



# 愛欣食品

HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

## 2025年6月菜單 石小素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆類 肉蛋	蔬菜	海帶芽 藻類	熱量
2	一	雜糧飯	蜜汁豆干 <small>非基改豆干, 芝麻&lt;滷&gt;</small>	佛跳牆 <small>素排骨, 筍, 芋頭&lt;煮&gt;</small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 海帶芽湯 <small>海帶芽</small>		5.1	2.4	2.0	2.4	695
3	二	白飯	咖哩凍腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	香菇麵筋 <small>麵筋, 香菇&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜&lt;滷&gt;</small>	有機 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		5.1	2.2	2.1	2.4	683
4	三	麥片飯	炸醬干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	鮮蔬炒素肚 <small>素肚, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>芝麻, 海帶結&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 榨菜素絲湯 <small>榨菜, 蔬菜</small>		5.0	2.3	2.2	2.3	681
5	四	紅藜飯	茄汁燒豆腸 <small>非基改豆腸, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞, 小瓜&lt;煮&gt;</small>	鮮蔬高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>		5.0	2.4	2.3	2.4	696
6	五	白飯	素牛蒡排 <small>牛蒡排&lt;煮&gt;</small>	玉米豆腐 <small>非基改豆腐, 非基改玉米&lt;煮&gt;</small>	黃瓜精靈菇 <small>大黃瓜, 精靈菇, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		5.1	2.4	2.2	2.4	700
9	一	芝麻飯	關東煮 <small>非基改油豆腐, 蘿蔔, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	豆干小炒 <small>非基改豆干, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 洋芋清湯 <small>洋芋</small>		5.3	2.3	2.0	2.3	697
10	二	胚芽飯	紅燒雙結 <small>非基改豆干結, 海帶結&lt;燒&gt;</small>	蔬炒素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		5.0	2.4	2.0	2.2	679
11	三	白飯	香料花干 <small>非基改蘭花干, 香料&lt;煮&gt;</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸, 酸菜&lt;炒&gt;</small>	炒四季豆 <small>四季豆, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 米粉湯 <small>米粉, 蔬菜</small>		5.2	2.3	2.2	2.4	700
12	四	紫米飯	沙茶豆皮 <small>非基改豆皮, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	南瓜燴豆腐 <small>非基改豆腐, 南瓜&lt;燴&gt;</small>	木耳絲瓜 <small>絲瓜, 木耳, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 番茄蔬菜湯 <small>番茄, 蔬菜</small>		5.1	2.3	2.3	2.4	695
13	五	薏仁飯	海苔素魚排 <small>素魚排&lt;燒&gt;</small>	醬炒干絲 <small>非基改干絲, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	白菜蔬炒 <small>白菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		5.0	2.4	2.0	2.3	684
16	一	五穀飯	泡菜凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 素泡菜&lt;煮&gt;</small>	麵丸滷味 <small>麵丸, 蔬菜&lt;滷&gt;</small>	黃瓜鮮菇 <small>大黃瓜, 鮮菇, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 竹筍湯 <small>竹筍</small>		5.0	2.3	2.1	2.3	679
17	二	白飯	鮮菇黑干 <small>非基改黑豆干, 鮮菇&lt;滷&gt;</small>	鹹水豆雞 <small>非基改素雞, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蔬香花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 玉米清湯 <small>非基改玉米</small>		5.1	3.3	2.0	2.3	758
18	三	糙米飯	芋燒豆腸 <small>非基改豆腸, 芋頭&lt;燒&gt;</small>	麻香素腰花 <small>素腰花, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜, 木耳, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 香菇蔬菜湯 <small>香菇, 蔬菜</small>		5.1	2.2	2.2	2.2	676
19	四	白飯	味噌素排骨 <small>素排骨, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒油片絲 <small>非基改油片絲, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	清炒白菜 <small>白菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 紫菜湯 <small>紫菜</small>		5.0	2.3	2.1	2.3	679
20	五	紅藜飯	醬滷四角腐 <small>非基改豆腐, 番茄&lt;滷&gt;</small>	打拋干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 冬瓜燉湯 <small>冬瓜</small>		5.0	2.3	2.2	2.2	677
23	一	芝麻飯	五香豆干x2 <small>非基改豆干&lt;滷&gt;</small>	咖哩素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	芝麻條豆 <small>條豆, 芝麻&lt;炒&gt;</small>	有機 海帶芽味噌湯 <small>海帶芽, 非基改豆腐</small>		5.2	2.5	2.1	2.3	708
24	二	薏仁飯	橙汁豆包 <small>非基改豆包, 橙汁&lt;煮&gt;</small>	干絲蔬炒 <small>非基改干絲, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 白菜燉湯 <small>白菜</small>	三章 豆奶	5.0	2.5	2.3	2.2	694
25	三	白飯	番茄燴豆腐 <small>非基改豆腐, 番茄&lt;燴&gt;</small>	鹽味烤麩 <small>烤麩&lt;燒&gt;</small>	炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 麵線湯 <small>麵線, 蔬菜</small>		5.3	2.3	2.1	2.3	700
26	四	麥片飯	毛豆蘭花干 <small>非基改蘭花干, 毛豆&lt;煮&gt;</small>	豆瓣炒干片 <small>非基改干片, 豆瓣&lt;炒&gt;</small>	蔬香高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 肉骨茶湯 <small>洋芋, 肉骨茶包</small>		5.1	2.2	2.1	2.2	674
27	五	白飯	杏鮑菇黑干 <small>非基改黑豆干, 杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	鮮瓜麵輪 <small>麵輪, 鮮瓜&lt;煮&gt;</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		5.0	2.2	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