



# 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5月菜單

## 忠義國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	至數 細算	豆類 肉類	蔬菜	油脂 糖類	熱值	
5/1	一	白飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋&lt;炒&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍木耳&lt;炒&gt;</small>	蔬燉雞湯 <small>帶骨雞塊蔬菜</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
5/2	二	糙米飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚&lt;燒&gt;</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蝦米&lt;炒&gt;</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	水果	4.0	2.3	2.0	2.3	666
5/3	三	紅藜飯	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	滷豆皮x1 <small>非基改豆皮&lt;滷&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蔬燉排骨湯 <small>蔬菜排骨</small>		4.0	2.5	2.2	2.5	635
5/4	四	芝麻飯	洋蔥雞丁 <small>沙茶醬洋蔥雞胸塊&lt;燒&gt;</small>	蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	炒白花椰菜 <small>白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
5/5	五	炒飯	蔥爆肉片 <small>豬肉蔬菜非基改豆乾&lt;燒&gt;</small>	炸雞塊x2 <small>雞塊&lt;炸&gt;</small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆&lt;炒&gt;</small>	肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small>		4.0	2.5	2.0	2.7	639
5/8	一	小米飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燒&gt;</small>	絞肉燴豆腐 <small>豬肉非基改豆腐&lt;燴&gt;</small>	蔬炒瓠瓜 <small>蔬菜瓠瓜&lt;炒&gt;</small>	大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
5/9	二	燕麥飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜&lt;燒&gt;</small>	虱目魚塊x2 <small>虱目魚塊&lt;炸&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果	4.3	2.5	2.0	2.3	702
5/10	三	白飯	翅小腿x2 <small>翅小腿&lt;燒&gt;</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯雞蛋&lt;炒&gt;</small>	菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	海帶結排骨湯 <small>排骨海帶結</small>		4.0	2.7	2.0	2.5	645
5/11	四	白醬 義大利麵	海苔豬排x1 <small>豬排&lt;燒&gt;</small>	花枝丸x1 <small>花枝丸&lt;燒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	南瓜湯 <small>南瓜</small>	水果	4.0	2.0	2.0	2.7	662
5/12	五	薏仁飯	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燒&gt;</small>	客家小炒 <small>非基改豆乾蔬菜&lt;炒&gt;</small>	雙色花椰 <small>白、綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄雞蛋</small>		4.0	2.3	2.2	2.3	611
5/15	一	胚芽飯	白醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	檸檬雞翅x1 <small>雞翅&lt;燒&gt;</small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜蔬菜非基改凍豆腐&lt;煮&gt;</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉絲</small>	水果	4.2	2.5	2.0	2.3	695
5/16	二	豚骨味噌 拉麵	炸雞米花x3 <small>雞胸塊&lt;炸&gt;</small>	滷蛋x1 <small>雞蛋&lt;滷&gt;</small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜&lt;炒&gt;</small>	豚骨味噌湯 <small>豬肉非基改豆腐玉米蔬菜</small>	水果	4.0	2.7	2.0	2.3	696
5/17	三	紫米飯	滷豬排x1 <small>豬排&lt;滷&gt;</small>	糖醋烤麩 <small>烤麩&lt;燒&gt;</small>	芝麻四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>		4.0	2.7	1.8	2.3	631
5/18	四	糙米飯	醬燒魚排x1 <small>非水鯊魚排&lt;燒&gt;</small>	黑胡椒肉柳 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	水果	4.0	2.7	2.1	2.3	699
5/19	五	白飯	豆干滷肉 <small>非基改豆乾豬肉&lt;滷&gt;</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋&lt;炒&gt;</small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜雞蛋</small>		4.0	2.7	2.2	2.5	650
5/22	一	薏仁飯	卡拉雞排 <small>雞排&lt;炸&gt;</small>	蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	蝦米黃瓜 <small>黃瓜蔬菜蝦米&lt;煮&gt;</small>	蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋雞蛋</small>	水果	4.2	2.5	2.2	2.7	718
5/23	二 蔬食	茄汁 義大利麵	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋&lt;炒&gt;</small>	杏鮑菇豆干 <small>杏鮑菇非基改豆乾&lt;燒&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>	豆奶	4.2	3.2	2.2	2.5	702
5/24	三	小米飯	椒麻雞丁 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋&lt;炒&gt;</small>	芝麻海結 <small>海帶結芝麻&lt;煮&gt;</small>	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
5/25	四	紅藜飯	虱目魚排x1 <small>虱目魚排&lt;燒&gt;</small>	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍湯 <small>竹筍</small>	水果	4.0	2.3	2.0	2.3	666
5/26	五	燕麥飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	滷豆干 <small>非基改豆干&lt;燴&gt;</small>	白花椰蔬炒 <small>白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	味噌湯 <small>雞蛋</small>		4.2	2.5	2.0	2.3	635
5/29	一	麥片飯	蔬燒魚塊 <small>非水鯊魚排&lt;燒&gt;</small>	炸醬肉燥 <small>非基改豆乾豬肉&lt;滷&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	檸檬山粉圓 <small>山粉圓檸檬汁</small>	豆奶 水果	4.2	3.2	2.2	2.3	693
5/30	二	海苔香鬆 芝麻飯	泡菜燒雞 <small>蔬菜年糕雞胸塊&lt;燒&gt;</small>	滷蛋x1 <small>雞蛋&lt;滷&gt;</small>	鮮菇蘿蔔煮 <small>蘿蔔鮮菇&lt;煮&gt;</small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.2	2.5	2.2	2.3	700
5/31	三	白飯	打拋豬肉 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒干絲 <small>非基改豆干絲蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>		4.2	2.5	2.0	2.3	635

