



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
製品之來源皆為台灣豬肉

2023年4月菜單

忠義國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 類(%)	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂 類(%)	熱量	
4/6	四	紅藜飯	咖哩豬 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 香菇雞湯 <small>雞胸塊蔬菜</small>		4.2	2.5	2.0	2.3	695
4/7	五	~兒童節~ 青醬 義大利麵	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	日式魚塊x2 <small>虱目魚塊<炸></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 羅宋湯 <small>番茄蔬菜</small>		4.0	2.7	2.0	2.7	654
4/10	一	雞肉飯	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	玉米炒蛋 <small>非基改玉米雞蛋<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	2.0	2.3	680
4/11	二	芝麻飯	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚<燒></small>	炸醬肉燥 <small>非基改豆干絞肉<滷></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>		4.0	2.7	2.0	2.3	696
4/12	三	白飯	烤豬排x1 <small>豬排<烤></small>	糖醋烤麩 <small>烤麩蔬菜<燴></small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜海帶絲<炒></small>	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉絲</small>		4.0	2.2	2.0	2.3	599
4/13	四蔬食	糙米飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燴></small>	炒花椰菜 <small>蔬菜綠花椰菜<炒></small>	履歷蔬菜 味噌湯 <small>雞蛋</small>		4.0	2.3	2.0	2.3	666
4/14	五	五穀飯	檸檬雞翅x1 <small>三節雞翅<燒></small>	菜脯蛋 <small>菜脯雞蛋<炒></small>	菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	620
4/17	一	胚芽飯	白醬豬肉 <small>豬肉蔬菜洋芋<燴></small>	烤翅小腿x1 <small>翅小腿<烤></small>	海山醬蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜雞蛋非基改豆腐</small>		4.2	2.5	2.0	2.3	695
4/18	二	肉醬 義大利麵	洋釀醬雞丁 <small>雞胸塊蔬菜洋釀醬<燴></small>	蝦捲x1 <small>蝦捲<燴></small>	菇炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜<炒></small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜雞蛋</small>		4.0	2.5	2.0	2.5	690
4/19	三	白飯	照燒醬雞排x1 <small>雞排<燴></small>	滷豆皮x1 <small>非基改豆皮<滷></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆<炒></small>	履歷蔬菜 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
4/20	四	紫米飯	醬燒石斑魚塊 <small>石斑魚蔬菜<燴></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>	豆奶 水果	4.2	3.0	2.0	2.3	733
4/21	五	燕麥飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	麥克雞塊x2 <small>雞塊<炸></small>	竹筍木耳 <small>竹筍木耳<煮></small>	履歷蔬菜 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.2	2.7	2.0	2.7	668
4/24	一	薏仁飯	咖哩雞 <small>雞胸塊蔬菜洋芋<燴></small>	花枝丸x2 <small>花枝丸<燴></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 味噌 豆腐湯 <small>小魚乾非基改豆腐</small>	豆奶 水果	4.2	3.0	2.0	2.3	733
4/25	二蔬食	麥片飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆乾<燴></small>	蔬炒瓠瓜 <small>蔬菜瓠瓜<炒></small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.0	2.3	2.0	2.3	666
4/26	三	白飯	黑胡椒豬排x1 <small>豬排<燴></small>	滷豆干 <small>非基改豆干<滷></small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蝦米<炒></small>	履歷蔬菜 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>		4.0	2.5	2.0	2.3	621
4/27	四	炒粿條	虱目魚排x1 <small>虱目魚排<炸></small>	滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	雙色花椰 <small>白、綠花椰菜蔬菜<炒></small>	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	水果	4.0	2.3	2.0	2.7	684
4/28	五	小米飯	沙茶肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	絞肉燴豆腐 <small>豬肉非基改豆腐<燴></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	履歷蔬菜 蘑菇濃湯 <small>蘑菇洋芋雞蛋</small>		4.2	2.5	2.0	2.3	635

