



# 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6月菜單

## 忠義國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋 個/班	豆類 個/班	蔬菜 個/班	海帶芽 個/班	熱量	
6/1	四	糙米飯	白醬燉肉 <small>豬肉洋芋蔬菜&lt;燉&gt;</small>	客家小炒 <small>非基改豆乾蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
6/2	五	炸醬麵	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燒&gt;</small>	炸魚塊 x2 <small>虱目魚塊&lt;炸&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 冰綠豆湯 <small>綠豆</small>		4.5	2.5	2.0	2.7	674
6/5	一	雜糧飯	蒲燒魚排 <small>非水鯊魚&lt;燒&gt;</small>	沙茶肉柳 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 南瓜湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
6/6	二	肉醬 義大利麵	炸雞米花 <small>雞胸塊&lt;炸&gt;</small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋&lt;炒&gt;</small>	菇炒花椰菜 <small>蔬菜花椰菜&lt;炒&gt;</small>	有機 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>	水果	4.0	2.3	2.0	2.3	666
6/7	三	白飯	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒素雞 <small>非基改素雞蔬菜&lt;炒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>		4.0	2.5	2.2	2.5	635
6/8	四 蔬食	紅藜飯	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋&lt;滷&gt;</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆乾&lt;燒&gt;</small>	菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
6/9	五	燕麥飯	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋&lt;炒&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.5	2.5	2.0	2.7	674
6/12	一	南瓜 燉飯	日式炸豬排x1 <small>豬排&lt;炸&gt;</small>	雞肉球x2 <small>雞肉球&lt;燒&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔蔬菜香菇&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 羅宋湯 <small>番茄洋蔥洋芋</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
6/13	二	芝麻飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚&lt;燒&gt;</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋&lt;炒&gt;</small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌蛋花湯 <small>雞蛋</small>	水果	4.3	2.5	2.0	2.3	702
6/14	三	白飯	壽喜燒肉片 <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>	蔥酥四季豆 <small>四季豆蔬菜油蔥酥&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 洋芋濃湯 <small>蘑菇洋芋雞蛋</small>		4.0	2.7	2.0	2.5	645
6/15	四	紫米飯	橙汁雞丁 <small>雞胸塊蔬菜柳橙汁&lt;燒&gt;</small>	絞肉燴豆腐 <small>非基改豆腐豬肉&lt;燴&gt;</small>	蒜香白花椰 <small>白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 海帶結排骨湯 <small>排骨海帶結</small>	水果	4.8	2.0	2.0	2.7	718
6/16	五	薏仁飯	韓式燒肉 <small>年糕豬肉泡菜&lt;燒&gt;</small>	BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿&lt;燒&gt;</small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜蝦米蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 冰黑糖 山粉圓 <small>山粉圓</small>		4.0	2.3	2.2	2.3	611
6/17	六	小米飯	蘋果 咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	蒸蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.0	2.3	2.2	2.3	611
6/19	一	五穀飯	打拋雞肉 <small>雞胸塊洋蔥番茄&lt;炒&gt;</small>	炸花枝排 x1 <small>花枝排&lt;炸&gt;</small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜排骨</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
6/20	二 蔬食	海苔香鬆 糙米飯	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋&lt;炒&gt;</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	豆奶 水果	4.8	2.7	2.0	2.3	752
6/21	三	白飯	滷雞排x1 <small>雞排&lt;滷&gt;</small>	糖醋烤麩 <small>烤麩&lt;燒&gt;</small>	蒜香花椰菜 <small>綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>		4.0	2.7	1.8	2.3	631
6/22	四	~端午連假不供餐~										
6/23	五	~端午連假不供餐~										
6/26	一	芝麻飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜&lt;燴&gt;</small>	檸檬雞翅x1 <small>雞翅&lt;燒&gt;</small>	炒竹筍 <small>蔬菜竹筍&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.8	2.5	2.2	2.7	760
6/27	二	薏仁飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜&lt;燒&gt;</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜非基改凍豆腐蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	牛奶	4.2	2.5	2.2	2.5	709
6/28	三	白飯	滷豬排x1 <small>豬排&lt;滷&gt;</small>	蜜糖豆干 <small>非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜木耳蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/29	四	炒麵	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚&lt;燒&gt;</small>	炸雞塊x2 <small>雞塊&lt;炸&gt;</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>	水果	4.0	2.3	2.0	2.3	666

