I-sing co., LTD
愛欣營養午餐中央廚房

愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

2023年8+9月菜單
石牌國中素食

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	堅果種子	熱量
8/30	三	白飯	咖哩素雞丁 素雞丁紅蘿蔔洋芋<燴>	滷素肚 素肚<滷>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	紫菜湯 紫菜薑絲	水果	6.2	2.5	2.0	2.3	775
8/31	四	燕麥飯	五香豆包 豆包<滷>	紅燒豆腐 豆腐蔬菜<燒>	蔬炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	有機	蘑菇洋芋湯 蘑菇洋芋		6.1	2.5	2.0	2.3	768
9/1	五	糙米飯	黃金素雞排 素雞排<燒>	芹香干絲 芹菜干絲<煮>	絲瓜冬粉 冬粉絲瓜蔬菜<煮>	有機	薏苡仁煲湯 洋薏仁		6.3	2.5	2.0	2.3	782
9/4	一	芝麻飯	三角油腐 油豆腐<滷>	紅蘿蔔炒皮絲 紅蘿蔔豆皮絲<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<煮>	綠蔬	大滷湯 豆腐蔬菜	牛奶	6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/5	二	紫米飯	糖醋烤麩 烤麩<燒>	花生麵筋 花生麵筋<煮>	芋頭白菜 芋頭蔬菜白菜<煮>	綠蔬	沙茶蔬菜湯 蔬菜鮮菇		6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/6	三	白飯	素魚排 素魚排<燒>	客家小炒 豆干芹菜<炒>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	有機	玉米段湯 玉米段	水果	6.1	2.5	2.0	2.3	768
9/7	四	五穀飯	香滷車輪 蘿蔔車輪<滷>	糖醋豆包絲 豆包絲<燒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	味噌湯 海帶芽		6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/8	五	紅藜飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	素炒蒼蠅頭 四季豆豆干<炒>	炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機	番茄豆腐湯 番茄豆腐		6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/11	一	小米飯	絲瓜凍豆腐 絲瓜蔬菜凍豆腐<煮>	麻婆豆腐 豆腐<燴>	八角冬瓜 八角冬瓜<煮>	綠蔬	海帶結燉湯 海帶結	牛奶	6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/12	二	麥片飯	香菇素肉燥 香菇素肉燥<滷>	椒鹽素腸 素腸<燒>	蔬炒長豆 長豆蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 豆腐		6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/13	三	白飯	椒鹽豆干 豆干<燒>	香椿豆腐 豆腐香椿醬<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	有機	米粉湯 米粉鮮菇	水果	6.2	2.5	2.0	2.3	775
9/14	四	薏仁飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇豆干<燒>	西芹腰花 西芹腰花<煮>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇蔬菜<煮>	有機	竹筍湯 竹筍		6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/15	五	雜糧飯	糖醋豆包 豆包<燒>	小瓜雞丁 小黃瓜素雞<炒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		6.1	2.5	2.0	2.3	768
9/18	一	糙米飯	豉汁蘭花乾 蘭花乾<滷>	青椒素豆絲 青椒素豆絲<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬	羅宋湯 番茄洋芋	牛奶	6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/19	二	燕麥飯	腐皮蔬菜捲 腐皮蔬菜捲<煮>	雙菇燒干片 豆干菇<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬	蘿蔔湯 蘿蔔		6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/20	三	白飯	香滷黑豆干 蔬菜大黑乾<滷>	宮保凍豆腐 凍豆腐<燒>	芝麻海帶結 芝麻海帶結<煮>	有機	香菇豆腐湯 香菇豆腐	水果	6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/21	四	紅藜飯	酸絲麵腸 麵腸<煮>	蕃茄豆腐煲 蕃茄豆腐<燒>	蔬炒冬粉 冬粉蔬菜<炒>	有機	麻油鮑菇湯 杏鮑菇		6.2	2.5	2.0	2.3	775
9/22	五	五穀飯	滷四角油腐 油豆腐<滷>	玉米素雞丁 玉米素雞<煮>	炒綠花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機	南瓜湯 南瓜洋芋		6.3	2.5	2.0	2.3	782
9/23	六	芝麻飯	素茶鵝 素茶鵝<燒>	鐵板豆腐 豆腐蔬菜<燒>	炒四季豆 四季豆<炒>	綠蔬	酸辣湯 豆腐蔬菜		6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/25	一	紫米飯	小瓜素雞 小黃瓜素雞<炒>	香滷杏鮑菇 杏鮑菇<滷>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	綠蔬	香菇榨菜湯 榨菜香菇	牛奶	6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/26	二	小米飯	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燒>	糖醋豆腸 豆腸<燒>	炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬	紫菜味噌湯 紫菜		6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/27	三	白飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭豆腐<煮>	蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	有機	冬瓜湯 冬瓜	水果	6.0	2.5	2.0	2.3	761
9/28	四	麥片飯	蜜糖四分干 四分干<煮>	蘿蔔麵輪 蘿蔔麵輪<滷>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	麵線湯 麵線蔬菜		6.1	2.5	2.0	2.3	768

●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:蘇庭儀