



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

2024年5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	豆魚蛋肉類	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
1	三	白飯	糖醋豆腐	四季豆炒豆干	什錦鮮瓜	產銷蔬菜	素丸青木瓜湯		4.0	2.4	2.1	2.5	625
		白米-蒸	豆腐, 甜椒, 杏鮑菇-燒	豆干, 四季豆-炒	扁蒲, 紅蘿蔔-煮		素丸, 青木瓜						
2	四	糙米飯	炸爆漿芋頭九佐杏仁x1★	關東煮	玉米花椰	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.7	3.3	1.6	3.0	812
		白米, 糙米-蒸	芋頭, 起司, 杏仁片-炸	油豆腐, 素甜不辣, 海帶結, 素丸-煮	青花, 玉米粒-炒		豆腐, 海帶芽, 味噌						
3	五	胚芽飯	梅干皮絲	什錦玉米	薑炒海絲	產銷蔬菜	番茄蛋花湯★		5.0	2.2	1.7	2.3	661
		白米, 胚芽米-蒸	皮絲, 筍干, 梅干菜, 薑-燒	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒	海帶根, 薑-燒		番茄, 蛋						
6	一	麻油香菇飯	炸蔬菜餅x1	螞蟻上樹	絲瓜煲	產銷蔬菜	金針金茸湯		4.4	2.3	2.1	3.0	668
		白米, 香菇, 素絞肉, 豆干丁, 麻油-蒸	地瓜, 南瓜, 高麗菜-炸	冬粉, 素羊肉, 大白菜, 木耳-炒	絲瓜, 紅蘿蔔-煮		金針花, 金針菇, 薑						
7	二	白飯	三杯油豆腐	照燒南瓜	紅燒冬瓜	有機蔬菜	巧達濃湯★	水果	4.9	2.3	1.5	2.3	717
		白米-蒸	油豆腐, 香菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑-燒	南瓜, 白芝麻-燒	冬瓜, 素丸-煮		洋芋, 雞蛋, 奶粉						
8	三	麥片飯	五香豆包x1	麻婆豆腐	沙茶花椰	產銷蔬菜	青木瓜湯	保久乳	4.5	2.9	1.8	2.4	810
		白米, 麥片-蒸	豆包-滷	豆腐, 紅蘿蔔, 玉米-炒	白花, 玉米筍, 紅蘿蔔-炒		青木瓜						
9	四	燕麥飯	蘑菇什錦百頁	紅燒油豆腐	木須銀芽	產銷蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.3	733
		白米, 燕麥-蒸	百頁, 洋芋, 紅蘿蔔, 蘑菇-燒	油豆腐, 四季豆, 杏鮑菇-燒	豆芽, 木耳, 紅蘿蔔-炒		白蘿蔔, 玉米段						
10	五	紅藜飯	青椒炒豆干	蒸蛋★	菇香高麗	產銷蔬菜	韓式泡菜湯		4.2	2.9	1.5	2.3	653
		白米, 紅藜麥-蒸	豆干, 青椒, 榨菜-炒	雞蛋-蒸	高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇-炒		素泡菜, 黃豆芽						
13	一	白飯	塔香黑豆干	回鍋干片	木耳扁蒲	產銷蔬菜	蔬菜湯	豆奶	4.0	3.5	1.9	2.4	698
		白米-蒸	黑豆干, 杏鮑菇, 彩椒, 九層塔, 薑-燒	豆干, 高麗, 香菇-燒	扁蒲, 木耳-煮		大白菜, 紅蘿蔔, 金針菇						
14	二	五穀飯	菇香油腐	菜脯蛋★	紅炒花椰	有機蔬菜	蘿蔔丸片湯	水果	4.6	2.9	2.0	2.5	762
		白米, 五穀米-蒸	油豆腐, 香菇, 洋芋, 玉米段, 海帶結-滷	蛋, 菜脯, 青豆仁-炒	青花, 紅蘿蔔-炒		白蘿蔔, 素丸						
15	三	小米飯	五味醬素雞	豆腐煲	薑絲冬瓜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.6	2.6	1.8	2.3	666
		白米, 小米-蒸	素雞, 大白菜, 杏鮑菇-燒	豆腐, 南瓜, 絲瓜-煮	冬瓜, 紅蘿蔔, 薑-燒		紫菜, 雞蛋						
16	四	泰式炒烏龍	香酥海苔豆腐球x1	蒸地瓜X1	滷筍絲	產銷蔬菜	香菇豆芽湯	水果	4.1	2.5	1.8	3.0	715
