



# 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 素食

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	油脂與堅果種子	熱量
1	三	白飯	焗烤馬鈴薯*0.5★	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	葵花子糖醋豆包★	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	酥炸蔬菜餅X1	蕃茄炒蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	青瓜素丸湯		4.5	2.9	1.9	3.0	718
6	一	白飯	蜜汁蘭花干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	檸香打拋干丁	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	咖哩油腐	蒸蛋★	芋燒白菜	產銷蔬菜	菇香蘿蔔湯	保久乳	4.8	3.3	1.6	2.5	864
9	四	麻油野菇飯	香滷豆腐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	鹽酥菇菇	醬爆玉筍百頁	鮮蔬粉絲煲	產銷蔬菜	玉米段湯		5.1	2.4	1.3	3.0	705
13	一	燕麥飯	京醬油腐	椒香毛豆莢	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	薯餅X2	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	蘑菇醬百頁	魚香干丁	蒟蒻冬瓜	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯		4.7	3.1	1.8	2.7	725
16	四	五穀飯	紅燒花生烤麩★	菇香炒蛋★	塔香海茸	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.8	2.5	1.7	2.8	752
17	五	白飯	麻油素腰花麵線	麻婆豆腐	菇香高麗	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.0	3.4	1.5	2.7	692
20	一	胚芽飯	香酥豆腐球X1	玉米炒蛋★	白菜滷	產銷蔬菜	榨菜雙絲湯		4.9	2.5	1.5	3.0	695
21	二	白飯	三杯油腐鮑菇	素沙茶干片	金粒冬瓜	有機蔬菜	芥菜湯	水果	4.1	3.6	1.6	2.8	784
22	三	芝麻飯	泡菜蘿蔔糕	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	烤肉醬素腰花	日式關東煮	香炒花椰	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.6	2.9	1.9	2.6	767
24	五	素火腿炒飯	海苔豆包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	咖哩蒟蒻捲	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	紅麴麵腸	芝香蒸地瓜	菇香花椰	產銷蔬菜	藥膳湯		5.1	2.1	1.9	2.6	682
30	四	糙米飯	義式香料番茄X0.5★	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：林佩萱(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。

