



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2023年6月菜單 石牌國小素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	蛋類 份量	豆魚 肉類	蔬菜	油脂 份量	熱量
6/1	四	糙米飯	素炒蒼蠅頭 四季豆乾丁<炒>	芹香干絲 芹菜干絲<煮>	竹筍木耳 竹筍蔬菜<煮>	有機 味噌豆腐湯 豆腐		4.0	2.5	2.0	2.5	690
6/2	五	小米飯	三角油腐 油豆腐<燴>	紅蘿蔔炒皮絲 紅蘿蔔皮絲<炒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	630
6/5	一	雜糧飯	鼓汁蘭花乾 蘭花乾<燴>	花生麵筋 花生麵筋<煮>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機 南瓜湯 南瓜洋芋		4.2	2.5	2.0	2.5	644
6/6	二	麥片飯	素魚排 素魚排<燒>	客家小炒 豆干芹菜<炒>	菇炒花椰菜 蔬菜花椰菜<炒>	有機 玉米湯 玉米	水果	4.2	2.5	2.0	2.7	713
6/7	三	白飯	香滷車輪 蘿蔔車輪<燴>	糖醋豆包絲 豆包絲<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔		4.0	2.5	2.0	2.5	630
6/8	四	紅藜飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	泡菜凍豆腐 泡菜凍豆腐<煮>	菇炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	有機 海芽湯 海帶芽		4.0	2.5	2.0	2.3	681
6/9	五	燕麥飯	西芹素腰花 西芹素腰花<煮>	麻婆豆腐 豆腐<燴>	炒四季豆 四季豆蔬菜<炒>	綠蔬 麻油杏鮑菇湯 杏鮑菇	水果	4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/12	一	胚芽飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<燴>	糖醋烤麩 烤麩<燒>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜香菇<煮>	有機 羅宋湯 番茄洋芋		4.1	2.5	2.0	2.5	637
6/13	二	芝麻飯	黃金素雞排 素雞排<燒>	芝麻豆干 芝麻豆干<炒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	有機	牛奶 水果	4.0	2.5	2.0	2.7	699
6/14	三	白飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇豆干<燒>	蕃茄豆腐煲 蕃茄豆腐<煮>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	綠蔬 洋芋湯 蘑菇洋芋		4.1	2.5	2.0	2.3	628
6/15	四	紫米飯	糖醋豆包 豆包<燒>	小瓜素雞 小黃瓜素雞<炒>	炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	有機 海帶結湯 海帶結		4.0	2.5	2.0	2.5	690
6/16	五	薏仁飯	香椿豆腐 豆腐<煮>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	紅絲高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	630
6/17	六	小米飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 豆干菇<燒>	絲瓜蔬炒 絲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 大滷湯 豆腐蔬菜	水果	4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/19	一	五穀飯	滷素肚 素肚<燴>	宮保凍豆腐 凍豆腐<燒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜<煮>	有機 冬瓜湯 冬瓜		4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/20	二	糙米飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	素茶鵝 素茶鵝<燒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機 紫菜湯 紫菜	豆奶 水果	4.1	2.5	2.0	2.3	688
6/21	三	白飯	滷四角油腐 油豆腐<燴>	玉米素雞丁 玉米素雞<煮>	綠花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 香菇豆腐羹 香菇豆腐		4.3	2.5	2.0	2.3	642
6/22	四	~端午連假不供餐~										
6/23	五											
6/26	一	芝麻飯	大瓜燴蝦仁 大黃瓜素蝦仁<炒>	鐵板豆腐 豆腐蔬菜<燒>	炒竹筍 蔬菜竹筍<炒>	有機 海芽味噌湯 海帶芽		4.0	2.5	2.0	2.5	630
6/27	二	薏仁飯	絲瓜凍豆腐 絲瓜凍豆腐蔬菜<煮>	香滷杏鮑菇 杏鮑菇豆乾<燴>	炸地瓜簽 地瓜簽<炸>	有機	牛奶 水果	4.4	2.5	1.7	3.0	733
6/28	三	白飯	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燴>	糖醋豆腸 豆腸<燴>	蒲瓜木耳 蒲瓜木耳蔬菜<煮>	綠蔬 榨菜香菇湯 榨菜香菇		4.0	2.5	2.0	2.3	621
6/29	四	麥片飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭豆腐<煮>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 肉骨茶湯 洋羊肉骨茶包		4.2	3.2	2.0	2.7	766

●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