



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2023年1-2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	熱量
1/3	二	胚芽飯	卡菲醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/4	三	白飯	滷雞排x1 <small>雞排<滷></small>	泡菜年糕燒肉 <small>豬肉泡菜年糕<煮></small>	竹筍木耳 <small>竹筍蔬菜<煮></small>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>		4.3	2.4	2.0	2.3	695
1/5	四	香菇油飯	海苔豬排x1 <small>豬排<燴></small>	滷豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 海芽蛋花湯 <small>海芽雞蛋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/6	五	薏仁飯	炸旗魚排x1 <small>旗魚排<炸></small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋<炒></small>	炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉絲</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/7	六	小米飯	★果香糖醋雞 <small>鳳梨雞胸塊蔬菜<燴></small>	黑輪棒x1 <small>黑輪棒<燴></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<煮></small>	綠蔬 綠豆湯 <small>綠豆</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/9	一	糙米飯	蔬燒石斑魚 <small>蔬菜石斑魚<煮></small>	花枝丸x1 <small>花枝丸<燴></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 海帶結排骨湯 <small>排骨海帶結</small>	水果 豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/10	二	青醬 義大利麵	卡拉雞排x1 <small>雞排<炸></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	白菜滷 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	有機 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
1/11	三	白飯	滷排骨x1 <small>豬排<滷></small>	客家小炒 <small>非基改豆干蔬菜<炒></small>	蔥酥四季豆 <small>四季豆油蔥酥<炒></small>	綠蔬 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
1/12	四 蔬食	海苔香鬆 五穀飯	★咖哩凍豆腐 <small>蘋果洋芋蔬菜非基改凍豆腐<燴></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
1/13	五	紅藜飯	壽喜燒肉片 <small>壽喜燒醬豬肉蔬菜<燴></small>	BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿<燴></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔香菇蔬菜<煮></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/16	一	炸醬麵	三杯雞 <small>雞胸塊杏鮑菇<燴></small>	海鮮蝦捲x1 <small>蝦捲<燴></small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蝦米<炒></small>	綠蔬 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/17	二	紫米飯	蒲燒鯛魚x1 <small>蒲燒鯛魚<燴></small>	泰式打拋豬 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽菜蔬菜<炒></small>	有機 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
1/18	三	白飯	日式豬排x1 <small>豬排<炸></small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯雞蛋<炒></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	綠蔬 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632

寒假不供餐

2/13	一	芝麻飯	★咕咾肉 <small>鳳梨豬肉蔬菜<燴></small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋<炒></small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 小魚味噌湯 <small>非基改豆腐小魚干</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/14	二	糙米飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚<燴></small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐豬瘦肉<燴></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜菇<炒></small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/15	三	白飯	黑胡椒豬排x1 <small>豬排<燴></small>	白醬雞肉 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燴></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆<炒></small>	綠蔬 蔬燉排骨湯 <small>蔬菜排骨</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/16	四	肉醬 義大利麵	義式香草 雞排x1 <small>雞排<烤></small>	虱目魚塊x1 <small>虱目魚塊<炸></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 洋芋濃湯 <small>洋芋雞蛋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/17	五	胚芽飯	孜然肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	玉米炒蛋 <small>非基改玉米雞蛋<炒></small>	絲瓜凍豆腐 <small>非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮></small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>雞胸塊蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/18	六	五穀飯	★檸檬雞翅x1 <small>檸檬汁雞翅<燴></small>	蘿蔔燉肉 <small>蘿蔔豬肉麵線<燴></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/20	一	蔥油 雞肉飯	蔬燒魚塊 <small>蔬菜旗魚或鯛魚<燴></small>	古早味滷肉 <small>豬肉非基改豆干<滷></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></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
2/21	二 蔬食	薏仁飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	杏鮑菇豆干 <small>杏鮑菇非基改豆干<燴></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 味噌蛋花湯 <small>雞蛋非基改豆腐</small>	牛奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/22	三	白飯	烤雞排x1 <small>雞排<烤></small>	滷豆皮x1 <small>非基改豆皮<滷></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	綠蔬 筍片湯 <small>竹筍</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/23	四	紅藜飯	★蘋果咖哩豬 <small>蘋果豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/24	五	燕麥飯	椒麻雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	蔬燒甜不辣 <small>蔬菜甜不辣<燴></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</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

