



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

2023年3月菜單

忠義國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	至數	豆類	蔬菜	油脂	熱量	
3/1	三	芝麻飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燜>	蔬炒干絲 蔬菜非基改豆干絲<煮>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬 冬瓜湯 冬瓜		4.3	2.4	2.0	2.3	695
3/2	四	香菇油飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燜>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	蔬炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	綠蔬 海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/3	五	白飯	白醬雞肉 雞胸塊蔬菜洋芋<燴>	虱目魚塊x1 虱目魚塊<炸>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 榨菜肉絲湯 榨菜豬肉絲		4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/6	一	白醬義大利麵	炸豬排x1 豬排<炸>	蔬燒甜不辣 蔬菜甜不辣<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/7	二	燕麥飯	★蘋果咖哩雞 蘋果雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	花枝丸x1 花枝丸<燒>	菇炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機 羅宋湯 番茄蔬菜	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
3/8	三	五穀飯	虱目魚排x1 虱目魚排<燜>	杏鮑菇豆干 杏鮑菇非基改豆干<燒>	蔥酥四季豆 四季豆蔥油酥<炒>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.2	2.3	2.2	2.3	625
3/9	四蔬食	白飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
3/10	五	紫米飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燜>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<煮>	綠蔬 筍片湯 竹筍		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/13	一	胚芽飯	★糖醋雞丁 鳳梨雞胸塊蔬菜<燜>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬 綠豆湯 綠豆	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/14	二	糙米飯	蒲燒魚排x1 鯛魚或鯧魚<燜>	炸醬肉燥 非基改豆乾豬肉<滷>	菇炒高麗菜 蔬菜高麗菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
3/15	三	白飯	杏鮑菇雞 雞胸塊杏鮑菇<燜>	滷烤麩x1 烤麩<滷>	蔬炒海帶絲 蔬菜海帶絲<炒>	綠蔬 小魚味噌湯 小魚乾雞蛋		4.3	2.3	2.2	2.3	632
3/16	四	麥片飯	海苔豬排x1 豬排<燜>	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	蒜香白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 香菇雞湯 雞胸塊蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/17	五	肉絲炒麵	炸翅小腿x2 翅小腿<炸>	黑輪棒x1 黑輪棒<燒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/20	一	紅藜飯	孜然肉片 豬肉蔬菜<燜>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉排骨湯 蔬菜排骨	豆奶水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/21	二蔬食	海苔香鬆飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	滷豆皮x1 非基改豆皮<滷>	炒花椰菜 蔬菜綠花椰菜<炒>	有機 洋芋濃湯 蘑菇洋芋雞蛋	牛奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/22	三	小米飯	壽喜燒肉柳 豬肉蔬菜<燜>	客家小炒 非基改豆干蔬菜<炒>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 香菇豆腐羹 香菇非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/23	四	DIY豚骨拉麵	黑胡椒豬排x1 豬排<燜>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 豚骨味噌湯 非基改豆腐玉米豬肉蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/24	五	糙米飯	★檸檬雞翅x1 檸檬汁雞翅<燜>	海鮮蝦捲x1 海鮮蝦捲<燜>	豆薯玉米 豆薯非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/25	六	芝麻飯	蒲燒魚排x1 鯛魚或鯧魚<燜>	回鍋肉 豬肉非基改豆干蔬菜<燜>	蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 海結排骨湯 排骨海帶結	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/27	一	日式烏龍麵	椒麻雞 雞胸塊蔬菜<燜>	絲瓜凍豆腐 非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮>	黑胡椒銀芽 豆芽菜蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/28	二	麥片飯	★蘋果咖哩豬 蘋果豬肉蔬菜洋芋<燴>	炸雞塊x2 雞塊<炸>	開陽白菜 蝦米蔬菜白菜<煮>	有機 海芽蛋花湯 海芽雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/29	三	胚芽飯	烤豬排x1 豬排<烤>	滷豆干 非基改豆干<滷>	竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/30	四	紫米飯	年糕燒雞 蔬菜年糕雞胸塊<燜>	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋<炒>	蔬炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/31	五	燕麥飯	蔬燒魚塊 非水燻魚蔬菜<燜>	麻婆豆腐 豬肉非基改豆腐<燜>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		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3月菜單 忠義國小素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	至數 細算	豆類 細算	蔬菜	海帶 細算	熱量	