●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	至數 細算	豆類 肉類	蔬菜	油脂 蛋類 糖類	熱值	
5/1	一	白飯	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉&lt;燒&gt;</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐&lt;燴&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍木耳&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 香菇豆腐羹 <small>香菇非基改豆腐</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.3	681
5/2	二	糙米飯	香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥&lt;滷&gt;</small>	椒鹽豆干 <small>非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 海芽湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	690
5/3	三	紅藜飯	鼓汁蘭花乾 <small>蘭花乾&lt;滷&gt;</small>	蔬炒干絲 <small>非基改豆干絲蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
5/4	四	芝麻飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	滷三角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	炒白花椰菜 <small>白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
5/5	五	胚芽飯	糖醋豆包 <small>非基改豆包&lt;燴&gt;</small>	小瓜素雞 <small>小黃瓜非基改素雞&lt;炒&gt;</small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small>		4.1	2.5	2.2	2.5	642
5/8	一	小米飯	海苔素魚排 <small>海苔素魚排&lt;燒&gt;</small>	青椒素豆絲 <small>青椒素豆絲&lt;炒&gt;</small>	蔬炒瓠瓜 <small>蔬菜瓠瓜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
5/9	二	燕麥飯	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲&lt;煮&gt;</small>	菇燒干片 <small>非基改豆干菇&lt;燒&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 紅豆湯 <small>紅豆</small>	水果	4.1	2.3	2.0	2.3	673
5/10	三	白飯	滷豆皮 <small>非基改豆皮&lt;滷&gt;</small>	宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐&lt;燒&gt;</small>	菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 海帶結湯 <small>海帶結</small>		4.0	2.5	2.0	2.5	630
5/11	四	五穀飯	酸絲麵腸 <small>麵腸&lt;煮&gt;</small>	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄非基改豆腐&lt;燒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 南瓜湯 <small>南瓜</small>	水果	4.1	2.5	2.0	2.7	706
5/12	五	薏仁飯	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>	雙色花椰 <small>白、綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 羅宋湯 <small>番茄洋芋</small>		4.3	2.5	2.0	2.3	642
5/15	一	胚芽飯	素茶鵝 <small>素茶鵝&lt;燒&gt;</small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜蔬菜非基改凍豆腐&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 薏苡仁煲湯 <small>蔬菜洋薏仁</small>	水果	4.1	2.5	2.2	2.3	693
5/16	二	麥片飯	素炒蒼蠅頭 <small>蔬菜非基改豆干&lt;炒&gt;</small>	蔬炒素腰花 <small>素腰花蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
5/17	三	紫米飯	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨&lt;燒&gt;</small>	糖醋豆腸 <small>非基改豆腸&lt;燒&gt;</small>	芝麻四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
5/18	四	糙米飯	牛蒡排 <small>牛蒡排&lt;燒&gt;</small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐&lt;煮&gt;</small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 紫菜湯 <small>紫菜</small>	水果	4.1	2.5	2.0	2.5	697
5/19	五	白飯	蜜糖四分干 <small>非基改四分干&lt;煮&gt;</small>	紅蘿蔔炒皮絲 <small>紅蘿蔔非基改豆皮絲&lt;炒&gt;</small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.0	2.5	2.2	2.5	635
5/22	一	薏仁飯	糖醋烤麩 <small>烤麩&lt;燒&gt;</small>	瓜子肉燥 <small>花瓜素肉非基改干丁&lt;滷&gt;</small>	蔬炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>	水果	4.1	2.5	2.0	2.7	706
5/23	二	白飯	咖哩素雞丁 <small>洋芋蔬菜非基改素雞丁&lt;燴&gt;</small>	菇燒豆包 <small>菇非基改豆包&lt;燒&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 玉米湯 <small>非基改玉米</small>	豆奶	4.4	3.2	2.0	2.5	711
5/24	三	小米飯	香滷車輪 <small>蘿蔔麵輪&lt;滷&gt;</small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜&lt;炒&gt;</small>	芝麻海結 <small>海帶結芝麻&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
5/25	四	紅藜飯	彩椒素肉絲 <small>彩椒素肉絲&lt;燒&gt;</small>	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
5/26	五	燕麥飯	滷素肚 <small>素肚&lt;滷&gt;</small>	芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞&lt;燒&gt;</small>	白花椰蔬炒 <small>白花椰蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 味噌湯 <small>蔬菜</small>		4.1	2.5	2.0	2.3	628
5/29	一	麥片飯	椒鹽素腸 <small>非基改素腸&lt;燒&gt;</small>	大瓜燴蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁&lt;炒&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 檸檬山粉圓 <small>山粉圓檸檬汁</small>	豆奶 水果	4.1	3.2	2.2	2.5	695
5/30	二	芝麻飯	黃金素雞排 <small>素雞排&lt;燒&gt;</small>	香椿豆腐 <small>非基改豆腐&lt;煮&gt;</small>	鮮菇蘿蔔煮 <small>蘿蔔鮮菇&lt;煮&gt;</small>	有機 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	690
5/31	三	白飯	五香豆包 <small>非基改豆包&lt;滷&gt;</small>	花生麵筋 <small>花生麵筋&lt;煮&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 香菇榨菜湯 <small>香菇榨菜</small>		4.0	2.5	2.0	2.5	630