



# 愛欣食品

HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

## 2025年5月菜單 石小素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全蛋 雞腿	豆腐 肉燥	蔬菜	海帶 菜膽	熱量
1	四	胚芽飯	鹽味烤麩 <small>烤麩, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	彩椒油片 <small>非基改油片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	味噌蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		5.3	2.4	2.2	2.6	723
2	五	芝麻飯	照燒油腐 <small>非基改油腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	打拋干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	海帶燉湯 <small>海帶, 排骨</small>		5.2	2.5	2.1	2.5	717
5	一	白飯	蜜汁雙結 <small>非基改豆干結, 海帶結&lt;滷&gt;</small>	茄汁素排骨 <small>素排骨, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜, 芋頭&lt;滷&gt;</small>	有機	洋芋清湯 <small>洋芋</small>		5.5	2.5	2.0	2.3	726
6	二	麥片飯	椒鹽豆腸 <small>非基改豆腸&lt;炒&gt;</small>	菇炒干絲 <small>非基改干絲, 鮮菇&lt;炒&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>蔬菜, 高麗菜&lt;炒&gt;</small>	有機	大滷湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		5.2	2.5	2.0	2.3	705
7	三	白飯	芝麻方干 <small>非基改豆干, 芝麻&lt;滷&gt;</small>	泡菜炒素肚 <small>素肚, 泡菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	炒四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	榨菜素絲湯 <small>榨菜, 蔬菜</small>		5.3	2.4	2.2	2.6	723
8	四	燕麥飯	麻香凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞, 小瓜, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	精靈菇花椰菜 <small>花椰菜, 精靈菇, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	紫菜薑絲湯 <small>紫菜, 薑</small>		5.2	2.5	2.1	2.5	717
9	五	～學～校～補～假～											
12	一	紫米飯	豉汁花干 <small>非基改蘭花干, 豆豉&lt;煮&gt;</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐, 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒芽菜 <small>豆芽菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	肉骨茶湯 <small>洋芋, 肉骨茶包</small>		5.2	2.5	2.1	2.5	717
13	二	小米飯	糖醋素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	素燥干丁 <small>非基改干丁, 素絞肉&lt;炒&gt;</small>	菇炒白菜 <small>白菜, 鮮菇, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	麵線湯 <small>麵線, 蔬菜</small>		5.5	3.6	2.2	2.5	823
14	三	白飯	樹子豆包 <small>非基改豆包, 樹子&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒烤麩 <small>烤麩&lt;煮&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>海帶結, 芝麻&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	鮮蔬燉湯 <small>蔬菜</small>		5.2	2.4	2.0	2.4	702
15	四	糙米飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	沙茶炒油片 <small>非基改油片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	玉米段湯 <small>玉米段</small>		5.5	2.5	2.1	2.7	747
16	五	薏仁飯	醬炒干片 <small>非基改干片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸, 酸菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌</small>		5.2	2.5	2.2	2.4	715
19	一	白飯	鮮蔬凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	香菇麵筋 <small>麵筋, 香菇&lt;滷&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	玉米湯 <small>非基改玉米</small>		5.2	3.3	2.1	2.7	786
20	二	麥片飯	鹹水素雞 <small>非基改素雞, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	海帶豆干 <small>非基改豆干, 海帶&lt;滷&gt;</small>	黃瓜木耳 <small>大黃瓜, 木耳&lt;煮&gt;</small>	有機	蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		5.3	2.5	2.2	2.5	726
21	三	白飯	海苔燒 <small>海苔燒&lt;煮&gt;</small>	金瓜燴豆腐 <small>非基改豆腐, 南瓜&lt;燴&gt;</small>	芝麻長豆 <small>芝麻, 長豆&lt;煮&gt;</small>	綠蔬	香菇鮮蔬湯 <small>香菇, 蔬菜</small>		5.2	2.4	2.0	2.4	702
22	四	紫米飯	洋芋素排骨 <small>素排骨, 洋芋&lt;煮&gt;</small>	海味炒干絲 <small>非基改干絲, 海帶絲&lt;炒&gt;</small>	菇炒花椰 <small>花椰菜, 鮮菇, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	竹筍湯 <small>竹筍</small>	三章 豆奶	5.1	3.3	2.1	2.7	779
23	五	燕麥飯	醋溜豆腸 <small>非基改豆腸, 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	塔香素肚 <small>素肚, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		5.0	2.5	2.2	2.4	701
26	一	胚芽飯	花瓜素雞丁 <small>素雞丁, 花瓜&lt;煮&gt;</small>	杏鮑菇黑干 <small>非基改黑豆干, 杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭, 白菜, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	海帶芽湯 <small>海帶芽</small>		5.2	2.5	2.1	2.3	708
27	二	白飯	客家炒干片 <small>非基改干片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	咖哩麵輪 <small>麵輪, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>白蘿蔔, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		5.3	2.5	2.2	2.5	726
28	三	薏仁飯	五香花干 <small>非基改蘭花干&lt;滷&gt;</small>	三杯油腐 <small>非基改油豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	南瓜湯 <small>南瓜, 洋芋</small>		5.2	2.4	2.0	2.4	702
29	四	白飯	義式豆包 <small>非基改豆包, 香料&lt;煮&gt;</small>	鮮蔬素腰花 <small>素腰花, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	冬瓜燉湯 <small>冬瓜</small>		5.1	2.3	2.1	2.7	704
30	五	～端～午～節～放～假～											

●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