



# 愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

本公司所使用生鮮豬肉及其調理

製品之來源皆為台灣豬肉

## 2022年11月菜單

## 忠義國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 類	豆類 類	蔬菜	油脂 類	熱能	
11/1	二	燕麥飯	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯雞蛋&lt;炒&gt;</small>	菇炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 紫米紅豆湯	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/2	三	白飯	蒜味魚塊 <small>蔬菜洋芋鱈魚&lt;燒&gt;</small>	客家小炒 <small>非基改豆干蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/3	四	雜糧飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燒&gt;</small>	孜然肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;燒-不辣&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍木耳&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.3	2.2	2.4	2.3	690
11/4	五	肉絲炒飯	醬燒魚排x1 <small>鱈魚排&lt;燒&gt;</small>	蜜糖四分干 <small>非基改豆干&lt;滷&gt;</small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.3	2.2	2.3	2.3	627
11/7	一	糙米飯	白醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	烤翅小腿x1 <small>翅小腿&lt;烤&gt;</small>	炒絲瓜 <small>絲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/8	二	肉醬 義大利麵	雞米花 <small>雞胸塊&lt;炸&gt;低年級淋醬</small>	花枝丸x1 <small>花枝丸&lt;燒&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜&lt;炒&gt;</small>	有機 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
11/9	三	白飯	虱目魚排x1 <small>虱目魚排&lt;燒&gt;</small>	九層塔海茸 <small>九層塔海茸&lt;煮&gt;</small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 小魚味噌湯 <small>小魚干非基改豆腐</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/10	四 蔬食	芝麻飯	蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	杏鮑菇豆干 <small>杏鮑菇非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	蒜香花椰菜 <small>綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/11	五	小米飯	梅菜燉肉 <small>梅干菜豬肉非基改豆干&lt;燉&gt;</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋&lt;炒&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/14	一	燕麥飯	沙茶肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;炒&gt;</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋&lt;炒&gt;</small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 羅宋湯 <small>蕃茄蔬菜洋芋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/15	二	麥片飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚&lt;燒&gt;</small>	炸醬肉燥 <small>非基改豆干丁豬肉&lt;滷&gt;</small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
11/16	三	白飯	滷雞排x1 <small>雞排&lt;滷&gt;</small>	蔬炒豆干絲 <small>蔬菜非基改豆干絲&lt;炒&gt;</small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 竹筍湯 <small>竹筍</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
11/17	四	香菇油飯	炸豬排x1 <small>豬排&lt;炸&gt;</small>	滷蛋x1 <small>雞蛋&lt;滷&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>肉骨茶包洋芋</small>	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
11/18	五	薏仁飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	蔬炒肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;炒&gt;</small>	雙色花椰菜 <small>綠、白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 蔬菜雞湯 <small>帶骨雞塊蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/21	一	青醬 義大利麵	炸魚排x1 <small>虱目魚排&lt;炸&gt;</small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋&lt;炒&gt;</small>	黃瓜精靈菇 <small>精靈菇黃瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 洋芋濃湯 <small>洋芋雞蛋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/22	二 蔬食	芝麻飯	蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	滷豆包x1 <small>非基改豆包&lt;滷&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	牛奶	4.3	2.1	2.4	2.3	682
11/23	三	白飯	烤雞排x1 <small>雞排&lt;烤&gt;</small>	烤豬肉條 <small>豬肉&lt;烤&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 榨菜肉絲湯 <small>豬肉榨菜</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
11/24	四	小米飯	咕咾肉 <small>彩椒豬肉&lt;燒&gt;</small>	海鮮蝦捲 <small>蝦捲&lt;燒&gt;</small>	香菇高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/25	五	雜糧飯	泡菜燒肉 <small>豬肉泡菜蔬菜&lt;燒&gt;</small>	檸檬雞翅x1 <small>雞翅&lt;燒&gt;</small>	絲瓜凍豆腐 <small>非基改凍豆腐絲瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/28	一	麥片飯	咖哩魚塊 <small>鱈魚/石斑魚洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	炸雞塊x2 <small>雞塊&lt;炸&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 味噌蛋花湯 <small>雞蛋蔬菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/29	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燒&gt;</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果 豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/30	三	白飯	蔥爆肉片 <small>豬肉蔬菜非基改豆干&lt;炒&gt;</small>	蔬炒雞丁 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燒&gt;</small>	海山醬蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	至數	豆類	蔬菜	油脂	熱值	
