



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12月菜單
永福國小 葷食

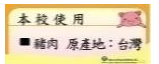
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋雞柳	豆魚蛋肉	蔬菜	油質	堅果種子	熱量	
1	五	五穀飯	蔥爆肉柳	毛豆玉米	木耳扁蒲	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯		5.1	2.0	1.9	2.8	679		
		白米,五穀米-蒸	豬肉,洋蔥,彩椒,蔥-炒	玉米,毛豆,紅蘿蔔-炒	扁蒲,木耳-煮		蘿蔔,冬菜								
4	一	小米飯	蜜汁雞翅X1	紅燒油腐	清炒高麗菜	產銷蔬菜	玉米段雞湯		4.5	2.3	1.9	2.6	649		
		白米,小米-蒸	雞翅-燒	油豆腐,蔬菜-燒	高麗-炒		玉米段,骨腿								
5	二	糙米飯	香菇瓜子肉	鍋燒米血	黑胡椒銀芽	有機蔬菜	青木瓜雞湯	水果	5.6	2.2	1.9	2.7	781		
		白米,糙米-蒸	豬肉,洋蔥,四季豆,香菇,碎瓜-煮	米血,貢丸,杏鮑菇,玉米筍-燒	豆芽菜,木耳,紅蘿蔔,青蔥-炒		青木瓜,骨腿								
6	三	金瓜炒米粉	三杯雞	青椒炒干片	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	山藥大骨湯	蛋久乳	3.5	3.5	1.8	2.9	808		
		米粉,南瓜,高麗,紅蘿蔔-炒	雞肉,杏鮑菇,九層塔,薑-燒	豆干,青椒,紅蘿蔔-炒	冬瓜,枸杞,薑-煮		山藥,龍骨								
7	四	白飯	梅干豬肉	洋芋滑蛋★	菇香黃瓜	產銷蔬菜	洋蔥味噌湯	水果	4.3	2.9	1.7	2.7	737		
		白米-蒸	豬肉,筍乾,梅干菜,薑-燒	蛋,洋芋,紅蘿蔔-炒	黃瓜,杏鮑菇-煮		洋蔥,豆腐								
8	五	薏仁飯	炸蝦排X1★	香炒毛豆莢	開陽白菜★	產銷蔬菜	玉米龍骨湯		4.7	2.1	1.3	3.0	652		
		白米,薏仁-蒸	蝦排-炸	毛豆莢-炒	白菜,木耳,蝦米,蔥-煮		玉米段,龍骨丁								
9	六	永福國小運動會供應麵包餐盒(校園食品麵包*3)(菠蘿+肉鬆+墨西哥)													
12	二	白飯	麻油雞麵線	菜脯蛋★	金菇高麗	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.9	760		
		白米-蒸	雞肉,杏鮑菇,麵線,薑-煮	蛋,菜脯,青豆仁,蔥-炒	高麗,金針菇		白蘿蔔,紅蘿蔔								
13	三	紫米飯	五香豬排X1	白菜滷	雙色花椰	產銷蔬菜	酸辣湯★		4.5	2.2	2.4	2.5	654		
		白米,紫米-蒸	豬排-滷	白菜,木耳,金針菇-滷	青花,白花-炒		豆腐,木耳,蛋,紅蘿蔔								
14	四	芝麻飯	椒鹽魚丁★	番茄豆腐	九片扁蒲	產銷蔬菜	鹹湯圓	水果	4.8	2.9	1.6	3.0	785		
		白米,黑芝麻-蒸	水鯊魚,四季豆,地瓜-炸	豆腐,番茄,洋蔥,青蔥-煮	扁蒲,貢丸-煮		小湯圓,香菇,小白菜,紅蔥頭								
15	五	花生香菇油飯★	香烤雞排X1	小瓜百頁	沙茶海絲★	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.0	3.1	1.5	2.7	675		
