



# 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  
調理製品來源皆為台灣豬肉

## 2023年12月菜單 忠義素食

日期	週	主食	主菜	副菜	湯	附餐	蛋類	肉類	蔬菜	水果	熱量	
12/1	五	五穀飯	香滷大四角 <small>非基改大四角&lt;滷&gt;</small>	醬燒豆腸 <small>非基改豆腸&lt;燒&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;滷&gt;</small>	羅蔔燉湯 <small>羅蔔</small>		4.3	2.6	2.2	2.4	659
12/4	一	小米飯	蕃茄豆包 <small>蕃茄非基改豆包&lt;燴&gt;</small>	香菇竹筍 <small>香菇竹筍&lt;煮&gt;</small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	玉米段湯 <small>玉米段</small>		4.2	2.4	2.2	2.2	628
12/5	二	白飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭素雞丁&lt;煮&gt;</small>	香椿豆腐 <small>香椿非基改豆腐&lt;燴&gt;</small>	雙色花椰菜 <small>白.綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	洋芋湯 <small>洋芋</small>	水果	4.3	2.5	2.0	2.2	698
12/6	三	麥片飯	芝麻牛蒡排 <small>芝麻牛蒡排&lt;燒&gt;</small>	下飯素燥 <small>素肉燥&lt;滷&gt;</small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜香菇&lt;炒&gt;</small>	米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>		4.2	2.6	2.1	2.3	645
12/7	四	雜糧飯	滷花干 <small>非基改花干&lt;滷&gt;</small>	薑絲麵腸 <small>麵腸薑絲&lt;煮&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結&lt;煮&gt;</small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.3	2.0	2.4	625
12/8	五	薏仁飯	蔬炒豆干絲 <small>非基改干絲蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蜜汁油腐 <small>非基改油豆腐&lt;煮&gt;</small>	羅蔔煮 <small>羅蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜薑</small>		4.2	2.5	2.3	2.5	652
12/11	一	紅藜飯	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐&lt;燴&gt;</small>	什錦滷素肚 <small>素肚&lt;滷&gt;</small>	白菜芋頭 <small>白菜芋頭蔬菜&lt;煮&gt;</small>	南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>		4.2	2.5	2.1	2.3	638
12/12	二	燕麥飯	糖醋烤麩 <small>非基改烤麩&lt;燒&gt;</small>	雙菇燒干片 <small>非基改豆干菇&lt;燒&gt;</small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蒜&lt;炒&gt;</small>	玉米味噌湯 <small>紫菜非基改玉米豆腐</small>	水果	4.2	2.5	2.2	2.3	700
12/13	三	白飯	花生麵筋 <small>花生麵筋&lt;煮&gt;</small>	小瓜豆雞 <small>小瓜非基改素雞&lt;煮&gt;</small>	清炒四季豆 <small>四季豆蔬菜&lt;炒&gt;</small>	素肉骨茶湯 <small>肉骨茶包洋芋</small>		4.2	2.4	2.2	2.3	633
12/14	四	芝麻飯	椒鹽豆腸 <small>非基改豆腸&lt;燒&gt;</small>	香滷杏鮑菇 <small>杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	紫菜薑絲湯 <small>紫菜薑</small>		4.2	2.5	2.1	2.3	638
12/15	五	紫米飯	素拌茶鵝 <small>素茶鵝&lt;燴&gt;</small>	海結黑干 <small>海結非基改黑干&lt;滷&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.4	2.1	2.3	630
12/18	一	薏仁飯	酸絲麵腸 <small>酸絲麵腸&lt;炒&gt;</small>	清蒸南瓜 <small>南瓜&lt;蒸&gt;</small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.5	2.4	2.3	645
12/19	二	白飯	芝香豆干 <small>非基改豆干&lt;滷&gt;</small>	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨&lt;煮&gt;</small>	白菜木耳 <small>白菜蔬菜&lt;滷&gt;</small>	羅蔔湯 <small>羅蔔</small>	豆奶水果	4.3	2.5	2.1	2.4	751
12/20	三	小米飯	醬燒凍豆腐 <small>凍豆腐&lt;燒&gt;</small>	蔬菜捲 <small>蔬菜捲&lt;煮&gt;</small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜&lt;炒&gt;</small>	麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>		4.3	2.3	2.4	2.3	637
12/21	四	糙米飯	糖醋豆包絲 <small>非基改豆包絲&lt;燒&gt;</small>	香滷車輪 <small>車輪&lt;滷&gt;</small>	菇炒扁蒲 <small>扁蒲蔬菜&lt;炒&gt;</small>	香菇燉湯 <small>香菇蔬菜</small>		4.2	2.4	2.4	2.4	642
12/22	五	五穀飯	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉&lt;燴&gt;</small>	滷蘭花干 <small>非基改蘭花干&lt;滷&gt;</small>	炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	金針蔬菜湯 <small>金針蔬菜</small>		4.2	2.2	2.4	2.3	623
12/25	一	芝麻飯	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	香菇麵筋 <small>麵筋香菇&lt;煮&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>		4.2	2.2	2.4	2.3	623
12/26	二	薏仁飯	四季豆干 <small>非基改豆干四季豆&lt;炒&gt;</small>	青椒素豆絲 <small>青椒素豆絲&lt;炒&gt;</small>	冬瓜蔬炒 <small>冬瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	海芽洋芋湯 <small>海帶芽洋芋</small>	豆奶水果	4.2	2.5	2.2	2.4	747
12/27	三	白飯	燒素魚排 <small>素魚排&lt;燒&gt;</small>	筍干朴菜 <small>筍干朴菜&lt;煮&gt;</small>	芝麻長豆 <small>芝麻長豆&lt;炒&gt;</small>	鮮菇枸杞湯 <small>鮮菇枸杞蔬菜</small>		4.2	2.3	2.4	2.3	630
12/28	四	麥片飯	滷素肚 <small>素肚&lt;滷&gt;</small>	麻香素腰花 <small>素腰花蔬菜&lt;炒&gt;</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		4.2	2.3	2.4	2.4	635
12/29	五	紅藜飯	玉米素雞 <small>非基改玉米素雞&lt;煮&gt;</small>	醬燒烤麩 <small>烤麩&lt;燒&gt;</small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		4.3	2.5	2.3	2.3	650

●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:莊筑雅