



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

2025年3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 海帶	豆魚 肉內	蔬菜	水果 蛋類 種子	熱帶		
3	一	白飯	醬燒雞翅X1	菜脯蛋●	清炒扁蒲	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.2	2.2	1.7	2.5	614		
		白米-蒸	雞翅-燒	蛋,菜脯,洋芋,蔥-炒	扁蒲,紅蘿蔔-炒		杏鮑菇,金針菇,高麗菜								
4	二	蔥油肉燥飯▲	咕咾肉	酸菜黑干▲	甜條黃瓜★	有機蔬菜	豆薯龍骨湯	水果	4.2	3.9	1.5	3.0	619		
		白米,絞肉,豆干,洋蔥,紅蔥頭-蒸	豬肉,彩椒,洋芋-炸	黑豆干,杏鮑菇,酸菜-炒	黃瓜,甜不辣-煮		豆薯,龍骨								
5	三	糙米飯	鹽水雞	砂鍋凍腐▲	芋香白菜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯●	保久乳	4.6	3.1	1.7	2.3	625		
		白米,糙米-蒸	雞肉,青花菜,小黃瓜,蔥-煮	凍豆腐,玉米筍,紅蘿蔔-煮	白菜,芋頭-燒		紫菜,雞蛋								
6	四	五穀飯	咖哩豬	飄香滷味	蒟蒻冬瓜	產銷蔬菜	丁香味噌湯★▲	水果	4.7	2.1	2.0	2.3	700		
		白米,五穀米-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥-燴	蘿蔔,貢丸,玉米段-滷	冬瓜,蒟蒻-煮		小魚乾,海根,海帶芽								
7	五	紅藜飯	豆瓣蒸魚X1★	螞蟥上樹	紅片花椰	產銷蔬菜	藥膳大骨湯		4.6	2.3	2.1	2.4	655		
		白米,紅藜-蒸	水鯨魚,洋蔥,蔥,薑-蒸	冬粉,豆芽,絞肉,高麗菜-炒	青花菜,紅蘿蔔-炒		結頭菜,龍骨								
10	一	花生油飯◎★	佛跳牆	炸湯圓◎	黑輪高麗菜★	產銷蔬菜	蘿蔔雞湯		5.2	2.1	1.6	3.0	667		
		白米,糯米,花生,香菇,肉桂,乾魷魚,蝦餅-蒸	豬肉,筍,香菇,白菜,芋頭-燒	紅白小湯圓,花生粉-炸	高麗菜,黑輪-炒		白蘿蔔,骨髓丁								
11	二	白飯	蜜汁翅小腿X2	茄汁豆腐▲	味噌黃芽▲	有機蔬菜	巧達濃湯●	水果	4.2	2.7	1.5	2.3	666		
		白米-蒸	翅小腿-燒	豆腐,番茄,洋蔥,紅蘿蔔-燒	黃豆芽,海芽,味噌-炒		洋芋,雞蛋								
12	三	小米飯	三杯雞	黑胡椒毛豆莢	金粒青木瓜	產銷蔬菜	大滷湯▲		4.6	2.6	1.5	2.4	663		
		白米,小米-蒸	雞肉,杏鮑菇,紅蘿蔔,九層塔-炒	毛豆莢,黑胡椒-炒	青木瓜,玉米-炒		筍絲,木耳,豆腐								
13	四	胚芽飯	酥炸花枝排X1★	蔥爆干片▲	菇香結頭菜	產銷蔬菜	玉米段湯	水果	4.6	2.7	1.5	3.0	757		
		白米,胚芽米-蒸	花枝排-炸	豆干,洋蔥,彩椒,蔥-炒	結頭菜,杏鮑菇,紅蘿蔔-煮		玉米段,龍骨								
14	五	燕麥飯	泡菜燒肉	蒸蛋●	沙茶海絲★	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯		4.5	3.1	1.6	2.5	700		
		白米,燕麥-蒸	豬肉片,泡菜,白菜,紅蘿蔔-燒	蛋-蒸	海絲,薑-炒		榨菜,肉絲								
17	一	糙米飯	麥克雞塊X3	麻婆豆腐▲	蒜味花椰	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯		4.5	2.3	1.8	3.0	668		
		白米,糙米-蒸	麥克雞塊-炸	豆腐,絞肉,三色豆-煮	花椰菜,蒜-炒		牛蒡,枸杞								
