



本校未使用輻射污染食品

愛欣食品

2022年10月菜單 忠義國小素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 類(%)	豆類 類(%)	蔬菜 類(%)	油脂 類(%)	熱量	
10/3	一	白飯	咖哩素雞丁 <small>洋芋非基改素雞<燴></small>	菇燒豆包 <small>菇非基改豆包<燒></small>	海結花生 <small>海帶結花生<煮></small>	綠蔬 薑絲海芽湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/4	二	麥片飯	大根蘿蔔滷 <small>蘿蔔<滷></small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜<炒></small>	糖醋烤麩 <small>非基改烤麩<燒></small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.3	2.3	2.0	2.3	687
10/5	三	五穀飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞<燴></small>	樹子苦瓜炒 <small>苦瓜樹子<炒></small>	菇炒花椰菜 <small>菇綠花椰菜<炒></small>	綠蔬 麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/6	四	燕麥飯	什錦滷素肚 <small>素肚<滷></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	炸蔬菜丸 <small>蔬菜丸<炸></small>	綠蔬 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/7	五	小米飯	椒鹽素腸 <small>非基改素面腸<燒></small>	大瓜燴蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁<炒></small>	鳳梨炒木耳 <small>鳳梨木耳<煮></small>	綠蔬 竹筍湯 <small>竹筍</small>		4.3	2.2	2.3	2.3	627
10/10	一	~雙十節放假不供餐~										
10/11	二	芝麻飯	蘿蔔滷香菇 <small>蘿蔔香菇<滷></small>	鼓汁蘭花乾 <small>蘭花乾<滷></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜芋頭<煮></small>	綠蔬 蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
10/12	三	糙米飯	五香豆包 <small>非基改豆包<滷></small>	塔香海根 <small>海帶根九層塔<煮></small>	洋芋三絲 <small>洋芋紅蘿蔔木耳<炒></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
10/13	四	白飯	梅干苦瓜 <small>梅干苦瓜<煮></small>	芹香干絲 <small>芹菜非基改干絲<煮></small>	黑胡椒玉米 <small>非基改玉米蔬菜<煮></small>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜薑</small>	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
10/14	五	薏仁飯	三角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	香菇瓠瓜 <small>香菇瓠瓜<煮></small>	筍干朴菜 <small>筍干朴菜<煮></small>	綠蔬 羅宋湯 <small>蕃茄蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/17	一	燕麥飯	炸香菇 <small>香菇<炸></small>	花生麵筋 <small>花生麵筋<煮></small>	羅勒茄子 <small>羅勒茄子<煮></small>	綠蔬 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/18	二	白飯	素魚排 <small>素魚排<燒></small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜<炒></small>	大瓜三鮮 <small>大黃瓜紅蘿蔔木耳<煮></small>	綠蔬 味噌湯 <small>海帶芽非基改豆腐</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
10/19	三	雜糧飯	香滷車輪 <small>蘿蔔車輪<滷></small>	糖醋豆包絲 <small>豆包絲<燒></small>	豆芽三絲 <small>豆芽菜紅蘿蔔木耳<炒></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
10/20	四	小米飯	蔬菜捲 <small>蔬菜捲<煮></small>	芝麻海結 <small>芝麻海結<煮></small>	素炒蒼蠅頭 <small>四季豆非基改豆干<炒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/21	五	芝麻飯	八角冬瓜 <small>八角冬瓜<煮></small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐<燴></small>	咖哩地瓜 <small>地瓜洋芋蔬菜<燴></small>	綠蔬 蔬菜燴湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/24	一	五穀飯	香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥<滷></small>	乾煸四季豆 <small>四季豆<燒></small>	炒白花椰菜 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 玉米湯 <small>非基改玉米</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/25	二	麥片飯	椒鹽豆干 <small>非基改豆干<燒></small>	素炒食蔬 <small>蔬菜<炒></small>	芋頭麵包捲 <small>芋頭麵包捲<炸></small>	綠蔬 香菇榨菜湯 <small>香菇榨菜</small>	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/26	三	白飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇<燒></small>	清蒸南瓜 <small>南瓜<蒸></small>	西芹素腰花 <small>西芹素腰花<炒></small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
10/27	四	糙米飯	糖醋豆包 <small>非基改豆包<燒></small>	小瓜雞丁 <small>小黃瓜非基改素雞<炒></small>	豆豉苦瓜 <small>豆豉苦瓜<燒></small>	綠蔬 紫菜湯 <small>紫菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/28	五	薏仁飯	牛蒡排 <small>牛蒡排<燒></small>	青椒素豆絲 <small>青椒素豆絲<炒></small>	酸絲金針菇 <small>金針菇酸菜<煮></small>	綠蔬 薏苡仁煲湯 <small>洋薏仁</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
10/31	一	白飯	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲<煮></small>	雙菇燒干片 <small>非基改豆干菇<燒></small>	薑味海絲 <small>薑海絲<煮></small>	綠蔬 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>	水果 豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	615

●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房：新北市淡水區八勢一街1號/電話：28082036 營養師：陳品潔