



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2025年2月菜單
石牌國小素食

日期	星期	主食	主菜	副 菜			湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬 菜	低脂 高纖 美種子	熱量
11	二	薏仁飯	酸香素肚	蜜汁小豆干	蘿蔔煮	有機	味噌湯		5.3	2.3	2.1	2.4	704
			素肚. 酸菜<炒>	非基改豆干. 芝麻<油>	蘿蔔. 蔬菜<煮>		非基改豆腐						
12	三	白飯	香料蘭花干	沙茶凍腐	蔬炒海帶絲	綠蔬	蔬菜燉湯		5.0	2.4	2.3	2.4	696
			非基改蘭花干. 香料<煮>	非基改凍豆腐. 蔬菜<煮>	海帶絲. 蔬菜<炒>		蔬菜						
13	四	麥片飯	芋香豆腐煲	甜麵干絲	菇炒白菜	有機	筍片湯		5.0	2.4	2.2	2.4	693
			非基改豆腐. 芋頭<煮>	非基改干絲. 蔬菜<炒>	白菜. 菇. 蔬菜<炒>		竹筍						
14	五	白飯	彩燴素雞	鳳梨豆捲	蒲瓜蔬炒	綠蔬	玉米清湯		5.0	2.4	2.0	2.3	684
			非基改豆雞. 蔬菜<煮>	非基改豆腸. 凤梨<煮>	蒲瓜. 蔬菜<炒>		非基改玉米						
17	一	燕麥飯	椒椒炒豆絲	彩蔬素雞丁	木耳豆芽菜	有機	豆腐蔬菜湯		5.2	2.4	2.2	2.4	707
			非基改油片絲. 彩椒<炒>	素雞丁. 蔬菜<煮>	豆芽菜. 蔬菜<炒>		非基改豆腐. 蔬菜						
18	二	小米飯	三杯油腐	豆干小炒	蔬炒白菜	有機	洋芋湯		5.3	2.4	2.1	2.5	716
			非基改油豆腐. 蔬菜<煮>	非基改豆干. 蔬菜<炒>	白菜. 蔬菜<炒>		洋芋						
19	三	白飯	照燒豆包	蔬炒素甜條	炒高麗菜	綠蔬	麻油蔬菜湯		5.0	2.3	2.3	2.4	688
			非基改豆包<煮>	素甜不辣. 蔬菜<炒>	高麗菜. 蔬菜<炒>		蔬菜. 麻油						
20	四	紅藜飯	素牛蒡排	孜然方干	芝麻條豆	有機	味噌豆腐湯		5.0	2.5	2.1	2.4	698
			素牛蒡排<燒>	非基改豆干. 蔬菜<煮>	條豆. 芝麻<炒>		非基改豆腐. 味噌						
21	五	雜糧飯	壽喜燒凍腐	酸甜麵腸	香菇結頭菜	綠蔬	薏仁煲湯	三 草 豆 奶	5.2	3.3	2.0	2.4	770
			非基改凍豆腐. 蔬菜<煮>	麵腸. 蔬菜<煮>	結頭菜. 香菇. 蔬菜<炒>		薏仁. 蔬菜						
24	一	白飯	塔香黑干	義式三角腐	海山醬蘿蔔	有機	香菇燉湯		5.2	3.4	2.3	2.4	785
			非基改黑豆干. 九層塔<油>	非基改油豆腐. 蔬菜<煮>	蘿蔔. 蔬菜<煮>		香菇. 蔬菜						
25	二	薏仁飯	金粒豆腐	素燥干丁	紅蘿蔔高麗菜	有機	海帶芽湯		5.3	2.4	2.3	2.3	712
			非基改豆腐. 非基改玉米<煮>	非基改干丁. 素絞肉<煮>	高麗菜. 蔬菜<炒>		海帶芽						
26	三	白飯	鹽水豆腸	蜜汁烤麸	蔬炒白花椰	綠蔬	肉骨茶湯		5.0	2.4	2.2	2.5	698
			非基改豆腸. 蔬菜<煮>	烤麸<煮>	白花椰菜. 蔬菜<炒>		洋芋. 肉骨茶包						
27	四	麥片飯	鮮菇豆雞片	蔬炒干絲	黃瓜蔬炒	有機	金針蔬菜湯		5.0	2.4	2.1	2.4	691
			非基改素雞. 蔬菜<煮>	非基改干絲. 蔬菜<炒>	黃瓜. 蔬菜<炒>		金針花. 蔬菜						

●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：莊筑雅