



愛欣食品

HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2020年5月菜單 石小素食

| 日期 | 星期 | 主食 | 主 菜 | 副 菜 | | | 湯 | 附餐 | 全蛋 | 豆魚 | 蔬 | 油脂堅 | 熱量 |
|----|----|-----|-----------------------|-----------------------|-------------------------|----------|-------------------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 一 | 五穀飯 | 五香四角腐 非基改油豆腐<燒> | 彩椒素肚 素肚、彩椒<炒> | 蔬香花椰 花椰菜、蔬菜<炒> | 履歷 蔬菜 | 洋芋清湯 洋芋 | | 4.4 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 632 |
| 5 | 二 | 麥片飯 | 打拋干丁 非基改干丁、蔬菜<煮> | 三杯豆腸 非基改豆腸、蔬菜<煮> | 脆炒海絲 海帶絲、蔬菜<炒> | 有機 蔬菜 | 大滷湯 非基改豆腐、蔬菜 | 水果 | 4.0 | 2.5 | 2.4 | 2.2 | 687 |
| 6 | 三 | 白飯 | 泡菜凍豆腐 非基改凍豆腐、蔬菜<煮> | 豉汁油片 非基改油片、蔬菜<炒> | 炒四季豆 四季豆<炒> | 履歷 蔬菜 | 榨菜素絲湯 榨菜、鮮菇 | | 4.0 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 626 |
| 7 | 四 | 燕麥飯 | 芝香小豆干 非基改豆干、芝麻<滷> | 咖哩素排骨 素排骨、洋芋<煮> | 蔬炒黃芽 黃豆芽、蔬菜<炒> | 履歷 蔬菜 | 番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜 | 果汁 | 4.2 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 637 |
| 8 | 五 | 紅藜飯 | 醬燒素肉排 素肉排<燒> | 海帶滷豆雞 非基改素雞、海帶<滷> | 毛豆玉米 非基改玉米、毛豆<煮> | 履歷 蔬菜 | 大黃瓜湯 黃瓜 | | 4.5 | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 641 |
| 11 | 一 | 紫米飯 | 客家小炒 非基改干片、蔬菜<炒> | 糖醋麵腸 麵腸<炒> | 香菇竹筍 竹筍、香菇<炒> | 履歷 蔬菜 | 鮮菇蔬菜湯 鮮菇、蔬菜 | | 4.0 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 618 |
| 12 | 二 | 小米飯 | 家常豆腐 非基改豆腐、素絞肉<煮> | 香椿素雞丁 素雞丁、洋芋<煮> | 脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜<炒> | 有機 蔬菜 | 蘿蔔湯 蘿蔔 | 水果 | 4.3 | 2.2 | 2.3 | 2.4 | 692 |
| 13 | 三 | 白飯 | 素香魚排 素魚排<燒> | 雙色干絲 非基改干絲<炒> | 芝麻海帶結 海帶結、芝麻<煮> | 履歷 蔬菜 | 蔬菜燉湯 蔬菜 | | 4.0 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 618 |
| 14 | 四 | 糙米飯 | 杏鮑菇黑干 非基改豆干、杏鮑菇<滷> | 鐵板油腐 非基改油豆腐、蔬菜<煮> | 精靈菇花椰菜 花椰菜、精靈菇、蔬菜<炒> | 履歷 蔬菜 | 紫菜湯 紫菜 | | 4.0 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 674 |
| 15 | 五 | 薏仁飯 | 橙汁豆包 非基改豆包、蔬菜<燒> | 鹽味烤麩 烤麩<煮> | 蘿蔔香菇 白蘿蔔、蔬菜<煮> | 履歷 蔬菜 | 味噌豆腐湯 非基改豆腐 | | 4.0 | 2.5 | 2.2 | 2.5 | 635 |
| 18 | 一 | 紅藜飯 | 番茄燒豆腐 非基改豆腐、番茄<燒> | 鮮瓜麵輪 麵輪、鮮瓜<滷> | 炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒> | 履歷 蔬菜 | 玉米清湯 非基改玉米 | | 4.3 | 2.3 | 2.0 | 2.3 | 627 |
| 19 | 二 | 麥片飯 | 咖哩蘭花干 非基改蘭花干<煮> | 瓜仔干丁 非基改干丁、蔬菜<煮> | 枸杞南瓜 南瓜、枸杞 | 有機 蔬菜 | 海帶芽湯 海帶芽 | 水果 | 4.0 | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 676 |
| 20 | 三 | 白飯 | 雪菜豆捲 非基改豆腸、雪菜<炒> | 佛跳牆 素排骨、筍、紅棗<煮> | 芝麻長豆 長豆、芝麻<煮> | 履歷 蔬菜 | 香菇鮮蔬湯 香菇、蔬菜 | | 4.0 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 626 |
| 21 | 四 | 紫米飯 | 醬燒凍豆腐 非基改凍豆腐、蔬菜<煮> | 紅燒雙結 非基改豆干結、海帶結<滷> | 炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒> | 履歷 蔬菜 | 冬瓜燉湯 冬瓜 | 果汁 | 4.0 | 2.3 | 2.4 | 2.3 | 616 |
| 22 | 五 | 燕麥飯 | 素梅干扣肉 素三層肉、梅菜<煮> | 豆瓣炒素雞 非基改素雞、蔬菜<炒> | 義式洋芋 洋芋、蔬菜<煮> | 履歷 蔬菜 | 豆腐蔬菜湯 非基改豆腐、蔬菜 | | 4.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 663 |
| 25 | 一 | 胚芽飯 | 酸菜炒黑干 非基改黑豆干、酸菜<炒> | 鮮菇豆腐 非基改豆腐、鮮菇<煮> | 玉米蔬炒 非基改玉米、蔬菜<炒> | 履歷 蔬菜 | 蔬菜燉湯 蔬菜 | | 4.5 | 2.4 | 2.0 | 2.3 | 649 |
| 26 | 二 | 五穀飯 | 海苔燒 海苔燒<煮> | 滷味方干 非基改豆干、蔬菜<滷> | 蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮> | 有機 蔬菜 | 味噌湯 非基改豆腐 | 水果 豆奶 | 4.0 | 2.5 | 2.1 | 2.3 | 684 |
| 27 | 三 | 薏仁飯 | 沙茶干片 非基改干片、素沙茶<炒> | 香菇麵筋 麵筋、香菇<煮> | 炒黃豆芽 非基改黃豆芽<炒> | 履歷 蔬菜 | 南瓜洋芋湯 南瓜、洋芋 | | 4.3 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 640 |
| 28 | 四 | 白飯 | 蜜汁豆皮 非基改豆皮<煮> | 海味干絲 非基改干絲、海帶絲<炒> | 菇炒花椰 花椰菜、鮮菇、蔬菜<炒> | 履歷 蔬菜 | 竹筍湯 竹筍 | | 4.0 | 2.5 | 2.3 | 2.4 | 633 |
| 29 | 五 | 小米飯 | 香料花干 非基改花干、香料<煮> | 關東煮油腐 非基改油豆腐、蘿蔔<煮> | 竹筍木耳 竹筍、木耳、蔬菜<炒> | 履歷 蔬菜 | 玉米段湯 玉米段 | | 4.3 | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 640 |

●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：莊玟雅