



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品
本公司使用之生鮮豬肉及其調
理製品來源皆為台灣豬肉

2023年12月菜單

忠義國小

日期	週	主食	主菜	副菜	湯	附餐	蛋類	豆類	魚肉	蔬菜	水果	熱量	
12/1	五	五穀飯	鹹水雞 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	日式魚塊 X 2 <small>虱目魚塊<燒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<滷></small>	履歷蔬菜 油蔥魷魚湯 <small>油蔥魷魚蔬菜</small>			4.3	2.3	2.1	2.4	634
12/4	一	小米飯	蠔油豬肉柳 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 玉米段雞湯 <small>玉米段帶骨雞塊</small>			4.2	2.2	2.2	2.2	613
12/5	二	白飯	香酥魚排 X 1 <small>非水鯊魚<炸></small>	打拋肉醬 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	雙色花椰菜 <small>白、綠花椰菜蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋蔬菜</small>	水果		4.3	2.4	2.0	2.5	704
12/7	四蔬食	雜糧飯	海苔香鬆蛋 X 1 <small>雞蛋<燒></small>	醬燒豆包 <small>非基改豆包<燒></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	履歷蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>			4.2	2.2	2.3	2.3	620
12/8	五	薏仁飯	筍干扣肉 <small>豬肉筍干<煮></small>	雞肉球 X 2 <small>雞肉球<燒></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜排骨</small>			4.2	2.4	2.2	2.3	633
12/11	一	紅藜飯	泰式檸檬胡椒雞 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	叉燒肉 X 5 <small>豬肉<烤></small>	白菜芋頭 <small>白菜芋頭蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 南瓜湯 <small>南瓜芋頭</small>			4.2	2.3	2.2	2.3	625
12/12	二	DIY 豚骨拉麵	炙燒豬排 X 1 <small>豬排<燒></small>	醬炒甜不辣 <small>甜不辣蔬菜<炒></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蒜<炒></small>	有機蔬菜 豚骨味噌湯 <small>豬肉片海帶芽非基改玉米豆腐</small>	水果		4.2	2.4	2.3	2.3	695
12/14	四	芝麻飯	蒲燒魚排 X 1 <small>非水鯊魚<燒></small>	玉米絞肉 <small>非基改玉米豬肉蔬菜<煮></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 紫菜薑絲湯 <small>紫菜薑</small>			4.2	2.3	2.0	2.3	620
12/15	五	紫米飯	炸香酥大雞腿 X 1 <small>雞腿<炸></small>	茶香滷蛋 X 1 <small>雞蛋<滷></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>			4.2	2.1	2.4	2.5	624
12/18	一	~校慶補假不供餐~											
12/19	二蔬食	白飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	杏鮑菇豆干 <small>非基改豆干蔬菜<炒></small>	白菜木耳 <small>白菜蔬菜<滷></small>	有機蔬菜 冬至紅豆湯圓 <small>紅豆湯圓</small>	豆奶水果		4.3	2.1	2.4	2.3	742
12/21	四	海苔香鬆飯	炸鹹酥雞 X 3 <small>雞胸塊<炸></small>	壽喜燒豆腐煲 <small>非基改豆腐豬肉蔬菜<煮></small>	菇炒扁蒲 <small>扁蒲蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>			4.2	2.1	2.4	2.5	624
12/22	五	五穀飯	味噌煮魚 <small>非水鯊魚蔬菜<煮></small>	烤雞排 X 1 <small>雞排<烤></small>	炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 金針排骨湯 <small>金針花排骨</small>			4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/25	一	聖誕紅醬義大利麵	義式烤小雞腿 X 2 <small>翅小腿<烤></small>	金黃花枝丸 X 2 <small>花枝丸<炸></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>			4.2	2.1	2.4	2.4	662
12/26	二	薏仁飯	咖哩豬 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	蒲燒魚排 X 1 <small>非水鯊魚<燒></small>	冬瓜蔬炒 <small>冬瓜蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 海帶芽湯 <small>海帶芽</small>	豆奶水果		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/28	四	麥片飯	泡菜雞肉丼 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	京醬燒肉絲 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>			4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/29	五	紅藜飯	和風蘿蔔燉肉 <small>豬肉蔬菜<燉></small>	彩蔬干絲 <small>非基改豆干絲蔬菜<炒></small>	黃瓜木耳 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>			4.3	2.2	2.3	2.3	627

👁️ 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: 蘇庭儀

[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!