦炒米粉 米粉+時蔬-炒	茄汁豆腐 豆腐+時蔬-煮	鮮筍車輪 鮮筍+麵輪-燒	薑絲海根 海根+薑絲-煮	蔬菜 羅宋湯 時蔬-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	811	
8	四	香Q白飯 白米-蒸	宮保燒鮮菇 鮮菇+時蔬-燒	醬汁山藥 山藥+枸杞-煮	紅仁青椒 紅蘿蔔+青椒-炒	蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔-煮		6.4	2.5	1.9	2.9	814	
9	五												
12	一	香Q白飯 白米-蒸	陽光咖哩蔬菜 洋芋+時蔬-煮	鮮炒脆筍 筍絲+木耳絲+紅蘿蔔絲-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜-炒	蔬菜 味噌海芽湯 海芽+味噌-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807	
13	二	芝麻飯 芝麻+白米-蒸	白菜凍腐煲 白菜+凍豆腐-燒	枸杞南瓜 枸杞+南瓜-煮	樹子龍鬚菜 龍鬚菜+時蔬-炒	蔬菜 薏仁蓮子湯 薏仁+蓮子-煮		6.5	2.5	1.9	2.9	827	
14	三	招牌香菇油飯 糯米+香菇-蒸	梅菜燒百頁 梅菜+百頁-煮	雙色花椰 綠花椰+白花椰-炒	三色薯丁 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米-炒	蔬菜 薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807	
15	四	香Q白飯 白米-蒸	三杯鮑菇 鮑菇+時蔬-燒	油燻苦瓜 苦瓜+福菜-煮	雙色蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	蔬菜 玉米濃湯 玉米+時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.8	814	
16	五	糙米飯 糙米+白米-蒸	田園雙喜 地瓜+芋頭-煮	脆炒扁蒲 紅蘿蔔+扁蒲-煮	薑絲皇宮菜 皇宮菜+薑-炒	蔬菜 鮮瓜湯 鮮瓜-煮		6.3	2.5	1.8	2.8	804	
19	一	薏仁飯 薏仁+白米-蒸	★酥炸豆腐 豆腐-炸	彩椒油絲 彩椒+油絲-炒	鮑菇花椰 鮑菇+花椰-煮	蔬菜 味噌豆腐湯 味噌+豆腐-煮		6.4	2.5	1.7	2.8	808	
20	二	香Q白飯 白米-蒸	沙茶黑豆乾 沙茶+豆干-滷	田園高麗 高麗菜+木耳-炒	紅仁牛蒡絲 紅蘿蔔+牛蒡絲-煮	蔬菜 昆布湯 昆布+薑-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807	
21	三	讚岐蔥燒烏龍麵 烏龍麵+時蔬-炒	豆豉青椒 青椒+豆豉-炒	香茄豆腐 豆腐+蕃茄-煮	鮮菇絲瓜 鮮菇+絲瓜-煮	蔬菜 什錦湯 鮮菇+蘿蔔-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807	
22	四	胚芽飯 胚芽米+白米-蒸	茄汁咕咾肉 素肉+蕃茄-煮	脆炒白花菜 白花菜+時蔬-煮	黑胡椒青蔬 西芹+彩椒-煮	蔬菜 養生湯 時蔬-煮		6.5	2.5	1.8	2.8	814	
23	五	香Q白飯 白米-蒸	醬燒豆腐 豆腐+時蔬-燒	黃金咖哩 馬鈴薯+時蔬-煮	塔香紫茄 九層塔+茄子-燒	蔬菜 藥膳煲湯 時蔬-煮		6.3	2.5	1.8	2.8	804	
26	一	燕麥飯 燕麥+白米-蒸	★酥炸香菇 香菇-炸	黑豆南瓜 黑豆+南瓜-煮	雪菜腐竹 雪菜+腐皮-煮	蔬菜 大滷湯 豆腐+紅蘿蔔+木耳-煮		6.4	2.5	1.9	2.8	808	
27	二	香Q白飯 白米-蒸	香滷蘭花干 蘭花干-滷	脆炒甜豆 甜豆+時蔬-煮	彩繪三色 彩椒+時蔬-炒	蔬菜 薑絲紫菜湯 薑絲+海芽-煮		6.4	2.5	1.8	2.8	807	
28	三	蕃茄肉醬義大利麵 蕃茄+義大利麵-煮	彩繪豆包 豆包+時蔬-燒	紅仁黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔+炒	豆豉苦瓜 豆豉+苦瓜-煮	蔬菜 筍香湯 筍-煮		6.3	2.5	1.7	2.7	793	
29	四	芝麻飯 白米+芝麻-蒸	糖醋油腐煲 油腐+時蔬-煮	蠔油芥蘭 芥蘭+時蔬-炒	木須鮮筍 筍+木耳-煮	蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔-煮		6.3	2.5	1.7	2.7	793	
30	五	香Q白飯 白米-蒸	香滷豆腸 豆腸-滷	香菇素肉燥 香菇+素肉燥-煮	絲瓜寬粉 絲瓜+寬粉-煮	蔬菜 枸杞山藥湯 山藥+枸杞-煮		6.3	2.5	1.7	2.7	793	

每餐供應約850大卡：全穀根莖類6.5份・豆魚肉蛋類2-2.5份・蔬菜類2份・油脂類2.5-3份