●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



# 愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

## 2023年6月菜單 忠義國小素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	至數 杯/份	豆類 份/份	蔬菜 份/份	油脂 份/份	熱能	
6/1	四	糙米飯	素炒蒼蠅頭 <small>四季豆乾丁&lt;炒&gt;</small>	芹香干絲 <small>芹菜干絲&lt;煮&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	690
6/2	五	小米飯	三角油腐 <small>油豆腐&lt;燻&gt;</small>	紅蘿蔔炒皮絲 <small>紅蘿蔔皮絲&lt;炒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		4.0	2.5	2.0	2.5	630
6/5	一	雜糧飯	鼓汁蘭花乾 <small>蘭花乾&lt;燻&gt;</small>	花生麵筋 <small>花生麵筋&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	水果	4.2	2.5	2.0	2.5	704
6/6	二	麥片飯	素魚排 <small>素魚排&lt;燒&gt;</small>	客家小炒 <small>豆干芹菜&lt;炒&gt;</small>	菇炒花椰菜 <small>蔬菜花椰菜&lt;炒&gt;</small>	有機 玉米湯 <small>玉米</small>	水果	4.2	2.5	2.0	2.7	713
6/7	三	白飯	香滷車輪 <small>蘿蔔車輪&lt;燻&gt;</small>	糖醋豆包絲 <small>豆包絲&lt;燒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.0	2.5	2.0	2.5	630
6/8	四	紅藜飯	蔬菜捲 <small>蔬菜捲&lt;煮&gt;</small>	泡菜凍豆腐 <small>泡菜凍豆腐&lt;煮&gt;</small>	菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 海芽湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.3	681
6/9	五	燕麥飯	西芹素腰花 <small>西芹素腰花&lt;煮&gt;</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐&lt;燻&gt;</small>	炒四季豆 <small>四季豆蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 麻油杏鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/12	一	胚芽飯	香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥&lt;燻&gt;</small>	糖醋烤麩 <small>烤麩&lt;燒&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔蔬菜香菇&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 羅宋湯 <small>番茄洋芋</small>	水果	4.1	2.5	2.0	2.5	697
6/13	二	芝麻飯	黃金素雞排 <small>素雞排&lt;燒&gt;</small>	芝麻豆干 <small>芝麻豆干&lt;炒&gt;</small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌豆腐湯 <small>豆腐</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.7	699
6/14	三	白飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇豆干&lt;燒&gt;</small>	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄豆腐&lt;煮&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>		4.1	2.5	2.0	2.3	628
6/15	四	紫米飯	糖醋豆包 <small>豆包&lt;燒&gt;</small>	小瓜素雞 <small>小黃瓜素雞&lt;炒&gt;</small>	炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 海帶結湯 <small>海帶結</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	690
6/16	五	薏仁飯	香椿豆腐 <small>豆腐&lt;煮&gt;</small>	青椒素豆絲 <small>青椒素豆絲&lt;炒&gt;</small>	紅絲高麗菜 <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	2.0	2.5	630
6/17	六	小米飯	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲&lt;煮&gt;</small>	雙菇燒干片 <small>豆干菇&lt;燒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 大滷湯 <small>豆腐蔬菜</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/19	一	五穀飯	滷素肚 <small>素肚&lt;燻&gt;</small>	宮保凍豆腐 <small>凍豆腐&lt;燒&gt;</small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.3	681
6/20	二	糙米飯	酸絲麵腸 <small>麵腸&lt;煮&gt;</small>	素茶鵝 <small>素茶鵝&lt;燒&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 紫菜湯 <small>紫菜</small>	豆奶 水果	4.1	3.2	2.0	2.3	741
6/21	三	白飯	滷四角油腐 <small>油豆腐&lt;燻&gt;</small>	玉米素雞丁 <small>玉米素雞&lt;煮&gt;</small>	綠花椰菜 <small>綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 香菇豆腐羹 <small>香菇豆腐</small>		4.3	2.5	2.0	2.3	642
6/22	四	~端午連假不供餐~										
6/23	五	~端午連假不供餐~										
6/26	一	芝麻飯	大瓜燴蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁&lt;炒&gt;</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	炒竹筍 <small>蔬菜竹筍&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	690
6/27	二	薏仁飯	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜凍豆腐蔬菜&lt;煮&gt;</small>	香滷杏鮑菇 <small>杏鮑菇豆乾&lt;燻&gt;</small>	炸地瓜簽 <small>地瓜簽&lt;炸&gt;</small>	有機 酸辣湯 <small>豆腐蔬菜</small>	牛奶	4.4	2.5	1.7	3.0	733
6/28	三	白飯	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨&lt;燻&gt;</small>	糖醋豆腸 <small>豆腸&lt;燒&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜木耳蔬菜&lt;煮&gt;</small>	履歷蔬菜 榨菜香菇湯 <small>榨菜香菇</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/29	四	麥片飯	牛蒡排 <small>牛蒡排&lt;燒&gt;</small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭豆腐&lt;煮&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	履歷蔬菜 肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small>	水果	4.2	3.2	2.0	2.7	766

●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