



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

2024年3月菜單 忠義國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋 種類	豆腐 肉類	蔬菜	油質 種類	熱量	
3/1	五	白飯	橙汁雞肉 <small>雞肉蔬菜<煮></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 筍片湯 <small>竹筍</small>		4.3	2.3	2.1	2.4	634
3/4	一	麥片飯	豆瓣醬燒魚 <small>魚肉蔬菜<燒></small>	烤雞肉丸 X 2 <small>雞肉丸<烤></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>		4.2	2.2	2.2	2.2	613
3/5	二	燕麥飯	咖哩雞 <small>雞肉洋芋蔬菜<燴></small>	豬肉小炒 <small>豬肉非基改豆干魷魚蔬菜<炒></small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 蕃茄蔬菜湯 <small>番茄蔬菜</small>	水果	4.3	2.4	2.0	2.5	704
3/6	三	五穀飯	蘑菇醬肉片 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐絞肉蔬菜<燴></small>	蔥酥四季豆 <small>四季豆油蔥酥<炒></small>	履歷蔬菜 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/7	四蔬食	奶香白醬 貝殼麵	玉米起司炒蛋 <small>玉米起司雞蛋<炒></small>	香草燉豆皮 X 1 <small>非基改豆皮蔬菜<煮></small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>		4.2	2.2	2.3	2.3	620
3/8	五	紫米飯	醬香滷豬排 X 1 <small>豬排<滷></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋紅蘿蔔蔬菜<炒></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<煮></small>	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉絲</small>		4.2	2.4	2.2	2.3	633
3/11	一	胚芽飯	日式親子丼 <small>雞肉雞蛋蔬菜<煮></small>	燒烤甜不辣 <small>甜不辣蔬菜<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
3/12	二	肉鬆 糙米蓋飯	烤小雞腿 X 2 <small>翅小雞腿<烤></small>	家鄉滷肉 <small>非基改豆干豬肉<滷></small>	菇炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜<炒></small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	4.2	2.4	2.3	2.3	695
3/13	三	白飯	三杯鮑菇雞 <small>雞肉米血塊蔬菜<煮></small>	鍋燒凍豆腐 <small>非基改凍豆腐蔬菜<燒></small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜海帶絲<炒></small>	履歷蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
3/14	四	麥片飯	炸魚排 X 1 <small>魚排<炸></small>	黃金肉丸 X 1 <small>豬肉丸南瓜洋芋蔬菜<煮></small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 香菇雞湯 <small>香菇蔬菜帶骨雞塊</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	620
3/15	五	薏仁飯	義大利青醬雞 <small>雞肉蔬菜<煮></small>	番茄炒蛋 <small>番茄雞蛋<炒></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></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
3/18	一	紅藜飯	炸雞米花 X 3 <small>雞肉<炸></small>	瓜仔滷肉燥 <small>脆瓜豬肉蔬菜<滷></small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 豆腐蛋花湯 <small>非基改豆腐雞蛋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/19	二蔬食	白飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	豆干小炒 <small>非基改豆干蔬菜<煮></small>	炒花椰菜 <small>蔬菜花椰菜<炒></small>	有機蔬菜 洋芋濃湯 <small>洋芋雞蛋</small>	豆奶 水果	4.3	2.1	2.4	2.3	742
3/20	三	小米飯	壽喜燒醬肉柳 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆<炒></small>	履歷蔬菜 冬瓜雞湯 <small>冬瓜帶骨雞塊</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
3/21	四	肉醬 義大利麵	烤雞腿排 X 1 <small>雞腿排<烤></small>	杏鮑菇黑干 <small>非基改豆干蔬菜<煮></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		4.2	2.1	2.4	2.5	624
3/22	五	糙米飯	白醬豬肉 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	虱目魚塊 X 2 <small>虱目魚塊<燻></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 玉米段排骨湯 <small>玉米段排骨</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/25	一	白飯	五香滷雞翅 X 1 <small>雞翅<滷></small>	海帶肉絲 <small>海帶肉絲蔬菜<炒></small>	菇炒絲瓜 <small>絲瓜鮮菇蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>		4.2	2.1	2.4	2.4	620
3/26	二	麥片飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜<煮></small>	茶香滷蛋 X 1 <small>雞蛋<滷></small>	蔬炒白菜 <small>白菜蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/27	三	胚芽飯	沙茶雞丁 <small>雞肉蔬菜<煮></small>	紅燒滷豆干 <small>非基改豆干蔬菜<滷></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 金針雞湯 <small>金針花蔬菜帶骨雞塊</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/28	四	紫米飯	BBQ烤豬排 X 1 <small>豬排<烤></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/29	五	燕麥飯	味噌煮魚 <small>魚肉蔬菜<燻></small>	絞肉燴豆腐 <small>非基改豆腐絞肉蔬菜<燴></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small>		4.3	2.2	2.3	2.3	627

●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!



