

日期	星期	主食	主菜	副 菜		湯	附餐	全穀 類	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂類 種子	熱量
3/1	五	白飯	橙汁雞肉 雞肉蔬菜<煮>	鹽烤薯瓣x4 馬鈴薯<烤>	白菜滷 白菜蔬菜<滷>	綠蔬 筍片湯 竹筍		4.2	2.7	1.7	3.0	674
3/4	一	麥片飯	筍干扣肉 豬肉筍干<燒>	海鮮蝦捲X1 海鮮蝦捲<燒>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋		4.0	2.7	2.2	3.0	673
3/5	二	燕麥飯	咖哩雞 雞肉洋芋蔬菜<燴>	客家小炒 非基改豆干蔬菜<炒>	菇炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜有機菇<炒>	有機 蕃茄蔬菜湯 番茄蔬菜	水果	4.0	2.5	2.2	2.7	704
3/6	三蔬食	海苔 香鬆飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燒>	蔥酥四季豆 四季豆油蔥酥<炒>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜		4.1	2.5	2.0	2.5	637
3/7	四	白飯	鹹水雞 雞肉蔬菜<煮>	泡菜冬粉 冬粉泡菜蔬菜<炒>	木耳高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.0	2.5	2.0	2.5	690
3/8	五	紫米飯	白旗魚排X1 魚排<炸>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<煮>	綠蔬 榨菜肉絲湯 榨菜豬肉絲		4.0	3.0	2.2	2.5	673
3/11	一	胚芽飯	親子丼 雞肉雞蛋蔬菜<燴>	燒烤甜不辣 甜不辣蔬菜<燒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	綠蔬 大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.5	2.7	1.9	2.5	678
3/12	二	糙米飯	豆干滷肉 非基改豆干豬肉<滷>	烤翅小腿x1 翅小腿<烤>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜菇<炒>	有機 麵線羹 麵線蔬菜	水果	4.0	2.7	2.0	2.7	714
3/13	三蔬食	白飯	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	鍋燒凍豆腐 非基改凍豆腐蔬菜<煮>	蔬炒海帶絲 蔬菜海帶絲<炒>	綠蔬 南瓜濃湯 南瓜洋芋雞蛋		4.3	2.6	2.0	2.6	663
3/14	四	麥片飯	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<煮>	黃金肉丸羹 豬肉球南瓜洋芋蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 香菇雞湯 香菇蔬菜帶骨雞塊	水果	4.2	2.5	2.1	2.7	716
3/15	五	薏仁飯	青醬雞 雞肉蔬菜<煮>	竹筍肉絲 竹筍豬肉蔬菜<炒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜豆腐湯 非基改豆腐蔬菜		4.1	2.5	2.2	2.7	651
3/18	一	紅藜飯	孜然肉片 豬肉蔬菜<煮>	玉米肉茸 非基改玉米豬肉蔬菜<炒>	香菇結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	綠蔬 豆腐蛋花湯 非基改豆腐雞蛋		4.5	1.5	2.0	2.7	599
3/19	二	白飯	香菇燉雞 雞肉蔬菜<燉>	豆干小炒 非基改豆干蔬菜<炒>	炒花椰菜 蔬菜花椰菜<炒>	有機 洋芋濃湯 洋芋雞蛋	水果	6.1	2.5	2.0	2.5	837
3/20	三蔬食	肉醬 義大利麵	洋蔥炒蛋 雞蛋洋蔥<炒>	鹽味烤麩 烤麩蔬菜<煮>	芝麻四季豆 芝麻四季豆<炒>	綠蔬 冬瓜雞湯 冬瓜帶骨雞塊		4.5	2.0	2.0	2.7	637
3/21	四	五穀飯	烤雞腿排X1 雞腿排<烤>	杏鮑菇豆干 非基改豆干杏鮑菇蔬菜<煮>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.3	2.5	1.8	2.5	706
3/22	五	糙米飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<煮>	日式魚塊X2 虱目魚塊<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 玉米段排骨湯 玉米段排骨		4.1	2.5	2.2	2.7	651
3/25	一	白飯	糖醋雞丁 雞肉蔬菜<主>	海帶肉絲 海肉豬肉<炒>	菇炒絲瓜 絲瓜鮮菇蔬菜<炒>	綠蔬 蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨		4.5	1.5	2.0	2.7	599
3/26	二	麥片飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	烤雞肉球X2 雞肉球<烤>	蔬炒白菜 白菜蔬菜<炒>	有機 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	6.1	2.5	2.0	2.5	837
3/27	三蔬食	胚芽飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	滷豆干 非基改豆干蔬菜<滷>	竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 金針雞湯 金針花蔬菜帶骨雞塊		4.5	2.0	2.0	2.7	637
3/28	四	紫米飯	BBQ烤豬排x1 豬排<烤>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.3	2.5	1.8	2.5	706
3/29	五	燕麥飯	味噌煮魚 魚肉蔬菜<煮>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐豬肉蔬菜<燴>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	豆奶	4.1	2.5	2.2	2.7	693



