



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 素食

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	香椿豆腐	毛豆玉米	木耳扁蒲	產銷蔬菜	菇香蘿蔔湯		5.1	2.0	1.9	2.8	679
		白米,五穀米-蒸	豆腐,彩椒,香椿醬-炒	玉米,毛豆,紅蘿蔔-炒	扁蒲,木耳-煮		蘿蔔,香菇						
4	一	小米飯	番茄豆包	香菇竹筍	清炒高麗菜	產銷蔬菜	玉米段湯		4.5	2.3	1.9	2.6	649
		白米,小米-蒸	豆包,番茄-燴	竹筍,香菇-煮	高麗-炒								
5	二	糙米飯	香菇素肉燥	鍋燒紫米糕	黑胡椒銀芽	有機蔬菜	青木瓜湯	水果	5.6	2.2	1.9	2.7	781
		白米,糙米-蒸	豆干,素羊肉,四季豆,香菇,碎瓜-煮	紫米糕,素丸,杏鮑菇,玉米筍-燒	豆芽菜,木耳,紅蘿蔔-炒		青木瓜						
6	三	金瓜炒米粉	三杯素腰花	青椒炒干片	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	紅棗山藥湯	保久乳	3.5	3.5	1.8	2.9	808
		米粉,南瓜,高麗,紅蘿蔔,豆包-炒	素腰花,杏鮑菇,九層塔,薑-燒	豆干,青椒,紅蘿蔔-炒	冬瓜,枸杞,薑-煮		山藥,紅棗						
7	四	白飯	梅干皮絲	洋芋滑蛋★	菇香黃瓜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.3	2.9	1.7	2.7	737
		白米-蒸	皮絲,筍乾,梅干菜,薑-燒	蛋,洋芋,紅蘿蔔-炒	黃瓜,杏鮑菇-煮		豆腐,海帶芽						
8	五	薏仁飯	酥炸起司芋頭丸X1★	香炒毛豆莢	素燒白菜	產銷蔬菜	玉米段湯		4.7	2.1	1.3	3.0	652
		白米,薏仁-蒸	芋頭,起司-炸	毛豆莢-炒	白菜,木耳,茼蒿蝦仁-煮		玉米段						
9	六	永福國小運動會供應麵包餐盒(校園食品麵包*3)(菠蘿+菲律賓+墨西哥)											
12	二	白飯	麻油鮮菇麵線	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	杏鮑菇,猴頭菇,麵線,薑-煮	蛋,菜脯,青豆仁-炒	高麗,金針菇		白蘿蔔,紅蘿蔔						
13	三	紫米飯	五香豆腐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	豆腐,香菇,海結-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	椒鹽百頁	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	百頁,四季豆,地瓜,蘿蔔糕-炸	豆腐,番茄,玉米筍-煮	扁蒲,素丸-煮		小湯圓,香菇,小白菜						
15	五	花生香菇油飯★	香烤馬鈴薯X1	小瓜百頁	素沙茶海絲	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.0	3.1	1.5	2.7	675
		白米,糯米,皮斯,香菇,花生	馬鈴薯,起司,海苔粉-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	糖醋烤麩	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	烤麩,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	薯餅X2	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,素絞肉,三色豆,番茄	薯餅-炸	銀絲卷-炸	青花,精靈菇-炒		蛋,洋芋,蘑菇						
20	三	小米飯	麵線蛋煎★	什錦玉米	薑燒海根	產銷蔬菜	胡瓜湯	保久乳	5.3	2.3	1.7	2.6	830
		白米,小米-蒸	麵線,蛋,薑,枸杞-燒	玉米,芋頭,青豆-炒	海根,薑-炒		大黃瓜						
21	四	白飯	醬燒豆包X1	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	豆包-燒	凍豆腐,黑豆,大白菜,素羊肉-燒	豆芽菜,紅蘿蔔,杏鮑菇-炒		素肉羹,木耳,蘿蔔,紅蘿蔔						
22	五	雜糧飯	素蒼蠅頭	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	干丁,秋葵,菜脯,豆豉-炒	蛋-蒸	筍-炒		素泡菜,高麗菜						
25	一	糙米飯	花生粉紫米糕★	南瓜子豆干★	木耳高麗	產銷蔬菜	酸菜筍片湯	豆奶	4.5	3.6	1.7	2.6	747
		白米,糙米-蒸	紫米糕,花生粉-燒	豆干,紅蘿蔔,南瓜子-炒	高麗,木耳-炒		酸菜,筍片,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	五味醬素雞	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	素雞,薑,辣椒-煮	海結,麵輪,筍絲,薑-燒	地瓜-蒸		番茄,金針菇,高麗菜						
28	四	麥片飯	泡菜年糕	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	年糕,白菜,泡菜-燒	油腐,紅蘿蔔,玉米筍,九層塔,薑	青花,洋芋-煮		杏鮑菇,結頭菜						
29	五	紅藜飯	酥炸蔬菜餅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	高麗菜,地瓜,南瓜-炸	寬粉,素羊肉,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。