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2024年3月菜單

忠義素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全數 穀類	豆類 肉類	蔬菜	水果	熱量	
3/1	五	白飯	番茄凍豆腐 <small>非基改凍豆腐蔬菜<煮></small>	沙茶炒素雞 <small>非基改素機蔬菜<炒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	筍片湯 <small>竹筍</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
3/4	一	麥片飯	蜜糖方干 <small>非基改豆干<煮></small>	豆豉蘭花干 <small>非基改蘭花干豆豉<滷></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>		4.2	2.4	2.2	2.3	633
3/5	二	燕麥飯	鹹水豆腸 <small>非基改豆腸蔬菜<煮></small>	香菇麵筋 <small>麵筋香菇<煮></small>	炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄蔬菜</small>	水果	4.3	2.4	2.0	2.4	699
3/6	三	五穀飯	芝香素茶鵝 <small>素茶鵝<燒></small>	糖醋豆包 <small>非基改豆包彩椒<燒></small>	蔬炒四季豆 <small>四季豆蔬菜<炒></small>	沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.5	2.3	2.5	652
3/7	四	白飯	毛豆烤麩 <small>烤麩毛豆<燒></small>	醬香干絲 <small>非基改干絲蔬菜<煮></small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	紫菜薑絲湯 <small>紫菜薑絲</small>		4.2	2.4	2.0	2.5	637
3/8	五	紫米飯	五香素肚 <small>素肚<滷></small>	南瓜燒豆腐 <small>非基改豆腐南瓜<燒></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<煮></small>	榨菜素絲湯 <small>榨菜蔬菜</small>		4.2	2.3	2.4	2.3	630
3/11	一	胚芽飯	豆干小炒 <small>非基改豆干蔬菜<炒></small>	麻香素腰花 <small>素腰花蔬菜<煮></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.4	2.0	2.3	628
3/12	二	糙米飯	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨<燒></small>	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	菇炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜<炒></small>	麵線羹 <small>麵線蔬菜</small>	水果	4.2	2.6	2.2	2.4	712
3/13	三	白飯	酸絲麵腸 <small>麵腸酸絲<煮></small>	杏鮑菇黑干 <small>非基改豆干杏鮑菇<滷></small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜海帶絲<炒></small>	南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>		4.2	2.5	2.2	2.3	640
3/14	四	麥片飯	醬淋雲菜捲 <small>蔬菜豆皮捲<煮></small>	芋頭凍腐 <small>非基改凍豆腐芋頭<煮></small>	炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	香菇煲湯 <small>香菇蔬菜</small>		4.2	2.5	2.1	2.3	638
3/15	五	薏仁飯	青椒炒豆絲 <small>青椒非基改素豆絲<炒></small>	蘿蔔車輪 <small>麵輪蘿蔔<煮></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	625
3/18	一	紅藜飯	花生麵筋 <small>麵筋花生<煮></small>	海結豆干 <small>非基改豆干海帶結<滷></small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	洋薏仁煲湯 <small>洋薏仁</small>		4.2	2.3	2.4	2.3	630
3/19	二	白飯	關東煮油腐 <small>非基改油豆腐蘿蔔<煮></small>	塔香素雞丁 <small>素雞丁九層塔<煮></small>	蔬炒花椰菜 <small>蔬菜花椰菜<炒></small>	洋芋濃湯 <small>洋芋</small>	豆奶水果	4.3	2.4	2.1	2.4	762
3/20	三	小米飯	椒鹽豆腸 <small>非基改豆腸<炒></small>	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉<燒></small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆<炒></small>	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.3	2.6	2.4	2.6	673
3/21	四	五穀飯	素牛蒡排 <small>牛蒡排<燒></small>	醬燒豆包 <small>非基改豆包蔬菜<燒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		4.2	2.6	2.4	2.4	657
3/22	五	糙米飯	四季豆豆干 <small>四季豆非基改豆干<炒></small>	滷花干 <small>非基改蘭花干<滷></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	玉米段湯 <small>玉米段</small>		4.2	2.5	2.4	2.3	645
3/25	一	白飯	彩椒素肚 <small>素肚彩椒<煮></small>	味噌油腐 <small>非基改油豆腐味噌<煮></small>	菇炒絲瓜 <small>絲瓜鮮菇蔬菜<炒></small>	蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.2	2.6	2.4	2.3	653
3/26	二	麥片飯	雙菇燒干片 <small>非基改豆干菇<燒></small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪冬瓜<煮></small>	蔬炒白菜 <small>白菜蔬菜<炒></small>	海芽薑絲湯 <small>海帶芽薑</small>	水果	4.2	2.5	2.2	2.4	705
3/27	三	胚芽飯	咖哩烤麩 <small>烤麩蔬菜<煮></small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞小瓜<煮></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	金針花湯 <small>金針花蔬菜</small>		4.2	2.4	2.4	2.3	638
3/28	四	紫米飯	古早味素燥 <small>非基改干丁素肉<滷></small>	香菇海苔燒 <small>香菇海苔燒<煮></small>	蔬香花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	豆奶	4.2	2.5	2.4	2.4	692
3/29	五	燕麥飯	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<煮></small>	薑絲麵腸 <small>麵腸薑<炒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	素肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>		4.3	2.4	2.4	2.3	645

●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