



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

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

2023年10月菜單

北投國中

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附 註	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂類	熱 量	
10/2	一	白飯	★◎白旗魚排x1 生鮮白旗魚排<炸>	年糕燒雞 雞胸塊蔬菜年糕<燒>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬	粉圓甜湯 粉圓		6.1	2.5	2.2	2.3	833
10/3	二	麥片飯	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	醬燒豆包 非基改豆包<燒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<炒>	綠蔬	南瓜湯 南瓜洋芋		6.2	2.5	2.0	2.3	835
10/4	三 蔬食	五穀飯	豬肉炒豆干 豬肉非基改豆干<炒>	◎茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	水果	6.2	2.2	2.2	2.3	758
10/5	四	炸醬拌麵	海苔豬排x1 豬排<燒>	雞肉丸x2 ●雞肉丸<燒>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米		6.1	2.1	2.0	2.3	798
10/6	五	小米飯	◎沙茶雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	絞肉玉米 豬絞肉非基改玉米毛豆蔬菜<煮>	絲瓜冬粉 絲瓜蔬菜冬粉<煮>	有機	竹筍湯 竹筍		6.2	2.5	2.2	2.3	780
10/9	一	~雙十節放假不供餐~											
10/10	二												
10/11	三	糙米飯	檸檬雞翅x1 雞翅<燒>	鐵板肉柳 豬肉洋蔥<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	蔬菜豆腐湯 蔬菜非基改豆腐	水果	6.2	2.5	2.3	2.5	792
10/12	四	海苔香鬆飯	蔬燒雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	叉燒肉 豬肉<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<炒>	有機	米粉湯 米粉蔬菜		6.2	2.3	2.0	2.7	838
10/13	五	薏仁飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	紅燒豆腐 非基改豆腐豬肉<燒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	有機	芋頭西米露 西谷米芋頭		6.2	2.1	2.4		764
10/16	一	燕麥飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	★◎海鮮蝦捲x1 ●蝦捲<炸>	白花椰蔬炒 白花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬	麵線湯 麵線蔬菜		6.3	2.7	2.0	2.3	857
10/17	二	紅藜飯	醬滷豬排x1 豬排<滷>	杏鮑菇雞 雞胸塊蔬菜<燒>	◎蝦米冬瓜 蝦米冬瓜<炒>	綠蔬	海芽味噌湯 海帶芽非基改豆腐		6.2	2.5	2.2	2.7	858
10/18	三	雜糧飯	橙汁雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	滷豆包x1 非基改豆包<滷>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	6.1	2.3	2.2	2.3	758
10/19	四	白飯	洋蔥肉片 豬肉蔬菜<炒>	獅子頭x1 ●獅子頭<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	有機	綠豆湯 綠豆		6.3	2.5	2.1	2.6	858
10/20	五 特餐	日式烏龍麵	醬燒翅小腿x2 翅小腿<燒>	玉米肉茸 豬肉非基改玉米<煮>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	有機	榨菜肉絲湯 豬肉榨菜		6.1	2.3	2.2	2.3	758
10/23	一 特餐	肉醬義大利麵	★炸排骨酥x3 豬肉<炸>	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<煮>	豆薯三絲 豆薯蔬菜<炒>	綠蔬	黑糖珍珠甜湯 粉圓黑糖		6.3	2.5	2.4	2.3	852
10/24	二	紫米飯	照燒雞 雞胸塊白芝麻蔬菜<燒>	◎滷蛋x1 雞蛋<滷>	蔬炒絲瓜 絲瓜蔬菜<炒>	綠蔬	蘑菇洋芋湯 蘑菇洋芋		6.2	2.3	2.1	2.7	841
10/25	三	白飯	芋頭燒肉 豬肉芋頭蔬菜<燒>	竹筍肉絲 竹筍豬肉蔬菜<炒>	芝麻四季豆 四季豆蔬菜<炒>	有機	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	水果	6.2	2.5	2.4	2.3	785
10/26	四	糙米飯	◎醬燒魚排x1 生鮮魚排<燒>	豬肉豆干絲 豬肉非基改豆干絲<炒>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	冬瓜排骨湯 冬瓜排骨		6.2	2.1	2.4	2.3	815
10/27	五	薏仁飯	蔥爆肉柳 豬肉蔥<炒>	絞肉燴豆腐 豬肉非基改豆腐<燴>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	有機	紫菜薑絲湯 紫菜薑		6.1	2.5	2.4	2.3	778
10/30	一	紫米飯	蜜汁雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	燒虎皮蛋x1 雞蛋<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐蔬菜	豆奶	6.1	2.1	2.4	2.3	808
10/31	二	薏仁飯	蘿蔔燉肉 豬肉蔬菜<燉>	★炸雞塊x2 ●雞塊<炸>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	綠蔬	紅豆湯 紅豆		6.2	2.5	2.2	2.5	789

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜具過敏體質者食用。

★為炸物標示，◎為過敏原食材標示，●為加工品標示

●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：莊珮雅

主菜種類及供應頻率<次/月>

主菜食材供應頻率<次/月>

其他食材供應頻率<次/月>

魚肉 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品	甜湯
					魚肉蛋類	其他		
2次	9次	8次	20次	0次	4次	0次	4次	5次