		白米,糯米,豬肉,香菇,花生	雞排-烤	百頁,小黃瓜,紅蘿蔔-炒	海帶絲,玉米-炒		蛋,紫菜,薑								
18	一	燕麥飯	糖醋肉丁	塔香油腐	白醬洋芋★	產銷蔬菜	四神湯		5.8	2.7	1.2	2.7	760		
		白米,燕麥-蒸	豬肉,洋蔥,彩椒-燒	油豆腐,杏鮑菇,九層塔-炒	洋芋,三色豆,奶粉-煮		薏仁,洋芋,枸杞								
19	二	肉醬義大利麵	麥克雞塊X3	銀絲卷X1	白菇花椰	有機蔬菜	蘑菇濃湯★	水果	5.1	2.0	1.9	3.0	742		
		麵,絞肉,三色豆,洋蔥	麥克雞塊-炸	銀絲卷-炸	青花,精靈菇,蒜-炒		蛋,洋芋,蘑菇								
20	三	小米飯	紅燒魚★	什錦玉米	蒜味海根	產銷蔬菜	胡瓜雞湯	蛋久乳	5.3	2.3	1.7	2.6	830		
		白米,小米-蒸	烏魚,洋蔥,青椒,紅蘿蔔-燒	玉米,芋頭,青豆-炒	海根,蒜-炒		大黃瓜,骨腿								
21	四	白飯	醬燒翅小腿X2	黑豆燒凍腐	菇香豆芽	產銷蔬菜	肉羹湯	水果	4.0	2.8	1.5	2.5	697		
		白米-蒸	翅小腿-燒	凍豆腐,黑豆,大白菜-燒	豆芽菜,紅蘿蔔,杏鮑菇-炒		肉羹,木耳,蘿蔔,紅蘿蔔								
22	五	雜糧飯	孜然肉片	蒸蛋★	豆瓣香筍	產銷蔬菜	泡菜大鍋湯		4.5	2.9	1.7	2.6	689		
		白米,雜糧米-蒸	豬肉,洋蔥,彩椒,孜然粉-炒	蛋-蒸	筍-炒		泡菜,高麗菜								
25	一	糙米飯	南瓜子甜蔥燒雞★	芝香豆干	木耳高麗	產銷蔬菜	酸菜筍片雞湯	豆奶	4.5	3.6	1.7	2.6	747		
		白米,糙米-蒸	雞肉,洋蔥,小黃瓜,南瓜子-燒	豆干,紅蘿蔔,芝麻-炒	高麗,木耳-炒		酸菜,筍片,骨腿,薑								
26	二	麻油雙菇炊飯(蔬食日)	日式滷蛋X1★	芋泥包X1	彩繪黃瓜	有機蔬菜	黃芽味噌湯	水果	5.0	2.0	1.9	2.5	718		
		白米,杏鮑菇,香菇,紅蘿蔔,豆包-蒸	蛋,油腐,海結-滷	芋泥包-蒸	黃瓜,毛豆,玉米-煮		豆腐,黃豆芽,味噌								
27	三	白飯	照燒雞丁	海結麵輪筍絲	拔絲地瓜	產銷蔬菜	番茄蔬菜湯		5.2	2.4	1.7	2.6	698		
		白米-蒸	雞肉,洋芋,洋蔥-燒	海結,麵輪,筍絲,薑-燒	地瓜-蒸		番茄,洋蔥,高麗菜								
28	四	麥片飯	泡菜燒肉	三杯油腐	咖哩時蔬	產銷蔬菜	麻油鮑菇湯	水果	4.6	2.8	2.0	2.7	761		
		白米,麥片-蒸	豬肉,白菜,泡菜-燒	油腐,紅蘿蔔,玉米筍,九層塔,薑	青花,洋芋,洋蔥-煮		杏鮑菇,結頭菜								
29	五	紅藜飯	炸虱目魚排X1★	肉末寬粉	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★		4.6	2.0	1.6	3.0	645		
		白米,紅藜-蒸	虱目魚排-炸	寬粉,絞肉,大白菜,木耳-炒	冬瓜,紅蘿蔔,薑-煮		玉米,蛋								

◆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6.10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	4	7	8	17	3	5	4		