



# 愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

## 2020年10月菜單

## 石牌國小素食

| 日期 | 星期 | 主食                     | 主菜                          | 副菜                      | 湯                        | 附餐                     | 全蛋     | 豆魚肉蛋 | 蔬菜  | 海陸空軍 | 種子  | 熱量      |
|----|----|------------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------------------|------------------------|--------|------|-----|------|-----|---------|
| 1  | 四  | 糙米飯                    | 五香豆干x2<br>非基改豆干<滷>          | 鹽水小瓜素雞<br>非基改素雞, 小瓜<煮>  | 蔬炒條豆<br>條豆, 蔬菜<炒>        | 有機 番茄蔬菜湯<br>高麗菜, 番茄    | 中高級豆奶  | 4.0  | 3.1 | 2.1  | 2.5 | 678     |
| 2  | 五  | 小米飯                    | 紅燒凍豆腐<br>非基改凍豆腐, 蔬菜<燒>      | 泡菜麵腸<br>麵腸, 素泡菜<煮>      | 金菇炒筍<br>竹筍, 金針菇, 蔬菜<炒>   | 綠蔬 冬瓜燉湯<br>冬瓜          |        | 4.3  | 2.4 | 2.0  | 2.7 | 653     |
| 5  | 一  | 紫米飯                    | 佛跳牆<br>烤魷, 芋頭, 紅蛋<燒>        | 客家小炒<br>非基改豆干, 蔬菜<炒>    | 紅片花椰<br>花椰菜, 紅蘿蔔<炒>      | 有機 玉米清湯<br>非基改玉米粒      |        | 4.2  | 2.5 | 1.9  | 2.4 | 637     |
| 6  | 二  | 五穀飯                    | 香草蘭花干<br>非基改蘭花干, 香草<煮>      | 田園豆腐<br>非基改豆腐, 玉米<煮>    | 蔬炒黃芽<br>黃豆芽, 蔬菜<炒>       | 有機 洋芋湯<br>洋芋           | 低年級保久乳 | 4.1  | 2.4 | 2.0  | 2.5 | 682     |
| 7  | 三  | 貝殼茄汁麵<br>貝殼麵, 洋芋, 蔬菜   | 三杯豆捲<br>非基改豆腸, 九層塔<燒>       | 海帶滷麵輪<br>麵輪, 海帶<滷>      | 翠炒甘藍<br>高麗菜, 蔬菜<炒>       | 綠蔬 味噌豆腐湯<br>非基改豆腐      |        | 4.0  | 2.3 | 2.1  | 2.4 | 613     |
| 8  | 四  | 胚芽飯                    | 糖醋素排骨<br>素排骨, 蔬菜<燒>         | 蔬炒干絲<br>非基改豆干絲, 蔬菜<炒>   | 油片白菜<br>大白菜, 油片絲, 蔬菜<炒>  | 有機 雙色蘿蔔湯<br>紅蘿蔔, 白蘿蔔   | 中高級豆奶  | 4.0  | 3.5 | 2.0  | 2.5 | 705     |
| 9  | 五  | ~~雙十節放假~~              |                             |                         |                          |                        |        |      |     |      |     |         |
| 12 | 一  | 香菇油飯<br>糯米, 香菇, 素肉     | 黑豆干滷味<br>非基改黑豆干, 蒟蒻, 蔬菜<滷>  | 炒油片絲<br>非基改油片絲, 蔬菜<炒>   | 芝麻海唇<br>海帶唇, 蔬菜, 白芝麻<炒>  | 有機 酸辣湯<br>非基改豆腐, 蔬菜    |        | 4.0  | 2.6 | 2.1  | 2.3 | #VALUE! |
| 13 | 二  | 麥片飯                    | 椰香咖哩素雞丁<br>素雞丁, 洋芋, 椰奶粉<煮>  | 蜜糖方干<br>非基改豆干<滷>        | 蔬炒高麗菜<br>高麗菜, 蔬菜<炒>      | 有機 黃瓜燉湯<br>大黃瓜         | 低年級保久乳 | 4.1  | 2.5 | 1.8  | 2.6 | 669     |
| 14 | 三  | 雜糧飯                    | 關東煮油腐<br>非基改油腐, 蘿蔔<煮>       | 椒鹽素肚<br>素肚, 蔬菜<炒>       | 蔬香四季豆<br>四季豆, 蔬菜<炒>      | 綠蔬 南瓜清湯<br>南瓜          |        | 4.2  | 2.6 | 1.7  | 2.5 | 644     |
