



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2023年5月菜單 石牌國小素食

| 日期 | 星期 | 主食 | 主 菜 | 副 菜 | | 湯 | 附餐 | 全穀 類 | 豆類 類 | 蔬菜 類 | 海帶類 類 | 熱量 |
|------|----|-----------|---|---|---|-----------------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|-----|
| 5/1 | 一 | 白飯 | 素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉<燒></small> | 麻婆豆腐 <small>非基改豆腐<燴></small> | 竹筍木耳 <small>竹筍木耳<炒></small> | 有機香菇豆腐羹 <small>香菇非基改豆腐</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 621 |
| 5/2 | 二 | 糙米飯 | 香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥<滷></small> | 椒鹽豆干 <small>非基改豆干<燒></small> | 炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small> | 有機 | 牛奶 水果 | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 750 |
| 5/3 | 三 | 紅藜飯 | 鼓汁蘭花乾 <small>蘭花乾<燴></small> | 蔬炒干絲 <small>非基改豆干絲蔬菜<炒></small> | 蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small> | 綠蔬麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 621 |
| 5/4 | 四 | 芝麻飯 | 三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干<燒></small> | 滷三角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small> | 炒白花椰菜 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small> | 有機味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 626 |
| 5/5 | 五 | 胚芽飯 | 糖醋豆包 <small>非基改豆包<燴></small> | 小瓜素雞 <small>小黃瓜非基改素雞<炒></small> | 炒長豆 <small>長豆<炒></small> | 綠蔬肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small> | 水果 | 4.1 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 702 |
| 5/8 | 一 | 小米飯 | 海苔素魚排 <small>海苔素魚排<燒></small> | 青椒素豆絲 <small>青椒素豆絲<炒></small> | 蔬炒瓠瓜 <small>蔬菜瓠瓜<炒></small> | 有機大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 635 |
| 5/9 | 二 | 燕麥飯 | 腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲<煮></small> | 菇燒干片 <small>非基改豆干菇<燒></small> | 白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small> | 有機米粉湯 <small>米粉蔬菜</small> | 水果 | 4.1 | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 673 |
| 5/10 | 三 | 白飯 | 滷豆皮 <small>非基改豆皮<滷></small> | 宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐<燒></small> | 菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜<炒></small> | 綠蔬海帶結湯 <small>海帶結</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 630 |
| 5/11 | 四 | 五穀飯 | 酸絲麵腸 <small>麵腸<煮></small> | 蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄非基改豆腐<燒></small> | 炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small> | 有機南瓜湯 <small>南瓜</small> | | 4.1 | 2.5 | 2.0 | 2.7 | 646 |
| 5/12 | 五 | ~校慶補假不供餐~ | | | | | | | | | | |
| 5/15 | 一 | 胚芽飯 | 素茶鵝 <small>素茶鵝<燒></small> | 絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜蔬菜非基改凍豆腐<煮></small> | 黑胡椒銀芽 <small>豆芽菜蔬菜<炒></small> | 有機薏苡仁煲湯 <small>蔬菜洋薏仁</small> | | 4.1 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 633 |
| 5/16 | 二 | 麥片飯 | 素炒蒼蠅頭 <small>蔬菜非基改豆干<炒></small> | 蔬炒素腰花 <small>素腰花蔬菜<炒></small> | 竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜<炒></small> | 有機 | 牛奶 水果 | 4.0 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 746 |
| 5/17 | 三 | 紫米飯 | 冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨<燒></small> | 糖醋豆腸 <small>非基改豆腸<燒></small> | 芝麻四季豆 <small>四季豆<炒></small> | 綠蔬蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 621 |
| 5/18 | 四 | 糙米飯 | 牛蒡排 <small>牛蒡排<燒></small> | 芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐<煮></small> | 菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small> | 有機紫菜湯 <small>紫菜</small> | | 4.1 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 637 |
| 5/19 | 五 | 白飯 | 蜜糖四分干 <small>非基改四分干<煮></small> | 紅蘿蔔炒皮絲 <small>紅蘿蔔非基改豆皮絲<炒></small> | 菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small> | 綠蔬沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small> | 水果 | 4.0 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 695 |
| 5/22 | 一 | 薏仁飯 | 糖醋烤麩 <small>烤麩<燒></small> | 瓜子肉燥 <small>花瓜素肉非基改干丁<滷></small> | 蔬炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜<炒></small> | 有機蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small> | | 4.1 | 2.5 | 2.0 | 2.7 | 646 |
| 5/23 | 二 | 白飯 | 咖哩素雞丁 <small>洋芋蔬菜非基改素雞丁<燴></small> | 菇燒豆包 <small>菇非基改豆包<燒></small> | 芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small> | 有機玉米湯 <small>非基改玉米</small> | 水果 | 4.4 | 3.2 | 2.0 | 2.5 | 771 |
| 5/24 | 三 | 小米飯 | 香滷車輪 <small>蘿蔔麵輪<滷></small> | 客家小炒 <small>非基改豆干芹菜<炒></small> | 芝麻海結 <small>海帶結芝麻<煮></small> | 綠蔬冬瓜湯 <small>冬瓜</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 621 |
| 5/25 | 四 | 紅藜飯 | 彩椒素肉絲 <small>彩椒素肉絲<燴></small> | 鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燒></small> | 蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small> | 有機竹筍湯 <small>竹筍</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.2 | 2.3 | 626 |
| 5/26 | 五 | 燕麥飯 | 滷素肚 <small>素肚<滷></small> | 芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞<燒></small> | 白花椰蔬炒 <small>白花椰蔬菜<炒></small> | 綠蔬味噌湯 <small>蔬菜</small> | 水果 | 4.1 | 2.5 | 2.0 | 2.3 | 688 |
| 5/29 | 一 | 麥片飯 | 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> | 蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small> | 有機檸檬山粉圓 <small>山粉圓檸檬汁</small> | 豆奶 | 4.1 | 3.2 | 2.2 | 2.5 | 695 |
| 5/30 | 二 | 芝麻飯 | 黃金素雞排 <small>素雞排<燒></small> | 香椿豆腐 <small>非基改豆腐<煮></small> | 鮮菇蘿蔔煮 <small>蘿蔔鮮菇<煮></small> | 有機 | 牛奶 水果 | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 750 |
| 5/31 | 三 | 白飯 | 五香豆包 <small>非基改豆包<滷></small> | 花生麵筋 <small>花生麵筋<煮></small> | 絲瓜蔬炒 <small>絲瓜蔬菜<炒></small> | 綠蔬香菇榨菜湯 <small>香菇榨菜</small> | | 4.0 | 2.5 | 2.0 | 2.5 | 630 |

●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