



# 愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

## 2023年8-9月菜單 忠義國小素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日 總量	豆類 總量	蔬菜 總量	油脂 總量	熱能
8/30	三	白飯	咖哩素雞丁 素雞丁紅蘿蔔洋芋<燴>	滷素肚 素肚<燴>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 紫菜湯 紫菜薑絲	4.0	2.5	2.2	2.5	635
8/31	四	燕麥飯	五香豆包 豆包<燴>	紅燒豆腐 豆腐蔬菜<燴>	蒜香白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 磨菇洋芋湯 磨菇洋芋	4.0	2.5	2.2	2.5	695
9/1	五	糙米飯	黃金素雞排 素雞排<燴>	芹香干絲 芹菜干絲<煮>	絲瓜冬粉 冬粉絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 薏苡仁煲湯 洋薏仁	4.5	2.5	2.0	2.7	674
9/4	一	芝麻飯	三角油腐 油豆腐<燴>	紅蘿蔔炒皮絲 紅蘿蔔皮絲<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<煮>	綠蔬 大滷湯 豆腐蔬菜	4.0	2.5	2.2	2.3	686
9/5	二	紫米飯	糖醋烤麩 烤麩<燴>	花生麵筋 花生麵筋<煮>	芋頭白菜 芋頭蔬菜白菜<煮>	有機 沙茶蔬菜湯 蔬菜鮮菇	4.0	2.3	2.0	2.3	666
9/6	三	白飯	素魚排 素魚排<燴>	客家小炒 豆干芹菜<炒>	蒜味海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	綠蔬 玉米段湯 玉米段	4.0	2.5	2.2	2.5	635
9/7	四	五穀飯	香滷車輪 蘿蔔車輪<燴>	糖醋豆包絲 豆包絲<燴>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌湯 海帶芽	4.0	2.5	2.2	2.5	695
9/8	五	紅藜飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	素炒蒼蠅頭 四季豆干<炒>	炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 番茄豆腐湯 番茄豆腐	4.5	2.5	2.0	2.7	674
9/11	一	小米飯	絲瓜凍豆腐 絲瓜蔬菜凍豆腐<煮>	麻婆豆腐 豆腐<燴>	八角冬瓜 八角冬瓜<煮>	綠蔬 海帶結燉湯 海帶結	4.0	2.5	2.2	2.5	695
9/12	二	麥片飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<燴>	椒鹽素腸 素腸<燴>	蔬炒長豆 長豆蔬菜<炒>	有機 味噌豆腐湯 豆腐	4.3	2.5	2.0	2.3	702
9/13	三	白飯	椒鹽豆干 豆干<燴>	香椿豆腐 豆腐香椿醬<燴>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜	4.0	2.7	2.0	2.5	645
9/14	四	薏仁飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇豆干<燴>	西芹腰花 西芹腰花<煮>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇蔬菜<煮>	綠蔬 竹筍湯 竹筍	4.8	2.0	2.0	2.7	718
9/15	五	雜糧飯	糖醋豆包 豆包<燴>	小瓜雞丁 小黃瓜素雞<炒>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜蝦米<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 洋羊肉骨茶包	4.0	2.3	2.2	2.3	611
9/18	一	糙米飯	豉汁蘭花乾 蘭花乾<燴>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬 羅宋湯 番茄洋芋	4.0	2.5	2.2	2.5	695
9/19	二	燕麥飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<燴>	雙菇燒干片 豆干菇<燴>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	有機 蘿蔔湯 蘿蔔	4.8	2.7	2.0	2.3	752
9/20	三	白飯	香滷黑豆干 蔬菜大黑乾<燴>	宮保凍豆腐 凍豆腐<燴>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬 香菇豆腐湯 香菇豆腐	4.0	2.7	1.8	2.3	631
9/21	四	紅藜飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	蕃茄豆腐煲 蕃茄豆腐<燴>	蔬炒冬粉 冬粉絲菜<炒>	綠蔬 麻油鮑菇湯 杏鮑菇	4.8	2.0	2.0	2.7	718
9/22	五	五穀飯	滷四角油腐 油豆腐<燴>	玉米素雞丁 玉米素雞<煮>	蒜香花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋	4.0	2.3	2.2	2.3	611
9/23	六	芝麻飯	素茶鵝 素茶鵝<燴>	鐵板豆腐 豆腐蔬菜<燴>	蔥酥四季豆 油蔥酥四季豆<炒>	綠蔬 酸辣湯 豆腐蔬菜	4.0	2.3	2.0	2.3	666
9/25	一	紫米飯	小瓜素雞 小黃瓜素雞<炒>	香滷杏鮑菇 杏鮑菇<燴>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	綠蔬 香菇榨菜湯 榨菜香菇	4.8	2.5	2.2	2.7	760
9/26	二	小米飯	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燴>	糖醋豆腸 豆腸<燴>	炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	有機 紫菜味噌湯 紫菜	4.2	2.5	2.2	2.5	709
9/27	三	白飯	牛蒡排 牛蒡排<燴>	芋頭豆腐煲 芋頭豆腐<煮>	蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 冬瓜湯 冬瓜	4.0	2.5	2.0	2.3	621
9/28	四	麥片飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	蘿蔔麵輪 蘿蔔麵輪<燴>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 綠豆湯 綠豆	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：蘇廷儀