



# 愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

## 2023年5月菜單 石牌國中素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	至數 細算	豆類 肉類	蔬菜	油脂 蛋類 糖類	熱值	
5/1	一	白飯	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉&lt;燒&gt;</small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐&lt;燴&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍木耳&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 香菇豆腐羹 <small>香菇非基改豆腐</small>	牛奶	6.0	2.5	2.0	2.3	821
5/2	二	糙米飯	香菇素肉燥 <small>香菇素肉燥&lt;滷&gt;</small>	椒鹽豆干 <small>非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 海芽湯 <small>海帶芽</small>		6.0	2.5	2.0	2.5	770
5/3	三	紅藜飯	鼓汁蘭花乾 <small>蘭花乾&lt;滷&gt;</small>	蔬炒干絲 <small>非基改豆干絲蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機 麻油鮑菇湯 <small>杏鮑菇</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.3	821
5/4	四	芝麻飯	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇非基改豆干&lt;燒&gt;</small>	滷三角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	炒白花椰菜 <small>白花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.0	2.5	2.2	2.3	766
5/5	五	胚芽飯	糖醋豆包 <small>非基改豆包&lt;燴&gt;</small>	小瓜素雞 <small>小黃瓜非基改素雞&lt;炒&gt;</small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆&lt;炒&gt;</small>	有機 肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small>		6.1	2.5	2.2	2.5	782
5/8	一	小米飯	海苔素魚排 <small>海苔素魚排&lt;燒&gt;</small>	青椒素豆絲 <small>青椒素豆絲&lt;炒&gt;</small>	蔬炒瓠瓜 <small>蔬菜瓠瓜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	牛奶	6.0	2.5	2.2	2.5	835
5/9	二	燕麥飯	腐皮蔬菜捲 <small>腐皮蔬菜捲&lt;煮&gt;</small>	菇燒干片 <small>非基改豆干菇&lt;燒&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 米粉湯 <small>米粉蔬菜</small>		6.1	2.3	2.0	2.3	753
5/10	三	白飯	滷豆皮 <small>非基改豆皮&lt;滷&gt;</small>	宮保凍豆腐 <small>非基改凍豆腐&lt;燒&gt;</small>	菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 海帶結湯 <small>海帶結</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.5	830
5/11	四	五穀飯	酸絲麵腸 <small>麵腸&lt;煮&gt;</small>	蕃茄豆腐煲 <small>蕃茄非基改豆腐&lt;燒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 南瓜湯 <small>南瓜</small>		6.1	2.5	2.0	2.7	786
5/12	五	薏仁飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	玉米素雞丁 <small>非基改玉米素雞&lt;煮&gt;</small>	雙色花椰 <small>白、綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 羅宋湯 <small>番茄洋芋</small>		6.3	2.5	2.0	2.3	782
5/15	一	胚芽飯	素茶鵝 <small>素茶鵝&lt;燒&gt;</small>	絲瓜凍豆腐 <small>絲瓜蔬菜非基改凍豆腐&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒銀芽 <small>豆芽菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 薏苡仁煲湯 <small>蔬菜洋薏仁</small>	牛奶	6.1	2.5	2.2	2.3	833
5/16	二	麥片飯	素炒蒼蠅頭 <small>蔬菜非基改豆干&lt;炒&gt;</small>	蔬炒素腰花 <small>素腰花蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>		6.0	2.5	2.2	2.3	766
5/17	三	紫米飯	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨&lt;燒&gt;</small>	糖醋豆腸 <small>非基改豆腸&lt;燒&gt;</small>	芝麻四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	有機 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.3	821
5/18	四	糙米飯	牛蒡排 <small>牛蒡排&lt;燒&gt;</small>	芋頭豆腐煲 <small>芋頭非基改豆腐&lt;煮&gt;</small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 紫菜湯 <small>紫菜</small>		6.1	2.5	2.0	2.5	777
5/19	五	白飯	蜜糖四分干 <small>非基改四分干&lt;煮&gt;</small>	紅蘿蔔炒皮絲 <small>紅蘿蔔非基改豆皮絲&lt;炒&gt;</small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		6.0	2.5	2.2	2.5	775
5/22	一	薏仁飯	糖醋烤麩 <small>烤麩&lt;燒&gt;</small>	瓜子肉燥 <small>花瓜素肉非基改干丁&lt;滷&gt;</small>	蔬炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬 蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>	牛奶	6.1	2.5	2.0	2.7	846
5/23	二	白飯	咖哩素雞丁 <small>洋芋蔬菜非基改素雞丁&lt;燴&gt;</small>	菇燒豆包 <small>菇非基改豆包&lt;燒&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 玉米湯 <small>非基改玉米</small>		6.4	2.5	2.0	2.5	798
5/24	三	小米飯	香滷車輪 <small>蘿蔔麵輪&lt;滷&gt;</small>	客家小炒 <small>非基改豆干芹菜&lt;炒&gt;</small>	芝麻海結 <small>海帶結芝麻&lt;煮&gt;</small>	有機 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.3	821
5/25	四	紅藜飯	彩椒素肉絲 <small>彩椒素肉絲&lt;燒&gt;</small>	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;燒&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 竹筍湯 <small>竹筍</small>	豆奶	6.0	3.1	2.2	2.3	811
5/26	五	燕麥飯	滷素肚 <small>素肚&lt;滷&gt;</small>	芋頭素雞丁 <small>芋頭非基改素雞&lt;燒&gt;</small>	白花椰蔬炒 <small>白花椰蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 味噌湯 <small>蔬菜</small>		6.1	2.5	2.0	2.3	768
5/29	一	麥片飯	椒鹽素腸 <small>非基改素腸&lt;燒&gt;</small>	大瓜燴蝦仁 <small>大黃瓜素蝦仁&lt;炒&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>	牛奶	6.1	2.5	2.2	2.5	842
5/30	二	芝麻飯	黃金素雞排 <small>素雞排&lt;燒&gt;</small>	香椿豆腐 <small>非基改豆腐&lt;煮&gt;</small>	鮮菇蘿蔔煮 <small>蘿蔔鮮菇&lt;煮&gt;</small>	綠蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		6.0	2.5	2.0	2.5	770
5/31	三	白飯	五香豆包 <small>非基改豆包&lt;滷&gt;</small>	花生麵筋 <small>花生麵筋&lt;煮&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機 香菇榨菜湯 <small>香菇榨菜</small>	水果	6.0	2.5	2.0	2.5	830

●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