



I-sing co., LTD
愛欣營養午餐
中央廚房

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 地瓜	豆漿 豆腐	蔬菜	海鮮 海鮮卷	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<滷></small>	蔬炒干絲 <small>非基改干絲蔬菜<炒></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠 蔬 有機 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<燒></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 有機 肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>	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>	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 有機 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	

~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>蔬菜洋蔥仁</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 有機 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 有機 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	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 磨 菇 洋 芋 湯 <small>磨菇洋芋</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>	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 有機 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<燒></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 有機 味 噌 湯 <small>蔬菜</small>	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>豆 奶 山粉圓檸檬汁</small>	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 有機 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