



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6月菜單
石牌國小素食

| 日期 | 星期 | 主食 | 主 菜 | 副 菜 | | 湯 | 附餐 | 金錢 銀盤 | 白飯 海帶芽 | 蔬菜 | 色拉醬 達字 | 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<滷> | 紅蘿蔔炒皮絲 紅蘿蔔豆皮絲<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<滷> | 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<滷> | 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<燒> | 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<滷> | 糖醋烤麸 烤麸<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<滷> | 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<滷> | 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 | | | ~端午連假不供餐~ | | | | | | | | | |
| 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<滷> | 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<燒> | 糖醋豆腸 豆腸<燒> | 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 洋芋肉骨茶包 | | 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