11/1	二	白飯	玉米餅 <small>玉米餅&lt;炸&gt;</small>	宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐&lt;燒&gt;</small>	五味茄子 <small>茄子&lt;燒&gt;</small>	綠蔬 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/2	三	胚芽飯	酸絲麵腸 <small>麵腸&lt;煮&gt;</small>	枸杞冬瓜 <small>枸杞冬瓜&lt;煮&gt;</small>	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄非基改豆腐&lt;燒&gt;</small>	綠蔬 香菇豆腐羹 <small>香菇非基改豆腐</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/3	四	芝麻飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	玉米素雞丁 <small>非基改玉米素雞&lt;煮&gt;</small>	薑絲秋葵 <small>薑秋葵&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.3	2.2	2.4	2.3	690
11/4	五	五穀飯	素茶鵝 <small>素茶鵝&lt;燻&gt;</small>	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燻&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>		4.3	2.2	2.3	2.3	627
11/7	一	紫米飯	小瓜素雞 <small>小黃瓜非基改素雞&lt;炒&gt;</small>	香滷杏鮑菇 <small>杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	紅蘿蔔炒皮絲 <small>紅蘿蔔非基改皮絲&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄非基改豆腐</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/8	二	燕麥飯	蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕&lt;蒸&gt;</small>	糖醋豆腸 <small>非基改豆腸&lt;燒&gt;</small>	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨&lt;燒&gt;</small>	綠蔬 玉米湯 <small>玉米段</small>	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
11/9	三	雜糧飯	牛蒡排 <small>牛蒡排&lt;燻&gt;</small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐&lt;煮&gt;</small>	香菇竹筍 <small>香菇竹筍&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/10	四	白飯	蜜糖四分干 <small>非基改四分干&lt;煮&gt;</small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔麵輪 <small>蘿蔔非基改麵輪&lt;滷&gt;</small>	綠蔬 紫菜湯 <small>紫菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/11	五	麥片飯	山藥捲 <small>山藥捲&lt;炸&gt;</small>	瓜子肉燥 <small>花瓜素肉非基改干丁&lt;滷&gt;</small>	干絲海絲 <small>非基改干絲海帶絲紅蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.8	2.4	2.3	668
11/14	一	糙米飯	咖哩素雞丁 <small>洋芋非基改素雞&lt;燻&gt;</small>	雙菇燒豆包 <small>菇非基改豆包&lt;燒&gt;</small>	海結花生 <small>海帶結花生&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	水果	4.2	2.8	2.4	2.3	728
11/15	二	白飯	滷蘿蔔 <small>蘿蔔&lt;滷&gt;</small>	絲瓜凍豆腐 <small>非基改凍豆腐絲瓜&lt;煮&gt;</small>	糖醋烤麩 <small>非基改烤麩&lt;燒&gt;</small>	綠蔬 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
11/16	三	薏仁飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞&lt;燒&gt;</small>	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉&lt;煮&gt;</small>	精靈菇綠花 <small>綠花椰菜精靈菇&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 竹筍湯 <small>竹筍</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
11/17	四	小米飯	滷素肚 <small>素肚&lt;滷&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>肉骨茶包洋芋</small>	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
11/18	五	紅藜飯	椒鹽素腸 <small>非基改素麵腸&lt;燒&gt;</small>	大瓜燴蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁&lt;炒&gt;</small>	鳳梨炒木耳 <small>鳳梨木耳&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 結頭菜湯 <small>結頭菜蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/21	一	芝麻飯	蘿蔔滷香菇 <small>蘿蔔香菇&lt;滷&gt;</small>	西芹素腰花 <small>西芹素腰花&lt;煮&gt;</small>	素雞排 <small>素雞排&lt;燒&gt;</small>	綠蔬 洋芋湯 <small>洋芋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/22	二	白飯	五香豆包 <small>非基改豆包&lt;滷&gt;</small>	塔香海根 <small>海帶根九層塔&lt;煮&gt;</small>	芝麻豆干 <small>非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	綠蔬 薑絲海芽湯 <small>海帶芽薑</small>	豆奶	4.3	2.8	2.4	2.3	675
11/23	三	五穀飯	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐&lt;煮&gt;</small>	芹香干絲 <small>芹菜非基改干絲&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒玉米 <small>非基改玉米蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 榨菜香菇湯 <small>香菇榨菜</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
11/24	四	燕麥飯	三角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	杏鮑菇豆干 <small>杏鮑菇非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	筍干朴菜 <small>筍干朴菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/25	五	糙米飯	鼓汁蘭花乾 <small>蘭花乾&lt;滷&gt;</small>	花生麵筋 <small>花生麵筋&lt;煮&gt;</small>	羅勒茄子 <small>羅勒茄子&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/28	一	胚芽飯	素魚排 <small>素魚排&lt;燒&gt;</small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜&lt;炒&gt;</small>	大瓜三鮮 <small>大黃瓜紅蘿蔔木耳&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 味噌湯 <small>蔬菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/29	二	白飯	香滷車輪 <small>蘿蔔車輪&lt;滷&gt;</small>	糖醋豆包絲 <small>豆包絲&lt;燒&gt;</small>	炒白花椰菜 <small>白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/30	三	麥片飯	蔬菜捲 <small>蔬菜捲&lt;煮&gt;</small>	芝麻海結 <small>芝麻海結&lt;煮&gt;</small>	四季豆炒豆干 <small>四季豆非基改豆干&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 薏苡仁煲湯 <small>洋薏仁蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615