3/1	三	芝麻飯	大根蘿蔔滷 蘿蔔<滷>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬 冬瓜湯 冬瓜		4.3	2.4	2.0	2.3	635
3/2	四	紅藜飯	芋頭素雞丁 芋頭非基改素雞<燉>	糖醋烤麩 非基改烤麩<燉>	蔬炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	綠蔬 海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/3	五	白飯	滷素肚 素肚<滷>	蕃茄豆腐 蕃茄非基改豆腐<燉>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 香菇榨菜湯 榨菜香菇		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/6	一	麥片飯	椒鹽素腸 非基改素麵腸<燉>	芋頭豆腐煲 芋頭非基改豆腐<煮>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 玉米湯 非基改玉米	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/7	二	燕麥飯	香椿豆腐 非基改豆腐香椿醬<煮>	素炒蒼蠅頭 蔬菜非基改豆干<炒>	菇炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機 羅宋湯 番茄蔬菜	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
3/8	三	五穀飯	五香豆包 非基改豆包<滷>	大瓜燴蝦仁 大黃瓜素蝦仁<炒>	炒四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.2	2.3	2.2	2.3	625
3/9	四	白飯	素梅干扣肉 梅干扣肉<煮>	芹香干絲 芹菜非基改干絲<煮>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 紫菜湯 紫菜	水果	4.2	2.3	2.0	2.3	680
3/10	五	紫米飯	三角油腐 非基改油豆腐<滷>	蜜糖四分干 非基改四分干<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<煮>	綠蔬 筍片湯 竹筍		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/13	一	胚芽飯	椒鹽豆干 非基改豆干<燉>	花生麵筋 花生麵筋<煮>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/14	二	糙米飯	素魚排 素魚排<燉>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	菇炒高麗菜 蔬菜高麗菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
3/15	三	白飯	香滷車輪 蘿蔔麵輪<滷>	糖醋豆包絲 豆包絲<燉>	蔬炒海帶絲 蔬菜海帶絲<炒>	綠蔬 味噌湯 非基改豆腐		4.3	2.3	2.2	2.3	632
3/16	四	麥片飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	滷蘭花乾 蘭花乾<滷>	炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 麻油鮑菇湯 杏鮑菇	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/17	五	薏仁飯	竹筍素肉絲 竹筍素肉絲<煮>	麻婆豆腐 非基改豆腐<燉>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蕃茄豆腐湯 蕃茄非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/20	一	紅藜飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<滷>	西芹腰花 西芹腰花<煮>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜	豆奶 水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/21	二	白飯	素梅干扣肉 素梅干扣肉<燉>	紅蘿蔔炒皮絲 紅蘿蔔非基改豆皮絲<煮>	炒花椰菜 蔬菜綠花椰菜<炒>	有機 洋芋湯 蘑菇洋芋	牛奶	4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/22	三	小米飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆干<燉>	牛蒡排 牛蒡排<燉>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 香菇豆腐羹 香菇非基改豆腐		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/23	四	五穀飯	糖醋豆包 非基改豆包<燉>	小瓜雞丁 小黃瓜非基改素雞<炒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/24	五	糙米飯	絲瓜凍豆腐 非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	豆薯玉米 豆薯非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/25	六	芝麻飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 非基改豆干菇<燉>	蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 海結燉湯 海帶結	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/27	一	白飯	素雞排 素雞排<燉>	宮保凍豆腐 非基改凍豆腐<燉>	豆芽三絲 豆芽菜紅蘿蔔木耳<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/28	二	麥片飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<煮>	白菜滷 蔬菜白菜<煮>	有機 薑絲海芽湯 海芽薑	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/29	三	胚芽飯	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>	竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 薏苡仁煲湯 蔬菜洋薏仁		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/30	四	紫米飯	素茶鵝 素茶鵝<燉>	鐵板豆腐 非基改豆腐蔬菜<燉>	蔬炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/31	五	燕麥飯	鼓汁蘭花乾 蘭花乾<滷>	香滷杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆干<滷>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋羊肉骨茶包		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