



愛欣食品

本公司所使用生鮮豬肉及其調理製品
之來源皆為台灣豬肉
本校未使用輻射污染食品

2023年11月菜單

永福國小 葷食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	堅果種子	熱量
1	三	白飯	醬烤翅小腿X2	砂鍋凍腐★	毛豆冬瓜	產銷蔬菜	大滷湯		4.0	2.6	1.6	2.6	632	
2	四	雜糧飯	葵花子糖醋肉片★	海山醬築前煮★	香炒筍絲	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.1	2.3	2.8	713	
3	五	薏仁飯	酥炸魚片X1★	蕃茄炒蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	青瓜魚丸湯★		4.5	2.9	1.9	3.0	718	
6	一	白飯	蜜汁雞翅X1	白玉燒油腐	紅片高麗	產銷蔬菜	韓式年糕湯		4.3	2.2	1.5	2.6	618	
7	二	胚芽飯	檸香打拋豬	鍋燒滷味★	炒扁蒲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	5.9	2.1	1.8	2.8	803	
8	三	紫米飯	咖哩魚丁★	蒸蛋★	芋燒白菜★	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯	保久乳	4.8	3.3	1.6	2.5	864	
9	四	蔥油肉燥飯	芝香大排X1	什錦玉米	鐵板銀芽	產銷蔬菜	白菜蛋花湯★	水果	4.6	2.9	1.6	2.9	764	
10	五	小米飯	鹽酥雞	醬爆玉筍百頁	鮮蔬粉絲煲	產銷蔬菜	玉米龍骨湯		5.1	2.4	1.3	3.0	705	
13	一	燕麥飯	京醬肉柳	蒜香毛豆莢	肉羹黃瓜	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.5	2.6	1.7	2.6	673	
14	二	茄汁義大利麵	炸蝦排X1★	芋泥包X1	法式燉菜	有機蔬菜	玉米濃湯★	水果	5.0	2.0	1.6	3.0	734	
15	三	糙米飯	蘑菇醬雞丁	魚香干丁	茼蒿冬瓜	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯		4.7	3.1	1.8	2.7	725	
16	四	五穀飯	紅燒花生燉肉★	洋蔥炒蛋★	塔香海茸	產銷蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.8	2.5	1.7	2.8	752	
17	五	白飯	香滷雞排X1	麻婆豆腐	菇香高麗	產銷蔬菜	青木瓜雞湯		4.0	3.4	1.5	2.7	692	
20	一	胚芽飯	炸虱目魚排X1★	玉米炒蛋★	白菜滷	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯		4.9	2.5	1.5	3.0	695	
21	二	白飯	米豆醬燒雞	客家小炒★	金粒冬瓜	有機蔬菜	芥菜雞湯	水果	4.1	3.6	1.6	2.8	784	
22	三	芝麻飯	泡菜燒肉	黑胡椒起司馬鈴薯★	塔香海根	產銷蔬菜	蕃茄蛋花湯★	保久乳	4.7	2.0	1.7	2.5	753	
23	四	薏仁飯	烤肉醬雞丁	日式關東煮★	蒜味花椰	產銷蔬菜	小魚味噌湯★	水果	4.6	2.9	1.9	2.6	767	
24	五	肉絲炒飯	海苔豬排X1	芋香玉米	椒香豆芽	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.6	2.4	1.8	2.8	679	
27	一	麥片飯	咖哩豬	肉末豆腐	甜條黃瓜★	產銷蔬菜	海芽蛋花湯★	豆奶	4.8	2.8	1.6	2.7	708	
28	二	蔬食炒麵(蔬食日)	炸虎皮蛋X1★	奶皇包X1	毛豆高麗	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.6	2.0	1.5	3.0	703	
29	三	白飯	豆瓣魚柳★	芝香蒸地瓜	菇香花椰	產銷蔬菜	藥膳大骨湯		5.1	2.1	1.9	2.6	682	
30	四	糙米飯	檸檬翅小腿X2	三色洋芋	螞蟻上樹	產銷蔬菜	南瓜湯★	水果	5.6	2.1	1.1	2.7	758	

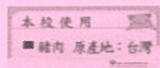
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立，全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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：林佩瑩(營養字第008830號)

★若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

■本月8.22日所發放之飲品為當週週二的數量，週二請假則不另行補發。



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆、蛋及其製品		魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材 調理食品	
加工食品		油炸品							
1		5		8		8		20	
								2	
								9	
								5	