



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2026年6月菜單
石小素食

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	海帶芽種子	熱量
2	一	雜糧飯	蜜汁豆干 非基改豆干. 芝麻<滷>	佛跳牆 素排骨. 筍. 芋頭<煮>	菇炒花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	有機	海帶芽湯 海帶芽		5.1	2.4	2.0	2.4	695
3	二	白飯	咖哩凍腐 非基改凍豆腐. 蔬菜<煮>	香菇麵筋 麵筋. 香菇<煮>	白菜滷 白菜. 蔬菜<滷>	有機	冬瓜湯 冬瓜		5.1	2.2	2.1	2.4	683
4	三	麥片飯	炸醬干丁 非基改干丁. 蔬菜<煮>	鮮蔬炒素肚 素肚. 蔬菜<炒>	芝麻海帶結 芝麻. 海帶結<煮>	綠蔬	榨菜素絲湯 榨菜. 蔬菜		5.0	2.3	2.2	2.3	681
5	四	紅藜飯	茄汁燒豆腸 非基改豆腸. 蔬菜<煮>	小瓜豆雞 非基改素雞. 小瓜<煮>	鮮蔬高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	蘿蔔湯 白蘿蔔		5.0	2.4	2.3	2.4	696
6	五	白飯	素牛蒡排 牛蒡排<煮>	玉米豆腐 非基改豆腐. 非基改玉米<煮>	黃瓜精靈菇 大黃瓜. 精靈菇. 蔬菜<炒>	綠蔬	蔬菜燉湯 蔬菜		5.1	2.4	2.2	2.4	700
9	一	芝麻飯	關東煮 非基改油豆腐. 蘿蔔. 蔬菜<煮>	豆干小炒 非基改豆干. 蔬菜<炒>	竹筍木耳 竹筍. 木耳. 蔬菜<煮>	有機	洋芋清湯 洋芋		5.3	2.3	2.0	2.3	697
10	二	胚芽飯	紅燒雙結 非基改豆干結. 海帶結<燒>	蔬炒素雞丁 素雞丁. 蔬菜<炒>	紅絲高麗菜 高麗菜. 紅蘿蔔. 蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐		5.0	2.4	2.0	2.2	679
11	三	白飯	香料花干 非基改蘭花干. 香料<煮>	酸菜麵腸 麵腸. 酸菜<炒>	炒四季豆 四季豆. 蔬菜<炒>	綠蔬	米粉湯 米粉. 蔬菜		5.2	2.3	2.2	2.4	700
12	四	紫米飯	沙茶豆皮 非基改豆皮. 蔬菜<煮>	南瓜燴豆腐 非基改豆腐. 南瓜<燴>	木耳絲瓜 絲瓜. 木耳. 蔬菜<炒>	有機	番茄蔬菜湯 番茄. 蔬菜		5.1	2.3	2.3	2.4	695
13	五	薏仁飯	海苔素魚排 素魚排<燒>	醬炒干絲 非基改干絲. 蔬菜<炒>	白菜蔬炒 白菜. 蔬菜<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐. 蔬菜		5.0	2.4	2.0	2.3	684
16	一	五穀飯	泡菜凍豆腐 非基改凍豆腐. 素泡菜<煮>	麵丸滷味 麵丸. 蔬菜<滷>	黃瓜鮮菇 大黃瓜. 鮮菇. 蔬菜<煮>	有機	竹筍湯 竹筍		5.0	2.3	2.1	2.3	679
17	二	白飯	鮮菇黑干 非基改黑豆干. 鮮菇<滷>	鹹水豆雞 非基改素雞. 蔬菜<煮>	蔬香花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	有機	玉米清湯 非基改玉米		5.1	3.3	2.0	2.3	758
18	三	糙米飯	芋燒豆腸 非基改豆腸. 芋頭<燒>	麻香素腰花 素腰花. 蔬菜<煮>	蒲瓜木耳 蒲瓜. 木耳. 蔬菜<煮>	綠蔬	香菇蔬菜湯 香菇. 蔬菜		5.1	2.2	2.2	2.2	676
19	四	白飯	味噌素排骨 素排骨. 蔬菜<煮>	炒油片絲 非基改油片絲. 蔬菜<炒>	清炒白菜 白菜. 蔬菜<炒>	有機	紫菜湯 紫菜		5.0	2.3	2.1	2.3	679
20	五	紅藜飯	醬滷四角腐 非基改油豆腐<滷>	打拋干丁 非基改干丁. 蔬菜<煮>	炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	綠蔬	冬瓜燉湯 冬瓜		5.0	2.3	2.2	2.2	677
23	一	芝麻飯	五香豆干x2 非基改豆干<滷>	咖哩素雞丁 素雞丁. 蔬菜<煮>	芝麻條豆 條豆. 芝麻<炒>	有機	海帶芽味噌湯 海帶芽. 非基改豆腐		5.2	2.5	2.1	2.3	708
24	二	薏仁飯	橙汁豆包 非基改豆包. 橙汁<煮>	干絲蔬炒 非基改干絲. 蔬菜<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜. 蔬菜<炒>	有機	白菜燉湯 白菜	三 草 豆 奶	5.0	2.5	2.3	2.2	694
25	三	白飯	番茄燴豆腐 非基改豆腐. 番茄<燴>	鹽味烤麩 烤麩<燒>	炒竹筍 竹筍. 蔬菜<炒>	綠蔬	麵線湯 麵線. 蔬菜		5.3	2.3	2.1	2.3	700
26	四	麥片飯	毛豆蘭花干 非基改蘭花干. 毛豆<煮>	豆瓣炒干片 非基改干片. 豆瓣<炒>	蔬香高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 洋芋. 肉骨茶包		5.1	2.2	2.1	2.2	674
27	五	白飯	杏鮑菇黑干 非基改黑豆干. 杏鮑菇<滷>	鮮瓜麵輪 麵輪. 鮮瓜<煮>	炒海帶絲 海帶絲. 蔬菜<炒>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐. 蔬菜		5.0	2.2	2.2	2.1	665

●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