2023年1-2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	海陸 類	熱量
1/3	二	胚芽飯	五香豆包 豆包<滷>	咖哩地瓜 洋芋地瓜蔬菜凍豆腐<燴>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 味噌豆腐湯 豆腐	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/4	三	白飯	泡菜凍豆腐 泡菜凍豆腐<煮>	芹香干絲 芹菜干絲<煮>	竹筍木耳 竹筍蔬菜<煮>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔	4.3	2.4	2.0	2.3	695
1/5	四	芝麻飯	三角油腐 油豆腐<滷>	玉米毛豆干丁 豆干丁毛豆玉米<煮>	蔬炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 海芽湯 海帶芽	4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/6	五	薏仁飯	鼓汁蘭花乾 蘭花乾<滷>	香菇麵筋 香菇麵筋<煮>	炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	綠蔬 榨菜香菇湯 榨菜香菇	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/7	六	小米飯	素魚排 素魚排<燒>	客家小炒 豆干芹菜<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<煮>	綠蔬 金針湯 金針花	4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/9	一	糙米飯	香滷車輪 蘿蔔車輪<滷>	糖醋豆包絲 豆包絲<燒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 海帶結燉湯 海帶結	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/10	二	麥片飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	滷素肚 素肚<滷>	白菜滷 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機 玉米湯 玉米	4.3	2.1	2.4	2.3	682
1/11	三	白飯	素雞排 素雞排<燒>	麻婆豆腐 豆腐<滷>	炒四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 冬瓜湯 冬瓜	4.2	2.3	2.2	2.3	625
1/12	四	五穀飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<滷>	西芹腰花 西芹腰花<煮>	菇炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 蔬菜豆腐	4.2	2.3	2.0	2.3	680
1/13	五	紅藜飯	家常油腐 油豆腐蔬菜<燒>	紅蘿蔔炒皮絲 紅蘿蔔皮絲<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇蔬菜<煮>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋	4.2	2.1	2.4	2.3	615
1/16	一	燕麥飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇豆干<燒>	雪菜炒豆皮 雪裡紅豆皮<炒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 海芽味噌湯 海帶芽	4.2	2.1	2.4	2.3	675
1/17	二	紫米飯	糖醋豆包 豆包<燒>	小瓜雞丁 小黃瓜素雞<炒>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	有機 大滷湯 豆腐蔬菜	4.3	2.1	2.4	2.3	682
1/18	三	白飯	糖醋烤麩 烤麩<燒>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜	4.3	2.3	2.2	2.3	632

寒假不供餐

2/13	一	芝麻飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 豆干菇<燒>	蔬炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌湯 豆腐	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/14	二	糙米飯	蔬炒干絲 豆干絲海帶絲蔬菜<煮>	宮保凍豆腐 凍豆腐<燒>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜菇<炒>	有機 紫菜湯 紫菜	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/15	三	白飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	枸杞冬瓜 枸杞冬瓜<煮>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 薏苡仁煲湯 薏仁蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/16	四	麥片飯	滷四角油腐 油豆腐<滷>	玉米素雞丁 玉米素雞<煮>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 洋芋湯 洋芋	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/17	五	胚芽飯	素茶鵝 素茶鵝<燒>	鐵板豆腐 豆腐蔬菜<燒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 麻油鮑菇湯 杏鮑菇	4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/18	六	五穀飯	炸地瓜簽 地瓜簽<炸>	香滷杏鮑菇 豆干杏鮑菇<滷>	絲瓜凍豆腐 凍豆腐絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/20	一	紫米飯	素炒蒼蠅頭 四季豆非基改豆干<炒>	糖醋豆腸 豆腸<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 酸辣湯 豆腐蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/21	二	薏仁飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭豆腐<煮>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 味噌蔬菜湯 蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/22	三	白飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	蕃茄豆腐 蕃茄豆腐<煮>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	綠蔬 筍片湯 竹筍	4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/23	四	紅藜飯	醬燒烤麩 烤麩<燒>	瓜子肉燥 花瓜素肉干丁<滷>	蔬炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋素肉骨茶包	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/24	五	燕麥飯	咖哩素雞丁 洋芋素雞<燒>	雙菇燒豆包 菇豆包<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 結頭菜湯 結頭菜	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