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 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	油脂堅果種子	熱量
1	三	元 旦 放 假											
2	四	白飯	南洋酸甜蘿蔔糕	蜜汁地瓜	白菜滷	產銷蔬菜	結頭素丸湯	水果	5.2	2.2	1.6	2.2	728
		白米-蒸	素蘿蔔糕,鳳梨,彩椒,小黃瓜,毛豆-煮	地瓜-炒	白菜,紅蘿蔔,金針菇,豆皮-滷		結頭菜,素丸						
3	五	紅藜飯	炸水餃X3	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	素水餃-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	皮絲蛋炒飯★	醬燒蘭花干X1	飄香滷味	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.0	3.2	1.9	2.4	676
		白米,皮絲,雞蛋,高麗菜,三色豆-炒	蘭花干-燒	黑豆干,海結,蒟蒻小卷-滷	冬瓜,薑絲-煮		青木瓜,香菇						
7	二	白飯	瓜仔素肉	南瓜炒蛋★	素炒高麗	有機蔬菜	海根味噌湯	水果	4.4	2.5	1.7	2.5	711
		白米-蒸	豆干,素羊肉,豆薯,香菇,碎瓜-煮	雞蛋,南瓜-炒	高麗菜,紅蘿蔔-炒		海帶根,味噌						
8	三	燕麥飯	三杯雙菇	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	猴頭菇,杏鮑菇,洋芋,九層塔-燒	豆干,芝麻-煮	白花,紅蘿蔔-炒		海帶芽,蛋						
9	四	糙米飯	薯餅X2	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	薯餅-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	麻油素腰花	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	素腰花,杏鮑菇,麵線,枸杞,薑-煮	洋芋,紅蘿蔔,起司,海苔粉-蒸	黃瓜,毛豆-煮		番茄,金針菇,香菇						
13	一	白飯	迷迭香燉菜	螞蟻上樹	杏菇高麗	產銷蔬菜	紅棗結頭菜湯		4.6	2.1	1.8	2.3	628
		白米-蒸	南瓜,洋芋,紅蘿蔔,小黃瓜,豆皮-燉	冬粉,豆芽,木耳,素羊肉-炒	高麗菜,杏鮑菇-炒		結頭菜,紅棗						
14	二	五穀飯	照燒油腐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	油豆腐,香菇,玉米段-燒	豆腐,素火腿,三色豆,杏片-燴	海絲,玉米-炒		洋芋,雞蛋,奶粉						
15	三	紫米飯	香酥百頁佐番茄醬	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	百頁,黃椒,番茄,檸檬汁-炸	凍豆腐,玉米筍,紅蘿蔔-燒	香菇,結頭菜		冬瓜,枸杞						
16	四	麥片飯	香滷豆包X1	菜脯炒蛋★	肉羹扁蒲	產銷蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.5	712
		白米,麥片-蒸	豆包-滷	雞蛋,菜脯,青豆仁-炒	扁蒲,素肉羹-煮		白蘿蔔,芹菜						
17	五	日式炒烏龍	壽喜燒年糕	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	年糕,豆腸,豆芽菜,金針菇-燒	白蘿蔔,紫米糕,素甜不辣-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。