



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2022年12月菜單

本公司所使用生鮮豬肉及其調理

忠義國小

製品之來源皆為台灣豬肉

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 類(%)	豆類 肉類(%)	蔬菜	蛋類 魚類(%)	熱量	
12/1	四	白飯	豆干滷肉 <small>非基改豆乾豬肉<滷></small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋<炒></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>		4.3	2.2	2.4	2.3	690
12/2	五	薏仁飯	橙汁雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燻></small>	日式魚塊x2 <small>虱目魚塊<燻></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜精靈菇<煮></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>肉骨茶包洋芋</small>		4.3	2.2	2.3	2.3	627
12/5	一	芝麻飯	菲力雞排x1 <small>雞排<烤></small>	玉米豆干丁 <small>非基改玉米蔬菜豆乾丁<煮></small>	結頭菜四季豆 <small>結頭菜蔬菜四季豆<炒></small>	綠蔬 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/6	二	胚芽飯	白醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜<燻></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	菇炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>		4.3	2.4	2.0	2.3	695
12/7	三	白飯	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜<燻></small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬燉排骨湯 <small>蔬菜排骨</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/8	四 蔬食	五穀飯	滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	杏鮑菇豆干 <small>杏鮑菇非基改豆乾<燻></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/9	五	蔥油 雞肉飯	炸魚排x1 <small>(非水鯊魚)魚排<炸></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	腐皮白菜 <small>非基改豆腐蔬菜白菜<煮></small>	綠蔬 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/12	一	燕麥飯	孜然肉片 <small>豬肉蔬菜<燻></small>	洋芋炒蛋 <small>洋芋雞蛋<炒></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔香菇<煮></small>	綠蔬 海結排骨湯 <small>海帶結排骨</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/13	二	肉醬 義大利麵	炸雞米花 <small>雞胸塊<炸>-低年級淋醬</small>	花枝丸x2 <small>花枝丸<燻></small>	蝦米高麗菜 <small>蝦米高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>		4.3	2.1	2.4	2.3	682
12/14	三	白飯	醬燒魚排 <small>(非水鯊魚)魚排<燻></small>	蔬炒干絲 <small>非基改豆乾絲蔬菜<燻></small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆<炒></small>	綠蔬 筍片湯 <small>竹筍</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
12/15	四	糙米飯	醬燒翅小腿x2 <small>翅小腿<燻></small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋<炒></small>	蔬炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	680
12/16	五	小米飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜<燻></small>	客家小炒 <small>非基改豆乾蔬菜<炒></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	綠蔬 榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/19	一	~校慶補假不供餐~										
12/20	二 蔬食	芝麻飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	燴豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燻></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	有機 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>		4.3	2.1	2.4	2.3	682
12/21	三	白飯	蘿蔔燉雞 <small>蘿蔔蔬菜雞胸塊<燻></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
12/22	四	胚芽飯	醬燒石斑魚 <small>蔬菜石斑魚<燻></small>	滷肉 <small>非基改豆乾丁豬肉<滷></small>	紅絲白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 紅豆湯圓 <small>紅豆湯圓</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/23	五	聖誕茄汁 義大利麵	壽喜燒肉片 <small>豬肉蔬菜<燻></small>	卡拉雞排 <small>雞排<炸></small>	蔬炒結頭菜 <small>蔬菜結頭菜<炒></small>	綠蔬 巧達濃湯 <small>雞蛋洋芋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/26	一	紅藜飯	虱目魚排x1 <small>虱目魚排<炸></small>	打拋肉醬 <small>豬肉蕃茄蔬菜<煮></small>	蝦米白菜 <small>蝦米白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 冬瓜湯 <small>冬瓜排骨</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/27	二	糙米飯	蔬燒魚塊 <small>石斑魚塊蔬菜<燻></small>	蔥爆肉片 <small>豬肉非基改豆乾蔬菜<炒></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	有機 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/28	三	白飯	麻油雞 <small>雞胸塊蔬菜<燻></small>	滷豆皮x1 <small>非基改豆皮<滷></small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆<炒></small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/29	四	炒麵	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜<燻></small>	海鮮蝦捲 <small>蝦捲<燻></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/30	五	燕麥飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燻></small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯雞蛋<炒></small>	蔬炒海絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌蛋花湯 <small>雞蛋非基改豆腐</small>		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



