



愛欣食品

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 | 豆腐肉蛋 | 蔬菜 | 海苔類 黑糖芋 | 熱量 |
|----|----|-----|--|---|--|----|-----------------------------------|------|------|------|-----|------------|-----|
| 11 | 二 | 薏仁飯 | 酸香素肚 <small>素肚, 酸菜<炒></small> | 蜜汁小豆干 <small>非基改豆干, 芝麻<滷></small> | 蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 蔬菜<煮></small> | 有機 | 味噌湯 <small>非基改豆腐</small> | | 5.3 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 704 |
| 12 | 三 | 白飯 | 香料蘭花干 <small>非基改蘭花干, 香料<煮></small> | 沙茶凍腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜<煮></small> | 蔬炒海帶絲 <small>海帶絲, 蔬菜<炒></small> | 綠蔬 | 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small> | | 5.0 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 696 |
| 13 | 四 | 麥片飯 | 芋香豆腐煲 <small>非基改豆腐, 芋頭<煮></small> | 甜麵干絲 <small>非基改干絲, 蔬菜<炒></small> | 菇炒白菜 <small>白菜, 菇, 蔬菜<炒></small> | 有機 | 筍片湯 <small>竹筍</small> | | 5.0 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 693 |
| 14 | 五 | 白飯 | 彩燴素雞 <small>非基改豆雞, 蔬菜<煮></small> | 鳳梨豆捲 <small>非基改豆腸, 鳳梨<煮></small> | 蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜, 蔬菜<炒></small> | 綠蔬 | 玉米清湯 <small>非基改玉米</small> | | 5.0 | 2.4 | 2.0 | 2.3 | 684 |
| 17 | 一 | 燕麥飯 | 椒椒炒豆絲 <small>非基改油片絲, 彩椒<炒></small> | 彩蔬素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜<煮></small> | 木耳豆芽菜 <small>豆芽菜, 蔬菜<炒></small> | 有機 | 豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small> | | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 707 |
| 18 | 二 | 小米飯 | 三杯油腐 <small>非基改油豆腐, 蔬菜<煮></small> | 豆干小炒 <small>非基改豆干, 蔬菜<炒></small> | 蔬炒白菜 <small>白菜, 蔬菜<炒></small> | 有機 | 洋芋湯 <small>洋芋</small> | | 5.3 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 716 |
| 19 | 三 | 白飯 | 照燒豆包 <small>非基改豆包<煮></small> | 蔬炒素甜條 <small>素甜不辣, 蔬菜<炒></small> | 炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small> | 綠蔬 | 麻油蔬菜湯 <small>蔬菜, 麻油</small> | | 5.0 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 688 |
| 20 | 四 | 紅藜飯 | 素牛蒡排 <small>素牛蒡排<燒></small> | 孜然方干 <small>非基改豆干, 蔬菜<煮></small> | 芝麻條豆 <small>條豆, 芝麻<炒></small> | 有機 | 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌</small> | | 5.0 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 698 |
| 21 | 五 | 雜糧飯 | 壽喜燒凍腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜<煮></small> | 酸甜麵腸 <small>麵腸, 蔬菜<煮></small> | 香菇結頭菜 <small>結頭菜, 香菇, 蔬菜<炒></small> | 綠蔬 | 薏仁煲湯 <small>薏仁, 蔬菜</small> | 三章豆奶 | 5.2 | 3.3 | 2.0 | 2.4 | 770 |
| 24 | 一 | 白飯 | 塔香黑干 <small>非基改黑豆干, 九層塔<滷></small> | 義式三角腐 <small>非基改油豆腐, 蔬菜<煮></small> | 海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔, 蔬菜<煮></small> | 有機 | 香菇燉湯 <small>香菇, 蔬菜</small> | | 5.2 | 3.4 | 2.3 | 2.4 | 785 |
| 25 | 二 | 薏仁飯 | 金粒豆腐 <small>非基改豆腐, 非基改玉米<煮></small> | 素燥干丁 <small>非基改干丁, 素紋肉<煮></small> | 紅蘿蔔高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜<炒></small> | 有機 | 海帶芽湯 <small>海帶芽</small> | | 5.3 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 712 |
| 26 | 三 | 白飯 | 鹽水豆腸 <small>非基改豆腸, 蔬菜<煮></small> | 蜜汁烤麩 <small>烤麩<煮></small> | 蔬炒白花椰 <small>白花椰菜, 蔬菜<炒></small> | 綠蔬 | 肉骨茶湯 <small>洋芋, 肉骨茶包</small> | | 5.0 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 698 |
| 27 | 四 | 麥片飯 | 鮮菇豆雞片 <small>非基改素雞, 蔬菜<煮></small> | 蔬炒干絲 <small>非基改干絲, 蔬菜<炒></small> | 黃瓜蔬炒 <small>黃瓜, 蔬菜<炒></small> | 有機 | 金針蔬菜湯 <small>金針花, 蔬菜</small> | | 5.0 | 2.4 | 2.1 | 2.4 | 691 |

●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: 莊玢雅