



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
理製品來源皆為台灣豬肉

2024年6月菜單 北投國中

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀 類(%)	豆魚 類(%)	蔬菜 類(%)	油脂 類(%)	熱量
3	一 特餐	奶香白醬 義大利麵	烤雞排x1 雞排<烤>	◎蔬炒黑輪 ●黑輪, 蔬菜, 柴魚<煮>	菇炒花椰菜 蔬菜, 花椰菜<炒>	綠蔬 海帶芽 蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	6.2	2.3	2.2	2.3	799
4	二	麥片飯	杏鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇<煮>	醬燒冬粉 冬粉, 豬肉, 蔬菜<燒>	白菜滷 白菜, 蔬菜<煮>	綠蔬 紅豆湯 紅豆	6.1	2.3	2.0	2.3	799
5	三 蔬食	白飯	烤豬肉條x4 豬肉<烤>	◎蕃茄炒蛋 番茄, 雞蛋<炒>	芝麻海帶結 芝麻, 海帶結<煮>	有機 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	6.0	2.4	2.2	2.3	865
6	四	紅藜飯	蜜汁醬燒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜<燒>	絞肉豆腐 非基改豆腐, 豬肉, 蔬菜<煮>	鮮蔬高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	6.1	2.2	2.2	2.5	810
7	五	燕麥飯	◎豆瓣魚 魚肉, 洋芋, 蔬菜<燒>	瓜仔干丁肉燥 非基改干丁, 豬肉, 脆瓜<煮>	黃瓜精靈菇 大黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<炒>	有機 麻油鮮菇雞湯 杏鮑菇, 帶骨雞塊	6.2	2.3	2.0	2.4	813
10	一	端午節放假愉快~ 									
11	二	胚芽飯	◎日式親子丼 雞肉, 蔬菜, 雞蛋<煮>	◎虱目魚塊x2 ●虱目魚塊<烤>	蔬炒小瓜 小黃瓜, 香菇<炒>	綠蔬 味噌豆腐湯 雞蛋, 非基改豆腐	6.2	2.4	2.0	2.4	820
12	三 特餐	台式 烤肉醬炒飯	★◎香酥魚排x1 魚排<炸>	蔬炒豆干絲 非基改豆干絲, 蔬菜<炒>	蔥酥四季豆 四季豆, 蔬菜, 油蔥酥<炒>	有機 洋芋湯 洋芋, 雞蛋	6.1	2.5	2.0	2.6	894
13	四	紫米飯	五香雞翅x1 雞翅<滷>	玉米豆腐 非基改豆腐, 玉米, 蔬菜<煮>	鮮蔬花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	有機 海帶結燉湯 海帶結, 排骨	6.2	2.2	2.0	2.3	799
14	五	薏仁飯	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋, 蔬菜<燉>	◎招牌蒸蛋 雞蛋<蒸>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜, 蔬菜<炒>	有機 芋頭西米露 芋頭, 西谷米	4.0	2.3	2.2	2.3	611
17	一	五穀飯	壽喜燒醬肉片 豬肉, 蔬菜<燒>	魷魚豆干 非基改豆干, 魷魚, 豬肉, 蔬菜<炒>	黃瓜鮮菇 大黃瓜, 鮮菇, 蔬菜<煮>	綠蔬 豆腐蔬菜湯 非基改豆腐, 蔬菜	6.0	2.2	2.2	2.2	783
18	二	白飯	蔥燒肉柳 豬肉, 蔬菜, 蔥<燒>	沙茶凍豆腐 非基改凍豆腐, 蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	綠蔬 玉米濃湯 非基改玉米, 雞蛋	6.2	2.4	2.0	2.3	814
19	三	糙米飯	橙汁雞丁 雞肉, 蔬菜<燒>	起司燴南瓜 南瓜, 洋芋, 起司<燴>	竹筍木耳 竹筍, 木耳, 蔬菜<煮>	有機 綠豆湯 綠豆	6.2	2.3	2.1	2.3	869
20	四	雜糧飯	青醬燉雞 雞肉, 蔬菜, 青醬<煮>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	芋頭白菜 芋頭, 白菜, 蔬菜<煮>	有機 紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	6.2	2.3	2.0	2.3	806
21	五 特餐	義式茄汁 肉醬螺旋麵	烤豬排x1 豬排<烤>	◎洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥<炒>	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨	6.0	2.2	2.0	2.3	785
24	一	芝麻飯	◎紅燒魚 魚肉, 蔬菜<燒>	毛豆洋芋雞茸 洋芋, 毛豆, 雞絞肉<炒>	炒竹筍 竹筍, 蔬菜<炒>	綠蔬 海帶芽味噌湯 海帶芽, 非基改豆腐	6.3	2.3	2.2	2.7	832
25	二	薏仁飯	蒜香炒雞 雞肉, 蔬菜, 蒜<炒>	◎紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜, 蔬菜<炒>	綠蔬 玉米蛋花湯 非基改玉米, 雞蛋	6.2	2.4	2.2	2.5	832
26	三	白飯	白醬燉肉 豬肉, 洋芋, 蔬菜<燉>	◎福州丸x1 ●福州丸<煮>	蒲瓜木耳 蒲瓜, 木耳, 蔬菜<煮>	有機 麵線湯 麵線, 蔬菜	6.0	2.3	2.0	2.3	852
27	四 特餐	肉鬆蓋飯 每班一盒	五香翅腿x2 翅腿<滷>	蜜汁滷豆干 非基改豆干, 蔬菜<滷>	蒜香高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 山粉圓甜湯 山粉圓	6.0	2.3	2.0	2.3	792
28	五	~結業式~暑假愉快~ 									

●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, 不適合其過敏體質者食用。

★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: 莊宛雅

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
3次	6次	9次	18次	0次		魚肉蛋類	其他	3次	4次