



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2023年8-9月菜單

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

忠義國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全日 熱量	蛋白質	脂肪	鈣	鐵	鈉	外區
8/30	三	白飯	咖哩豬 <small>洋芋豬肉蔬菜<燴></small>	滷豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	4.2	2.5	2.0	2.5	644		
8/31	四	燕麥飯	打拋雞肉 <small>雞胸塊蔬菜番茄<燴></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	蒜香白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 磨菇洋芋湯 <small>磨菇洋芋</small>	4.1	2.5	2.1	2.5	640		
9/1	五	糙米飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚<燒></small>	絞肉燴豆腐 <small>非基改豆腐豬肉<燴></small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	4.0	2.5	1.8	2.5	625		
9/4	一	芝麻飯	壽喜燒肉柳 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	炸魚塊x2 <small>虱目魚塊<炸></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<煮></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	4.0	2.5	2.2	3.0	658		
9/5	二	紫米飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭蔬菜白菜<煮></small>	有機 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓</small>	4.0	2.5	2.2	2.7	704	水果	
9/6	三	白飯	海苔豬排x1 <small>豬排<燒></small>	蔬炒干絲 <small>非基改豆干絲蔬菜<煮></small>	蒜味海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	綠蔬 玉米段雞湯 <small>玉米段帶骨雞塊</small>	4.1	2.7	2.0	2.5	652		
9/7	四 蔬食	香菇油飯	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐紅蘿蔔<燴></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	4.0	2.5	2.0	2.5	630		
9/8	五	紅藜飯	沙茶雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	竹筍肉絲 <small>竹筍豬肉蔬菜<炒></small>	炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 油蔥魷魚清湯 <small>蔬菜魷魚油蔥酥</small>	4.0	2.7	2.2	2.5	650		
9/11	一	小米飯	卡菲醬雞肉 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燴></small>	絞肉玉米 <small>豬絞肉非基改玉米毛豆蔬菜<煮></small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜蔬菜非基改凍豆腐<煮></small>	綠蔬 海帶結燴湯 <small>海帶結</small>	4.5	2.7	1.9	2.5	678		
9/12	二	日式 烏龍麵	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚<燒></small>	獅子頭x1 <small>豬肉球<燒></small>	蔬炒長豆 <small>長豆蔬菜<炒></small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	4.0	2.5	1.8	2.5	685	水果	
9/13	三	白飯	滷雞排x1 <small>雞排<滷></small>	客家小炒 <small>非基改豆干蔬菜<燴></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	綠蔬 蔬菜燴湯 <small>蔬菜</small>	4.0	2.7	2.0	2.5	645		
9/14	四	薏仁飯	年糕燒肉 <small>年糕豬肉泡菜<燴></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔香菇蔬菜<煮></small>	綠蔬 竹筍湯 <small>竹筍</small>	4.2	2.5	2.1	2.7	656		
9/15	五	雜糧飯	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	花枝丸x2 <small>花枝丸<燴></small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蝦米<炒></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small>	4.1	2.5	2.2	2.7	651		
9/18	一	糙米飯	翅小腿x2 <small>翅小腿<燴></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 羅宋湯 <small>番茄蔬菜洋芋</small>	4.1	2.5	2.0	2.7	646		
9/19	二 蔬食	茄汁 義大利麵	彩蔬燴蛋 <small>雞蛋蔬菜<炒></small>	菇燒豆皮 <small>非基改豆皮菇<燴></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	有機 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>	6.1	2.2	2.0	2.5	815	水果	
9/20	三	白飯	橙汁雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	海鮮蝦捲 <small>蝦捲<燴></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>	4.3	2.5	1.8	2.7	655		
9/21	四	紅藜飯	醬燒鯰魚排 <small>鯰魚排<燴></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	4.2	2.5	1.8	2.5	639		
9/22	五	五穀飯	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	玉米豆腐 <small>非基改豆腐三色豆<煮></small>	蒜香花椰菜 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>	4.3	2.5	2.0	2.5	651		
9/23	六	芝麻飯	炸雞排x1 <small>雞排<炸></small>	黑胡椒肉片 <small>洋蔥豬肉<炒></small>	蔥酥四季豆 <small>油蔥酥四季豆<炒></small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	4.0	2.7	1.8	3.0	663		
9/25	一	海苔香鬆 紫米飯	豆干滷肉 <small>非基改豆乾豬肉<滷></small>	番茄炒蛋 <small>番茄雞蛋<炒></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>	4.0	2.5	2.2	2.7	644		
9/26	二	小米飯	咖哩雞 <small>雞胸塊蔬菜洋芋<燴></small>	炸魚塊x2 <small>虱目魚塊<炸></small>	炒竹筍 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	有機 味噌蛋花湯 <small>雞蛋蔬菜</small>	4.2	2.5	2.0	2.5	764	水果牛奶	
9/27	三	白飯	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	糖醋烤麩 <small>彩椒烤麩<燴></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠蔬 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	4.0	2.5	2.2	2.5	635		
9/28	四	麥片飯	檸檬雞翅x1 <small>雞翅<燴></small>	杏鮑菇豆干 <small>非基改豆干杏鮑菇<燴></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 綠豆湯 <small>綠豆</small>	4.1	3.0	2.0	2.5	675	豆奶	

「圖案代表護眼食材」●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
 [營養小知識]正確的飲食不但可避免眼睛疲勞，也可延緩年齡老化帶來的眼部疾病。日常中的護眼食材有：菠菜、南瓜、藍莓、紅蘿蔔、地瓜、雞蛋、海帶、魚類及芝麻。也要提醒大家，除了均衡飲食外，也應避免高糖食物、減少使用3C產品，讓眼睛充分休息，並定期做視力檢查喔！