●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:陳品潔



本校未使用輻射污染食品

愛欣食品

2023年4月菜單 忠義國小素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂坚果種子	熱量	
4/6	四	紅藜飯	糖醋豆腸 <small>非基改豆腸<燒></small>	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨<燒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠色蔬菜 麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	680
4/7	五	小米飯	牛蒡排 <small>牛蒡排<燒></small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐<煮></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠色蔬菜 羅宋湯 <small>番茄蔬菜洋芋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/10	一	麥片飯	蜜糖四分干 <small>非基改四分干<煮></small>	西芹腰花 <small>西芹素腰花<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	綠色蔬菜 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/11	二	芝麻飯	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉<燒></small>	瓜子肉燥 <small>花瓜素肉非基改干丁<滷></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	有機蔬菜 海芽湯 <small>海帶芽</small>		4.3	2.1	2.4	2.3	682
4/12	三	白飯	咖哩素雞丁 <small>洋芋非基改素雞丁<燴></small>	菇燒豆包 <small>菇非基改豆包<燒></small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜海帶絲<炒></small>	綠色蔬菜 榨菜香菇湯 <small>榨菜香菇</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	632
4/13	四	糙米飯	糖醋烤麩 <small>非基改烤麩<燒></small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜<炒></small>	炒花椰菜 <small>蔬菜綠花椰菜<炒></small>	綠色蔬菜 味噌湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/14	五	五穀飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆乾<燒></small>	蕃茄豆腐 <small>番茄非基改豆腐<煮></small>	菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠色蔬菜 筍片湯 <small>竹筍</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/17	一	胚芽飯	絲瓜凍豆腐 <small>非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮></small>	椒鹽豆干 <small>非基改豆乾<燒></small>	海山醬蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠色蔬菜 沙茶蔬菜湯 <small>白菜非基改豆腐</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/18	二	紅藜飯	椒鹽素腸 <small>非基改素腸<燒></small>	大瓜燴蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁<炒></small>	菇炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜<炒></small>	有機蔬菜 南瓜湯 <small>南瓜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/19	三	白飯	黃金素雞排 <small>素雞排<燒></small>	總匯干丁 <small>非基改豆乾丁三色豆<煮></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆<炒></small>	綠色蔬菜 冬瓜湯 <small>冬瓜薑</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/20	四	紫米飯	五香豆包 <small>非基改豆包<滷></small>	香椿豆腐 <small>非基改豆腐<煮></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	綠色蔬菜 玉米湯 <small>非基改玉米</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/21	五	燕麥飯	豉汁蘭花乾 <small>非基改蘭花乾<滷></small>	芹香干絲 <small>芹菜非基改干絲<煮></small>	竹筍木耳 <small>竹筍木耳<煮></small>	綠色蔬菜 肉骨茶湯 <small>洋芋素肉骨茶包</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/24	一	薏仁飯	三角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞丁<燒></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠色蔬菜 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	豆奶水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/25	二	麥片飯	滷素肚 <small>素肚<滷></small>	香菇麵筋 <small>香菇麵筋<煮></small>	蔬炒瓠瓜 <small>蔬菜瓠瓜<炒></small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	牛奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/26	三	白飯	素魚排 <small>素魚排<燒></small>	紅蘿蔔炒皮絲 <small>非基改豆皮絲紅蘿蔔<炒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	綠色蔬菜 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
4/27	四	炒板條	香滷車輪 <small>蘿蔔車輪<滷></small>	糖醋豆包絲 <small>彩椒豆包絲<燒></small>	雙色花椰 <small>白、綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠色蔬菜 薑絲紫菜湯 <small>紫菜薑絲</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
4/28	五	小米飯	蔬菜捲 <small>蔬菜捲<煮></small>	素炒蒼蠅頭 <small>非基改豆乾蔬菜<炒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	綠色蔬菜 蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615

●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：陳品潔