



Tel:02-26519947



台北市立信義國中素食菜單



109年02月菜單

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:蔡孟融

地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	副菜二		湯	附品	主食/份 豆蛋魚 肉/份	油脂/份	蔬菜/份	热量/大卡	
25	二	香Q米飯 白米(蒸)	滷蘭花干 花干(油)	田園彩椒 彩椒、時蔬(炒)	泡菜冬粉 泡菜、冬粉(炒)	青菜	海芽味噌湯 海芽、味增(煮)	乳品	6.5	2.6	2.8	2.2	831
26	三	日式炒烏龍 麵、時蔬(炒)	香椿百頁 百頁(煮)	椒鹽素蚵 素蚵(炸)	清炒絲瓜 絲瓜(炒)	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜(煮)		6.3	2.8	2.6	1.7	810.5
27	四	香Q米飯 白米(蒸)	鹽酥鈕扣菇 菇(炸)	番茄豆腐 番茄、豆腐(煮)	台式蒸蛋 蛋(蒸)	青菜	花生麥片湯 花生、麥片(煮)		6.3	2.7	2.7	2.0	815

備註：本公司青菜採契約耕種，因氣候及採收期等因素本月份當季蔬菜如（小白菜、菠菜、油菜、青江菜、莢白菜）