



# 愛欣食品

HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

## 2020年3月菜單 石牌素食

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂堅果種子	水果	熱量
2	一	麥片飯	素牛蒡排 <small>素牛蒡排&lt;燒&gt;</small>	麻香凍腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蔬炒黃豆芽 <small>豆芽菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 蘿蔔燉湯 <small>白蘿蔔</small>		4.1	2.2	2.1	2.4	0.0	613
3	二	白飯	鮑菇黑豆干 <small>非基改黑豆干, 杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	咖哩素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蔬炒白菜 <small>白菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 海帶芽湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.2	2.4	2.2	2.4	1.0	697
4	三	芝麻飯	金粒豆腐 <small>非基改豆腐, 玉米&lt;煮&gt;</small>	小瓜炒豆雞 <small>非基改素雞, 小瓜&lt;炒&gt;</small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 米粉湯 <small>米粉, 蔬菜</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	0.0	632
5	四	五穀飯	番茄燒豆腸 <small>非基改豆腸, 番茄&lt;燒&gt;</small>	芹香素肚 <small>素肚, 芹&lt;炒&gt;</small>	蔬炒海絲 <small>海帶絲, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜, 素沙茶</small>		4.0	2.2	2.1	2.3	0.0	601
6	五	白飯	芋香蘭花干 <small>非基改蘭花干, 芋頭&lt;煮&gt;</small>	豉汁炒豆絲 <small>非基改油片絲, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 海帶結燉湯 <small>海帶結</small>		4.2	2.3	2.3	2.3	0.0	628
9	一	胚芽飯	客家小炒 <small>非基改豆干, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	沙茶油腐 <small>非基改油豆腐, 素沙茶&lt;煮&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 洋芋清湯 <small>洋芋</small>		4.2	2.4	2.0	2.4	0.0	632
10	二	糙米飯	橙汁素排骨 <small>素排骨, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	雙色干絲 <small>非基改干絲&lt;炒&gt;</small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌湯 <small>非基改豆腐, 海帶芽</small>	水果	4.0	2.4	2.0	2.4	1.0	678
11	三	白飯	芝麻小豆干 <small>非基改豆干, 芝麻&lt;滷&gt;</small>	三杯麵腸 <small>麵腸, 九層塔&lt;炒&gt;</small>	蔥酥四季豆 <small>四季豆, 油蔥酥&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 金針蔬菜湯 <small>金針花, 蔬菜</small>		4.0	2.3	2.1	2.5	0.0	618
12	四	麥片飯	香草豆包 <small>非基改豆包, 香料&lt;煮&gt;</small>	五香雙結 <small>非基改豆干結, 海帶結&lt;滷&gt;</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 紫菜湯 <small>紫菜</small>	果汁	4.1	2.3	2.2	2.4	0.0	623
13	五	薏仁飯	鹽味烤麩 <small>烤麩&lt;煮&gt;</small>	菜脯炒干丁 <small>非基改干丁, 菜脯&lt;炒&gt;</small>	塔香海根 <small>海帶根, 九層塔&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		4.0	2.3	2.3	2.4	0.0	618
16	一	紅藜飯	素什錦燒 <small>素什錦燒&lt;煮&gt;</small>	家常豆腐 <small>非基改豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	白菜芋頭 <small>白菜, 蔬菜, 芋頭&lt;煮&gt;</small>	有機 麻油鮮蔬湯 <small>蔬菜</small>		4.0	2.3	2.3	2.5	0.0	623
17	二	小米飯	醬燒豆腸 <small>非基改豆腸, 蔬菜&lt;燒&gt;</small>	椒香油片 <small>非基改油片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 麵線湯 <small>麵線, 蔬菜</small>	水果	4.3	2.4	2.1	2.4	1.0	702
18	三	白飯	酸菜炒黑干 <small>非基改黑豆干, 酸菜&lt;炒&gt;</small>	香菇麵筋 <small>麵筋, 香菇&lt;煮&gt;</small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜, 海帶絲&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 南瓜清湯 <small>南瓜, 洋芋</small>		4.3	2.4	2.1	2.4	0.0	642
19	四	五穀飯	滷四角腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	芹炒干絲 <small>非基改干絲, 芹&lt;炒&gt;</small>	木耳豆芽菜 <small>豆芽菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	豆奶	4.0	2.3	2.2	2.4	0.0	616
20	五	糙米飯	佛跳牆 <small>素排骨, 筍, 紅棗&lt;煮&gt;</small>	酸甜豆雞 <small>非基改素雞, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	毛豆玉米 <small>非基改玉米, 毛豆&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		4.1	2.2	2.0	2.4	0.0	610
23	一	白飯	香椿凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 香椿&lt;煮&gt;</small>	京醬素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	薑絲海茸 <small>海茸, 薑&lt;煮&gt;</small>	有機 肉骨茶湯 <small>洋芋, 肉骨茶包</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	0.0	620
24	二	麥片飯	泡菜豆皮 <small>非基改豆皮, 素泡菜&lt;煮&gt;</small>	干片小炒 <small>非基改干片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 玉米清湯 <small>非基改玉米</small>	水果	4.2	2.5	2.2	2.4	1.0	705
25	三	白飯	蜜汁蘭花干 <small>非基改蘭花干&lt;煮&gt;</small>	打拋干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	芝麻四季豆 <small>四季豆, 芝麻&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 香菇蔬菜湯 <small>香菇, 蔬菜</small>		4.0	2.4	2.2	2.4	0.0	623
26	四	紫米飯	醬香方干x2 <small>非基改豆干&lt;滷&gt;</small>	白玉麵輪 <small>麵輪, 蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	果汁	4.0	2.4	2.1	2.3	0.0	704
27	五	燕麥飯	海苔素魚排 <small>海苔素魚排&lt;燒&gt;</small>	金瓜豆腐 <small>非基改豆腐, 南瓜&lt;煮&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 玉米段湯 <small>玉米段</small>		4.4	2.3	2.0	2.2	0.0	630
30	一	白飯	孜然豆干 <small>非基改豆干&lt;炒&gt;</small>	咖哩麵腸 <small>麵腸, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 時蔬豆腐湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	0.0	620
31	二	小米飯	茄汁油豆腐 <small>非基改油豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	黑干滷味 <small>非基改黑豆干, 蔬菜&lt;滷&gt;</small>	芝麻海結 <small>海帶結, 芝麻&lt;滷&gt;</small>	有機 筍片湯 <small>竹筍</small>	水果	4.0	2.3	2.3	2.3	1.0	674

●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: 莊珮雅