| 15 | 四  | 芝麻飯                    | 香菇海苔燒<br>香菇海苔燒<燒>           | 照燒凍腐<br>非基改凍豆腐, 蔬菜<燒>   | 芋香白菜<br>大白菜, 芋頭, 蔬菜<炒>   | 有機 海芽薑絲湯<br>海帶芽, 薑     | 中高級豆奶  | 4.1  | 3.6 | 1.8  | 2.5 | 715     |
| 16 | 五  | 薏仁飯                    | 橙汁豆包<br>非基改豆包, 橙汁<燒>        | 炸醬干丁<br>非基改干丁, 蔬菜<煮>    | 什錦花椰<br>花椰菜, 蔬菜<炒>       | 綠蔬 香菇時蔬湯<br>蔬菜, 香菇     |        | 2.5  | 2.4 | 1.7  | 2.4 | 506     |
| 19 | 一  | 燕麥飯                    | 蜜汁雙結<br>非基改豆干結, 海帶結<滷>      | 家常素燥豆腐<br>非基改豆腐, 素絞肉<煮> | 蔬炒甘藍<br>高麗菜, 蔬菜<炒>       | 有機 鮮菇燉湯<br>鮮菇, 蔬菜      | 補助豆奶   | 4.0  | 3.9 | 1.8  | 2.5 | 727     |
| 20 | 二  | 糙米飯                    | 醋溜豆雞片<br>非基改豆雞, 蔬菜<燒>       | 香菇麵筋<br>麵筋, 香菇<煮>       | 海山蘿蔔煮<br>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蔬菜<煮> | 有機 蔬菜湯<br>蔬菜           | 低年級保久乳 | 4.0  | 2.5 | 2.0  | 2.4 | 678     |
| 21 | 三  | 小米飯                    | 五香四角油腐<br>非基改油豆腐<滷>         | 京醬炒干片<br>非基改干片, 蔬菜<炒>   | 金粒海根<br>海帶根, 非基改玉粒<炒>    | 綠蔬 洋芋清湯<br>洋芋, 蔬菜      |        | 4.1  | 2.6 | 1.7  | 2.6 | 642     |
| 22 | 四  | 紫米飯                    | 鳳梨豆腸<br>非基改豆腸, 鳳梨<燒>        | 鹽味烤魷<br>烤魷, 蔬菜<煮>       | 海帶拌豆芽<br>黃豆芽, 海帶芽, 蔬菜<炒> | 有機 味噌湯<br>非基改豆腐        | 中高級豆奶  | 4.0  | 3.5 | 2.0  | 2.6 | 710     |
| 23 | 五  | 日式炒烏龍<br>烏龍麵, 高麗菜, 蔬菜  | 素牛蒡排<br>素牛蒡排<燒>             | 芹香干絲<br>非基改干絲, 芹菜<炒>    | 木須炒瓜<br>瓢瓜, 木耳<炒>        | 綠蔬 玉米段湯<br>非基改玉米       |        | 4.0  | 2.5 | 1.7  | 2.5 | 623     |
| 26 | 一  | ~~光復節放假~~              |                             |                         |                          |                        |        |      |     |      |     |         |
| 27 | 二  | 海苔香鬆飯<br>白米, 五穀米, 海苔香鬆 | 韓式年糕凍腐<br>非基改凍豆腐, 年糕, 蔬菜<煮> | 蔬炒油片<br>非基改油片, 蔬菜<炒>    | 蔬炒花椰<br>花椰菜, 蔬菜<炒>       | 有機 蔭冬瓜湯<br>蔭冬瓜, 蔬菜     | 低年級保久乳 | 4.2  | 2.7 | 2.1  | 2.5 | 694     |
| 28 | 三  | 胚芽飯                    | 豆皮蔬菜捲<br>非基改豆皮蔬菜捲<燒>        | 糖醋方干<br>非基改豆干, 芝麻<炒>    | 白菜滷<br>大白菜, 蔬菜<炒>        | 綠蔬 鮮蔬燉湯<br>高麗菜, 金針菇    |        | 4.0  | 2.5 | 2.1  | 2.4 | 628     |
| 29 | 四  | 紅藜飯                    | 海帶滷黑豆干<br>非基改黑豆干, 海帶<滷>     | 咖哩麵丸<br>麵丸, 蔬菜<煮>       | 蔬香高麗菜<br>高麗菜, 蒜頭<炒>      | 有機 味噌海芽湯<br>非基改豆腐, 海帶芽 | 中高級豆奶  | 4.0  | 3.6 | 2.0  | 2.5 | 713     |
| 30 | 五  | 燕麥飯                    | 茄汁蘭花干<br>非基改蘭花干<煮>          | 瓜仔干丁<br>非基改干丁, 脆瓜<煮>    | 塔香海茸<br>海茸, 蔬菜, 九層塔<炒>   | 綠蔬 白玉燉湯<br>白蘿蔔         |        | 4.0  | 2.5 | 2.0  | 2.5 | 630     |

●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