



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2022年8-9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	蔬菜	蛋類	熱量	
8/30	二	胚芽飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 冰仙草湯 仙草原汁綜合豆類	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
8/31	三	白飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燴>	日式魚塊 虱目魚<燴>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜香菇<煮>	綠蔬 柴魚白菜湯 白菜非基改豆腐柴魚		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/1	四	肉醬 義大利麵	炸雞米花 雞胸塊<炸>	客家小炒 非基改豆干蔬菜<炒>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.3	2.2	2.4	2.3	630
9/2	五	五穀飯	沙茶肉片 豬肉蔬菜<炒>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<炒>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋雞蛋		4.3	2.2	2.3	2.3	627
9/5	一	肉絲炒飯	蒲燒鯛魚 鯛魚<燴>	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燴>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 蔬燉雞湯 帶骨雞塊蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/6	二	燕麥飯	豆干滷肉 豬肉非基改豆干蔬菜<燴>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	菇炒白花椰 花椰菜菇蔬菜<煮>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
9/7	三	雜糧飯	滷排骨 排骨<滷>	蔬炒雞丁 雞胸塊蔬菜<燴>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/8	四 蔬食	白飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燴>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/12	一	麥片飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燴>	檸檬雞翅 雞翅<燴>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 薑冬瓜	水果 豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/13	二	茄汁 義大利麵	黑胡椒雞排 雞排<燴>	花枝丸x2 花枝丸<燴>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	有機 洋芋濃湯 蘑菇洋芋雞蛋	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
9/14	三	白飯	清蒸魚排 鱈魚排<蒸>	滷肉 非基改豆干丁豬肉<滷>	菇溜花椰菜 花椰菜蔬菜菇<煮>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜		4.2	2.3	2.2	2.3	625
9/15	四	薏仁飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<炒>	杏鮑菇豆干 杏鮑菇非基改豆干<燴>	蝦米高麗菜 蝦米蔬菜高麗菜<炒>	綠蔬 海芽味噌湯 海帶芽雞蛋	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
9/16	五	小米飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	豆薯玉米 豆薯玉米蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜排骨湯 蔬菜排骨		4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/19	一	炒粿條	醬燒翅小腿x2 翅小腿<燴>	銀芽肉絲 豆芽菜豬肉蔬菜<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 榨菜肉絲湯 榨菜豬肉	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/20	二 蔬食	芝麻飯	干丁滷蛋 非基改豆乾丁雞蛋<滷>	絲瓜凍豆腐 絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮>	味噌蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	有機 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	牛奶	4.3	2.1	2.4	2.3	682
9/21	三	白飯	竹筍燉肉 竹筍蔬菜豬肉<燴>	滷豆包 非基改豆包<滷>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔		4.3	2.3	2.2	2.3	632
9/22	四	五穀飯	炸魚排 油甘魚排<炸>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/23	五	燕麥飯	泡菜肉柳 豬肉泡菜<燴>	蔬燒甜不辣 蔬菜甜不辣<燴>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌蔬菜湯 蔬菜非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/26	一	糙米飯	海苔豬排 豬排<燴>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/27	二	海苔香鬆 胚芽飯	白醬雞丁 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	海鮮蝦捲 海鮮蝦捲<燴>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機 冰綠豆湯 綠豆薏仁	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/28	三	白飯	孜然肉片 豬肉蔬菜<燴>不辣	蔬炒豆干絲 蔬菜非基改豆干絲<炒>	芝麻四季豆 四季豆蔬菜<炒>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/29	四	麥片飯	蒜味魚丁 鱈魚/石斑魚蔬菜<煮>	打拋豬肉 豬絞肉蔬菜<燴>	玉米蔬菜毛豆 非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/30	五	小米飯	炸雞排 雞排<炸>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐豬肉<燴>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐		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