本校未使用輻射污染食品

愛欣食品

2022年12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	蔬菜	油脂	糖類	熱能
12/1	四	白飯	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐<燴></small>	咖哩地瓜 <small>地瓜洋芋蔬菜非基改凍豆腐<燴></small>	八角冬瓜 <small>八角冬瓜<煮></small>	綠蔬 紫菜湯 <small>紫菜</small>	水果	4.3	2.7	2.0	2.3	717
12/2	五	薏仁飯	香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥<燴></small>	三角油腐 <small>非基改油豆腐<燴></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>肉骨茶包洋芋</small>		4.3	2.5	2.4	2.3	652
12/5	一	芝麻飯	素雞排 <small>素雞排<燒></small>	素炒食蔬 <small>彩椒蔬菜<炒></small>	椒鹽豆干 <small>非基改豆干<燒></small>	綠蔬 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.3	705
12/6	二	胚芽飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干<燴></small>	西芹炒三鮮 <small>西芹彩椒筍<炒></small>	菇炒綠花 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.3	2.8	2.0	2.3	725
12/7	三	白飯	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 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.5	2.4	2.3	645
12/8	四	五穀飯	青椒素豆絲 <small>青椒素豆絲<炒></small>	香滷麵輪 <small>麵輪<煮></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.3	705
12/9	五	紫米飯	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲<煮></small>	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 薏苡仁煲湯 <small>洋薏仁蔬菜</small>		4.2	2.6	2.3	2.3	650
12/12	一	燕麥飯	素魚排 <small>素魚排<燒></small>	宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐<燒></small>	五味茄子 <small>茄子<燒></small>	綠蔬 海結燉湯 <small>海帶結</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.3	705
12/13	二	麥片飯	酸絲麵腸 <small>麵腸<煮></small>	枸杞冬瓜 <small>枸杞冬瓜<煮></small>	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄非基改豆腐<燒></small>	綠蔬 玉米湯 <small>非基改玉米</small>	水果	4.3	2.8	2.0	2.3	725
12/14	三	白飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐<燴></small>	玉米素雞丁 <small>非基改玉米素雞<煮></small>	薑絲秋葵 <small>薑秋葵<煮></small>	綠蔬 筍片湯 <small>竹筍</small>		4.2	2.5	2.4	2.3	645
12/15	四	糙米飯	素茶鵝 <small>素茶鵝<燒></small>	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燒></small>	炒白花椰菜 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.3	705
12/16	五	小米飯	小瓜素雞 <small>小黃瓜非基改素雞<炒></small>	鼓汁蘭花乾 <small>蘭花乾<燴></small>	炸地瓜簽 <small>地瓜簽<炸></small>	綠蔬 榨菜香菇湯 <small>榨菜香菇湯</small>		4.2	2.6	2.3	2.3	650
12/19	一	~校慶補假不供餐~										
12/20	二	芝麻飯	牛蒡排 <small>牛蒡排<燒></small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐<煮></small>	香菇竹筍 <small>香菇竹筍<煮></small>	綠蔬 海芽湯 <small>海帶芽薑絲</small>	豆奶	4.3	2.8	2.0	2.3	665
12/21	三	白飯	蜜糖四分干 <small>非基改四分干<煮></small>	脆炒蒲瓜 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	蘿蔔車輪 <small>蘿蔔非基改麵輪<燴></small>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>		4.3	2.5	2.4	2.3	652
12/22	四	胚芽飯	芹菜豆干絲 <small>芹菜非基改干絲<煮></small>	瓜子肉燥 <small>花瓜素肉非基改干丁<燴></small>	山藥捲 <small>山藥捲<炸></small>	綠蔬 鹹湯圓 <small>湯圓蔬菜</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.3	705
12/23	五	五穀飯	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 麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>		4.2	2.6	2.3	2.3	650
12/26	一	紅藜飯	糖醋烤麩 <small>非基改烤麩<燒></small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜<炒></small>	蘿蔔滷 <small>蘿蔔<燴></small>	綠蔬 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.3	705
12/27	二	糙米飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞<燒></small>	樹子苦瓜炒 <small>苦瓜樹子<炒></small>	芹香腰花 <small>芹菜腰花<燒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.3	705
12/28	三	白飯	什錦滷素肚 <small>素肚<燴></small>	糖醋豆包絲 <small>非基改豆包絲<燒></small>	炸蔬菜丸 <small>蔬菜<炸></small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.5	2.4	2.3	645
12/29	四	紫米飯	椒鹽素腸 <small>非基改素麵腸<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 洋芋湯 <small>洋芋鮮菇</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.3	705
12/30	五	燕麥飯	蘿蔔滷香菇 <small>蘿蔔香菇<燴></small>	紅蘿蔔炒皮絲 <small>紅蘿蔔非基改豆皮絲<炒></small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜蔬菜非基改凍豆腐<煮></small>	綠蔬 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		4.2	2.6	2.3	2.3	650

●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