



福士福美食

115年2月份素食菜單 信義國中



地址：臺北市內湖區新明路195號 服務電話：2792-8561 營養師：汪雅萍 (營養字4150號)

日期	星期	主食	主菜1	副菜1	副菜2	副菜3	湯品	附品	全蛋類 每份(個)	豆類 每份(個)	蔬菜類 每份(份)	油類 每份(份)	熱量 kcal
23	一	芝麻香鬆飯	沙茶素肚*1 素肚70g(煮)	香燒油腐 油豆腐 海帶(燒)	鮮蔬高麗 高麗菜 時蔬(炒)	青菜	白玉湯 白蘿蔔 時蔬		6.5	3	2	2.5	843
24	二	紅藜飯	家常豆包 豆包(燒)	打拋素肉 素絞肉 干丁 番茄(燒)	芝香豆段 豆段 時蔬 白芝麻(炒)	青菜	味噌湯 海帶芽 豆腐	鮮乳	6.5	3	2	2.6	847
25	三	有機白飯	鳳香豆腸 豆腸60g 長豆15g 鳳梨5g(煮)	豆干滷蛋 小方干 蛋(滷)	彩繪花椰 花椰菜 時蔬(炒)	有機菜	玉米濃湯 玉米粒 時蔬		6.5	3	2	2.5	843
26	四	五穀飯	黑胡椒蘭花干1 蘭花干70g(燒)	田園素雞 素雞 彩椒 時蔬(煮)	金菇炒瓜 大萵瓜 金針菇 時蔬(炒)	有機菜	紅豆QQ湯 紅豆 QQ		6.5	2.8	2	2.5	828
27	五	228 和平紀念日 補假一天											
★因市場因素更換菜色, 敬請見諒★本菜單採用非基改之玉米及豆製品★													
★本菜單含有花生、堅果、蛋、小麥、奶類及相關製品、不適合過敏體質食用★													
★表示炸物													