18	二	麥片飯	紅燒烏魚丁★	玉米炒蛋●	酸菜筍絲	有機蔬菜	冬菜蘿蔔湯	水果	4.8	2.8	1.7	2.5	761		
		白米,麥片-蒸	烏魚,紅蘿蔔,白菜,蒜-燒	蛋,玉米,杏鮑菇-炒	筍,酸菜,薑-炒		蘿蔔,冬菜								
19	三	白醬螺旋麵◆●	海苔豬排X1	芋泥包X1◆	金菇高麗	產銷蔬菜	羅宋湯	保久乳	3.9	2.3	1.5	2.4	716		
		螺旋麵,洋芋,三色豆,絞肉-煮	豬排,海苔粉-燒	豆沙包-蒸	高麗菜,金針菇-炒		番茄,洋蔥								
20	四	薏仁飯	花瓜燒雞	魚香寬粉	金粒黃瓜	產銷蔬菜	酸辣湯●▲	水果	5.1	2.4	1.7	2.4	748		
		白米,薏仁-蒸	雞肉,豆薯,花瓜,香菇-燒	寬粉,豆芽菜,紅蘿蔔,絞肉-炒	大黃瓜,玉米粒-煮		筍絲,豆腐,木耳,蛋								
21	五	白飯	杏片京醬肉柳◎	塔香豆干▲	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	青木瓜雞湯		4.0	3.6	1.9	2.5	710		
		白米-蒸	豬肉,小黃瓜,洋蔥,彩椒,杏仁片-燒	豆干,九層塔-炒	枸杞,冬瓜-煮		青木瓜,骨髓丁								
24	一	紫米飯	咖哩雞	鮑菇百頁▲	香炒海結	產銷蔬菜	四神湯	豆奶	5.3	3.6	1.5	2.4	787		
		白米,紫米-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥-燴	百頁,杏鮑菇,玉米筍-炒	海帶結,薑-燒		薏仁,洋芋,枸杞								
25	二	炸醬麵(蔬食日)◆▲	炸虎皮蛋X1●	蒸地瓜X1	白菜滷▲	有機蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.2	2.0	1.5	3.0	677		
		拉麵,豆干,小黃瓜,洋蔥,紅蘿蔔-炒	蛋,杏鮑菇-炸	蜜地瓜-蒸	大白菜,香菇,角螺-滷		玉米粒,雞蛋								
26	三	白飯	蔥燒魚柳★	起司南瓜洋芋●	塔香茄子	產銷蔬菜	麻油雞湯		4.7	2.3	1.6	2.3	645		
		白米-蒸	虱目魚柳,洋蔥,彩椒,紅蘿蔔,蔥-燒	南瓜,洋芋,起司絲-蒸	茄子,杏鮑菇,九層塔-炒		冬瓜,骨髓丁,薑								
27	四	胚芽飯	壽喜燒肉片	海山醬油腐▲	什錦銀芽	產銷蔬菜	菇菇味噌湯▲	水果	4.7	2.6	1.8	2.5	742		
		白米,胚芽米-蒸	豬肉,洋蔥,大白菜,年糕-燒	油豆腐,白蘿蔔,肉羹-煮	豆芽菜,木耳,紅蘿蔔-炒		金針菇,味噌								
28	五	燕麥飯	香滷雞排X1	芋香玉米	紅片高麗	產銷蔬菜	黃瓜魚丸湯★		5.2	3.0	1.5	2.4	735		
		白米,燕麥-蒸	雞排-滷	玉米,毛豆,芋頭-炒	高麗菜,紅蘿蔔-炒		黃瓜,虱目魚丸								
31	一	小米飯	烤肉醬燒豬	築前煮	雙色花椰	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.8	2.0	2.2	2.4	649		
		白米,小米-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔-燒	蘿蔔,杏鮑菇,玉米段,毛豆仁-煮	青花菜,花椰菜-炒		高麗菜,金針菇,香菇								
■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：蔡侑瑩(營養字第008675號) ■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。 過敏原標示：★海鮮類、●蛋奶類、◎堅果類、▲大豆類、◆含麩質之食材 ■本月5、19日所發放之飲品為普週週二的數量，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		8		8		19		2		6		5	