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	海陸類	熱量	
8/30	二	胚芽飯	五香豆包 非基改豆包<滷>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	洋芋三絲 洋芋紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬 麻油鮑菇湯 杏鮑菇	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
8/31	三	白飯	芹香干絲 芹菜非基改干絲<煮>	蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	黑胡椒玉米 非基改玉米蔬菜<煮>	綠蔬 白菜豆腐湯 白菜非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/1	四	芝麻飯	三角油腐 非基改油豆腐<滷>	香菇瓠瓜 香菇瓠瓜<煮>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 玉米湯 非基改玉米	水果	4.3	2.2	2.4	2.3	690
9/2	五	五穀飯	炸香菇 香菇<炸>	滷素肚 素肚<滷>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<炒>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋		4.3	2.2	2.3	2.3	627
9/5	一	紫米飯	素魚排 素魚排<燒>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	大瓜三鮮 大黃瓜紅蘿蔔木耳<煮>	綠蔬 竹筍湯 竹筍	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/6	二	燕麥飯	香滷麵輪 蘿蔔麵輪<滷>	糖醋豆包絲 豆包絲<燒>	菇炒白花椰 花椰菜菇蔬菜<煮>	綠蔬 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
9/7	三	雜糧飯	素炒豆干 蔬菜非基改豆干<炒>	芝麻海結 芝麻海結<煮>	素炒蒼蠅頭 四季豆非基改豆干<炒>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/8	四	白飯	麻婆豆腐 非基改豆腐<燴>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	咖哩地瓜 地瓜洋芋蔬菜<燴>	綠蔬 紫菜湯 紫菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/12	一	麥片飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<滷>	乾煸四季豆 四季豆<燒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 薑絲冬瓜湯 薑冬瓜	水果 豆奶	4.2	2.8	2.4	2.3	728
9/13	二	糙米飯	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	椒鹽豆干 非基改豆干<燒>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 洋芋湯 磨菇洋芋	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
9/14	三	白飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆干<燒>	清蒸南瓜 南瓜<蒸>	竹筍木耳 竹筍木耳蔬菜<煮>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜		4.2	2.3	2.2	2.3	625
9/15	四	薏仁飯	糖醋豆包 非基改豆包<燒>	小瓜雞丁 小黃瓜非基改素雞<炒>	炒高麗菜 蔬菜高麗菜<炒>	綠蔬 海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
9/16	五	小米飯	炸什錦 蔬菜<炸>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	豆薯玉米 豆薯玉米蔬菜<炒>	綠蔬 玉米段湯 玉米段		4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/19	一	紅藜飯	蔬炒素腰花 蔬菜素腰花<炒>	菇燒干片 非基改豆干菇<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 榨菜香菇湯 榨菜香菇	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/20	二	芝麻飯	鼓汁蘭花乾 蘭花乾<滷>	宮保凍豆腐 非基改凍豆腐<燒>	絲瓜蔬炒 絲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 海芽湯 海帶芽	豆奶	4.3	2.8	2.4	2.3	675
9/21	三	白飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	枸杞冬瓜 枸杞冬瓜<煮>	蕃茄豆腐煲 蕃茄非基改豆腐<燒>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔		4.3	2.3	2.2	2.3	632
9/22	四	五穀飯	滷四角油腐 非基改油豆腐<滷>	玉米素雞丁 非基改玉米素雞<煮>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/23	五	燕麥飯	素茶鵝 素茶鵝<燒>	鐵板豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌蔬菜湯 蔬菜非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/26	一	糙米飯	炸地瓜簽 地瓜簽<炸>	香滷杏鮑菇 杏鮑菇<滷>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 香菇豆腐羹 香菇非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/27	二	胚芽飯	糖醋豆腸 非基改豆腸<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燒>	綠蔬 薏苡仁煲湯 洋薏仁蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/28	三	白飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭非基改豆腐<煮>	芝麻四季豆 四季豆蔬菜<炒>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/29	四	麥片飯	蜜糖四分干 非基改四分干<煮>	脆炒蒲瓜 蒲瓜蔬菜<炒>	玉米毛豆 非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/30	五	小米飯	芹菜豆干絲 芹菜非基改干絲<煮>	瓜子肉燥 花瓜素肉非基改干丁<滷>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615