



本校未使用輻射污染食品

愛欣食品

2023年3月菜單 石牌國中素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 粗糧	豆類 肉類	蔬菜	海苔 肉類	熱值	
3/1	三	芝麻飯	大根蘿蔔滷 <small>蘿蔔<滷></small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜<炒></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	有機 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	6.0	2.5	1.8	3.0	848
3/2	四	紅藜飯	芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞<燉></small>	糖醋烤麩 <small>非基改烤麩<燉></small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	有機 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>		6.3	2.5	2.0	2.3	782
3/3	五	白飯	滷素肚 <small>素肚<滷></small>	蕃茄豆腐 <small>蕃茄非基改豆腐<燉></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	有機 香菇榨菜湯 <small>榨菜香菇</small>		6.2	2.7	2.4	2.3	800
3/6	一	麥片飯	椒鹽素腸 <small>非基改素麵腸<燉></small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐<煮></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠蔬 玉米湯 <small>非基改玉米</small>	牛奶	6.0	2.7	2.0	2.5	844
3/7	二	燕麥飯	香椿豆腐 <small>非基改豆腐香椿醬<煮></small>	素炒蒼蠅頭 <small>蔬菜非基改豆干<炒></small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 羅宋湯 <small>番茄蔬菜</small>		6.2	2.7	1.9	2.5	797
3/8	三	五穀飯	五香豆包 <small>非基改豆包<滷></small>	大瓜燴蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁<炒></small>	炒四季豆 <small>四季豆<炒></small>	有機 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.0	2.5	1.8	2.7	834
3/9	四	白飯	素梅干扣肉 <small>梅干扣肉<煮></small>	芹香干絲 <small>芹菜非基改干絲<煮></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 紫菜湯 <small>紫菜</small>		6.1	2.8	1.7	2.5	788
3/10	五	紫米飯	三角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	蜜糖四分干 <small>非基改四分干<煮></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<煮></small>	有機 筍片湯 <small>竹筍</small>		6.2	2.7	1.7	2.7	799
3/13	一	胚芽飯	椒鹽豆干 <small>非基改豆干<燉></small>	花生麵筋 <small>花生麵筋<煮></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>	牛奶	6.0	2.5	1.6	2.5	820
3/14	二	糙米飯	素魚排 <small>素魚排<燉></small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜<炒></small>	菇炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜<炒></small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.0	2.5	1.8	2.5	765
3/15	三	白飯	香滷車輪 <small>蘿蔔麵輪<滷></small>	糖醋豆包絲 <small>豆包絲<燉></small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜海帶絲<炒></small>	有機 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	6.0	2.5	2.1	2.6	836
3/16	四	麥片飯	蔬菜捲 <small>蔬菜捲<煮></small>	芝麻海結 <small>芝麻海結<煮></small>	炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>		6.2	2.3	1.9	2.6	771
3/17	五	薏仁飯	八角冬瓜 <small>八角冬瓜<煮></small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐<燉></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	有機 蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄非基改豆腐</small>		6.0	2.0	1.9	2.5	729
3/20	一	紅藜飯	香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥<滷></small>	西芹腰花 <small>西芹腰花<煮></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬菜燴湯 <small>蔬菜</small>	牛奶	6.2	2.5	1.7	2.5	837
3/21	二	白飯	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉<燉></small>	紅蘿蔔炒皮絲 <small>紅蘿蔔非基改豆皮絲<煮></small>	炒花椰菜 <small>蔬菜綠花椰菜<炒></small>	綠蔬 洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>		6.3	2.7	1.9	2.6	807
3/22	三	小米飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干<燉></small>	牛蒡排 <small>牛蒡排<燉></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆<炒></small>	有機 麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>	水果	6.2	2.5	1.8	2.5	838
3/23	四	五穀飯	糖醋豆包 <small>非基改豆包<燉></small>	小瓜雞丁 <small>小黃瓜非基改素雞<炒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		6.1	2.5	1.8	2.7	781
3/24	五	糙米飯	絲瓜凍豆腐 <small>非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮></small>	青椒素豆絲 <small>青椒素豆絲<炒></small>	豆薯玉米 <small>豆薯非基改玉米蔬菜毛豆<煮></small>	有機 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>		6.0	2.5	1.7	2.7	772
3/25	六	芝麻飯	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲<煮></small>	雙菇燒干片 <small>非基改豆干菇<燉></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠蔬 海結燴湯 <small>海帶結</small>	牛奶	6.1	2.5	1.9	2.7	844
3/27	一	白飯	素雞排 <small>素雞排<燉></small>	宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐<燉></small>	豆芽三絲 <small>豆芽菜紅蘿蔔木耳<炒></small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	牛奶	6.2	2.7	1.9	2.5	852
3/28	二	麥片飯	酸絲麵腸 <small>麵腸<煮></small>	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨<煮></small>	白菜滷 <small>蔬菜白菜<煮></small>	綠蔬 薑絲海芽湯 <small>海芽薑</small>		6.0	2.7	1.8	2.8	794
3/29	三	胚芽飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐<滷></small>	玉米素雞丁 <small>非基改玉米素雞<煮></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	有機 薏苡仁煲湯 <small>蔬菜洋蔥仁</small>	水果	6.0	2.7	1.6	2.5	835
3/30	四	紫米飯	素茶鵝 <small>素茶鵝<燉></small>	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燉></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	豆奶	6.2	3.2	1.8	2.5	830
3/31	五	燕麥飯	鼓汁蘭花乾 <small>蘭花乾<滷></small>	香滷杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干<滷></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	有機 肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>		6.0	2.7	1.9	2.7	787

●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：陳品潔