I-sing co., LTD 愛欣營養午餐中央廚房 **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1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	元 旦 放 假											
2	四	白飯	南洋酸甜魚丁★	蜜汁地瓜	白菜滷	產銷蔬菜	結頭貢丸湯	水果	5.2	2.2	1.6	2.2	728
		白米-蒸	水蓮魚.鳳梨.彩椒.洋蔥.小黃瓜-煮	地瓜-炒	白菜.紅蘿蔔.金針菇-滷		結頭菜.貢丸						
3	五	紅藜飯	炸豬排X1	南瓜子玉米四寶★	蒟蒻花椰	產銷蔬菜	當歸湯		4.9	2.5	1.6	3.0	706
		白米.紅藜-蒸	豬排-炸	玉米.毛豆.紅蘿蔔.芋頭.南瓜子-炒	白花.蒟蒻-炒		皮絲.杏鮑菇						
6	一	肉絲蛋炒飯★	醬燒翅小腿X2	飄香滷味	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯		4.0	3.2	1.9	2.4	676
		白米.豬肉.雞蛋.高麗菜.三色豆-炒	翅小腿-燒	黑豆干.海結.貢丸-滷	冬瓜.薑絲-煮		青木瓜.龍骨						
7	二	白飯	瓜仔肉	南瓜炒蛋★	蒜香高麗	有機蔬菜	海根味噌湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.5	711
		白米-蒸	豬絞肉.洋蔥.豆薯.香菇.碎瓜-煮	雞蛋.南瓜.青蔥-炒	高麗菜.紅蘿蔔.蒜-炒		海帶根.味噌						
8	三	燕麥飯	三杯雞	芝香豆干	紅片花椰	產銷蔬菜	海芽蛋花湯★	保久乳	4.7	3.9	1.7	2.2	888
		白米.燕麥-蒸	雞肉.杏鮑菇.洋芋.九層塔-燒	豆干.芝麻-炒	白花.紅蘿蔔-炒		海帶芽.蛋						
9	四	糙米飯	香酥魷魚排X1★	佃煮油腐	香炒銀芽	產銷蔬菜	南瓜濃湯★	水果	4.7	2.2	1.5	3.0	727
		白米.糙米-蒸	魷魚排-炸	油豆腐.香菇.白蘿蔔-煮	豆芽菜.紅蘿蔔-炒		南瓜.玉米.奶粉						
10	五	小米飯	蒜泥白肉	海苔起司洋芋★	毛豆黃瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.2	2.0	1.9	2.2	661
		白米.小米-蒸	豬肉.小黃瓜.高麗菜.洋蔥.蒜泥-煮	洋芋.紅蘿蔔.起司.海苔粉-蒸	黃瓜.毛豆-炒		番茄.金針菇.香菇						
13	一	白飯	迷迭香燉豬	螞蟻上樹	杏菇高麗	產銷蔬菜	結頭菜雞湯		4.6	2.1	1.8	2.3	628
		白米-蒸	豬肉.洋芋.紅蘿蔔-燉	冬粉.豆芽.木耳.絞肉-炒	高麗菜.杏鮑菇-炒		結頭菜.骨腿						
14	二	五穀飯	照燒雞排X1	杏片麻婆豆腐★	塔香海絲	有機蔬菜	巧達濃湯★	水果	4.7	2.8	1.5	2.2	736
		白米.五穀米-蒸	雞排-燒	豆腐.絞肉.三色豆.杏片-燴	海絲.玉米-炒		洋芋.雞蛋.洋蔥.奶粉						
15	三	紫米飯	香酥魚丁佐沙沙醬★	鍋燒凍腐	菇炒結頭菜	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.5	3.5	1.9	3.0	760
		白米.紫米-蒸	烏魚.黃椒.洋蔥.番茄.檸檬汁-炸	凍豆腐.玉米筍.紅蘿蔔-燒	香菇.結頭菜-炒		冬瓜.枸杞						
16	四	麥片飯	香滷雞翅X1	菜脯炒蛋★	肉羹扁蒲	產銷蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.5	712
		白米.麥片-蒸	雞翅-滷	雞蛋.菜脯.青豆仁-炒	扁蒲.肉羹-煮		白蘿蔔.龍骨						
17	五	日式炒烏龍	壽喜燒豬肉	關東煮★	芋香白菜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	豆奶	4.8	3.1	2.1	2.5	734
		烏龍麵.香菇.高麗菜.玉米.海苔-炒	豬肉.年糕.豆芽菜.金針菇-燒	白蘿蔔.米血.甜不辣-煮	白菜.芋頭.紅蘿蔔-煮		豆腐.味噌						

◆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:蔡侑螢(營養字第008675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。

本校使用
■豬肉 原產地：台灣

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
0	3	5	4	11	1	4	3