# 愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

## 2024年3月菜單

## 文化素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 類(%)	豆類 類(%)	蔬菜 類(%)	水果 類(%)	熱量
3/1	五	白飯	番茄凍豆腐 <small>非基改凍豆腐蔬菜&lt;煮&gt;</small>	沙茶炒素雞 <small>非基改素機蔬菜&lt;炒&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠 蔬 筍片湯 <small>竹筍</small>		4.3	2.3	2.2	2.3	692
3/4	一	麥片飯	蜜糖方干 <small>非基改豆干&lt;煮&gt;</small>	豆豉蘭花干 <small>非基改蘭花干豆豉&lt;燉&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠 蔬 玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>		4.2	2.4	2.2	2.3	633
3/5	二	燕麥飯	鹹水豆腸 <small>非基改豆腸蔬菜&lt;煮&gt;</small>	香菇麵筋 <small>麵筋香菇&lt;煮&gt;</small>	炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有 機 蕃茄蔬菜湯 <small>番茄蔬菜</small>	水果	4.3	2.4	2.0	2.4	759
3/6	三	白醬 義大利麵	芝香素茶鵝 <small>素茶鵝&lt;燒&gt;</small>	糖醋豆包 <small>非基改豆包彩椒&lt;燒&gt;</small>	蔬炒四季豆 <small>四季豆蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>		4.2	2.5	2.3	2.5	652
3/7	四	白飯	毛豆烤麩 <small>烤麩毛豆&lt;燒&gt;</small>	醬香干絲 <small>非基改干絲蔬菜&lt;煮&gt;</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 紫菜薑絲湯 <small>紫菜薑絲</small>	水果	4.2	2.4	2.0	2.5	637
3/8	五	紫米飯	五香素肚 <small>素肚&lt;燉&gt;</small>	南瓜燒豆腐 <small>非基改豆腐南瓜&lt;燒&gt;</small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇&lt;煮&gt;</small>	綠 蔬 榨菜素絲湯 <small>榨菜蔬菜</small>		4.2	2.3	2.4	2.3	690
3/11	一	胚芽飯	豆干小炒 <small>非基改豆干蔬菜&lt;炒&gt;</small>	麻香素腰花 <small>素腰花蔬菜&lt;煮&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠 蔬 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.4	2.0	2.3	628
3/12	二	糙米飯	冬瓜素排骨 <small>冬瓜素排骨&lt;燒&gt;</small>	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;燉&gt;</small>	菇炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜&lt;炒&gt;</small>	有 機 麵線羹 <small>麵線蔬菜</small>	水果	4.2	2.6	2.2	2.4	712
3/13	三	白飯	酸絲麵腸 <small>麵腸酸絲&lt;煮&gt;</small>	杏鮑菇黑干 <small>非基改豆干杏鮑菇&lt;燉&gt;</small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜海帶絲&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>		4.2	2.5	2.2	2.3	640
3/14	四	麥片飯	醬淋雲菜捲 <small>蔬菜豆皮捲&lt;煮&gt;</small>	芋頭凍腐 <small>非基改凍豆腐芋頭&lt;煮&gt;</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 香菇煲湯 <small>香菇蔬菜</small>	水果	4.2	2.5	2.1	2.3	638
3/15	五	薏仁飯	青椒炒豆絲 <small>青椒非基改素豆絲&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔車輪 <small>麵輪蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.3	2.2	2.3	685
3/18	一	紅藜飯	花生麵筋 <small>麵筋花生&lt;煮&gt;</small>	海結豆干 <small>非基改豆干海帶結&lt;燉&gt;</small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 洋薏仁煲湯 <small>洋薏仁</small>		4.2	2.3	2.4	2.3	630
3/19	二	白飯	關東煮油腐 <small>非基改油豆腐蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	塔香素雞丁 <small>素雞丁九層塔&lt;煮&gt;</small>	蔬炒花椰菜 <small>蔬菜花椰菜&lt;炒&gt;</small>	有 機 洋芋濃湯 <small>洋芋</small>	水果	4.3	2.4	2.1	2.4	762
3/20	三	茄汁 義大利麵	椒鹽豆腸 <small>非基改豆腸&lt;炒&gt;</small>	素梅干扣肉 <small>素梅干扣肉&lt;燒&gt;</small>	芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.3	2.6	2.4	2.6	673
3/21	四	五穀飯	素牛蒡排 <small>牛蒡排&lt;燒&gt;</small>	醬燒豆包 <small>非基改豆包蔬菜&lt;燒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.2	2.6	2.4	2.4	657
3/22	五	糙米飯	四季豆豆干 <small>四季豆非基改豆干&lt;炒&gt;</small>	滷花干 <small>非基改蘭花干&lt;燉&gt;</small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 玉米段湯 <small>玉米段</small>		4.2	2.5	2.4	2.3	705
3/25	一	白飯	彩椒素肚 <small>素肚彩椒&lt;煮&gt;</small>	味噌油腐 <small>非基改油豆腐味噌&lt;煮&gt;</small>	菇炒絲瓜 <small>絲瓜鮮菇蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>		4.2	2.6	2.4	2.3	653
3/26	二	麥片飯	雙菇燒干片 <small>非基改豆干菇&lt;燒&gt;</small>	冬瓜麵輪 <small>麵輪冬瓜&lt;煮&gt;</small>	蔬炒白菜 <small>白菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有 機 海芽薑絲湯 <small>海帶芽薑</small>	水果	4.2	2.5	2.2	2.4	705
3/27	三	胚芽飯	咖哩烤麩 <small>烤麩蔬菜&lt;煮&gt;</small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞小瓜&lt;煮&gt;</small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 金針花湯 <small>金針花蔬菜</small>		4.2	2.4	2.4	2.3	638
3/28	四	紫米飯	古早味素燥 <small>非基改干丁素肉&lt;燉&gt;</small>	香菇海苔燒 <small>香菇海苔燒&lt;煮&gt;</small>	蔬香花椰菜 <small>花椰菜蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠 蔬 酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.2	2.5	2.4	2.4	650
3/29	五	燕麥飯	鐵板豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜&lt;煮&gt;</small>	薑絲麵腸 <small>麵腸薑&lt;炒&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠 蔬 素肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>	豆 奶	4.3	2.4	2.4	2.3	705

●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:莊筑雅