		小烏龍麵, 香菇, 素羊肉, 九層塔-炒	豆腐, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 海苔-炸	地瓜-蒸	筍絲, 海帶結, 薑-滷		豆芽菜, 香菇						
17	五	薏仁飯	迷迭香番茄x0.5★	香芋燴豆腐	素羹黃瓜	產銷蔬菜	玉米段湯		5.0	2.5	1.5	2.3	679
		白米, 薏仁-蒸	起司, 番茄-燒	油豆腐, 芋頭, 紅蘿蔔-燒	大黃瓜, 素肉羹, 木耳-煮		玉米段						
20	一	麥片飯	腐乳燒豆腐	小瓜百頁	金菇花椰	產銷蔬菜	香菇蘿蔔湯		4.6	3.0	2.0	2.4	705
		白米, 麥片-蒸	豆腐, 高麗菜, 洋芋, 豆腐乳-燒	百頁, 南瓜, 小黃瓜, 玉米筍-炒	青花, 金針菇, 紅蘿蔔-炒		香菇, 白蘿蔔						
21	二	糙米飯	炸薯餅x2	五香干丁	白菜滷	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.5	2.6	1.6	3.0	745
		白米, 糙米-蒸	薯餅-炸	五香豆干, 四季豆-燒	大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 香菇-滷		海帶芽, 黃豆芽, 味噌						
22	三	紫米飯	泡菜年糕	海苔洋芋燒	御燒豆腐	產銷蔬菜	木耳鮮筍湯	保久乳	5.2	2.5	1.5	2.3	817
		白米, 紫米-蒸	年糕, 素泡菜, 大白菜-燒	洋芋-蒸	豆腐, 杏鮑菇, 玉米筍-燒		竹筍, 木耳, 紅蘿蔔						
23	四	白飯	香滷油腐x1	洋芋起司炒蛋★	甜條扁蒲★	產銷蔬菜	胡瓜鮮菇湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.5	686
		白米-蒸	四角油, 海帶結, 白蘿蔔, 杏鮑菇-滷	蛋, 洋芋, 起司-炒	扁蒲, 素甜不辣, 紅蘿蔔-煮		金針菇, 大黃瓜						
24	五	素肉絲炒飯	和風百頁	香炒銀芽	蒟蒻絲瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.1	2.3	2.6	2.3	628
		白米, 皮絲, 三色豆-炒	百頁, 豆薯, 紅蘿蔔, 香菇-燒	豆芽, 木耳, 紅椒-炒	絲瓜, 蒟蒻-煮		番茄, 高麗菜, 紅蘿蔔						
27	一	胚芽飯	京醬烤麩	絲瓜繪粉絲	金粒三寶	產銷蔬菜	南瓜濃湯★		5.9	2.0	1.5	2.3	704
		白米, 胚芽米-蒸	烤麩, 小黃瓜, 紅蘿蔔-炒	冬粉, 絲瓜, 木耳-炒	玉米, 芋頭, 青豆-炒		南瓜, 洋芋, 奶粉						
28	二	青醬義大利麵(蔬食日)	茶香滷蛋x1★	豆沙包x1	花生蘿蔔油腐★	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.7	2.0	1.5	2.5	689
		熟拉麵, 香菇, 洋芋, 彩椒, 九層塔-炒	蛋, 海帶結, 杏鮑菇-滷	豆沙包-蒸	油腐, 白蘿蔔, 花生-燒		番茄, 冬瓜, 洋芋						
29	三	薏仁飯	猴頭菇素腰花	炒毛豆莢	金菇高麗	產銷蔬菜	三絲湯		4.6	2.3	1.5	2.3	636
		白米, 薏仁-蒸	素腰花, 猴頭菇, 玉米筍, 薑片-燒	毛豆莢-炒	高麗菜, 金針菇, 紅蘿蔔-炒		榨菜, 木耳, 筍絲						
30	四	紅藜飯	鹽酥豆腐	砂鍋凍腐	玉米黃瓜	產銷蔬菜	藥膳湯	水果	4.3	2.5	1.9	3.0	731
		白米, 紅藜麥-蒸	豆腐, 四季豆, 素甜不辣, 九層塔-炸	凍豆腐, 大白菜, 杏鮑菇, 木耳-煮	黃瓜, 玉米, 紅蘿蔔-煮		冬瓜, 角螺						
31	五	白飯	蜜汁蘭花干x1	素獅子頭x1	雙色花椰	產銷蔬菜	鮮蔬油腐湯		4.0	3.2	1.9	2.4	676
		白米-蒸	蘭花干-燒	素獅子頭, 高麗菜, 筍干-煮	青花, 白花, 紅蘿蔔-炒		油豆腐, 豆芽菜, 玉米筍						

◆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: 廖偉翔(營養字第011882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8.22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。