



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

2024年2月菜單 北投國中

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	內 部	全 蛋 類	豆 類	蔬 菜	油 脂 類	其 他	熱 量
2/16	五	胚芽飯	★香酥魚排x1 白旗魚排<炸>	番茄炒蛋 雞蛋番茄蔬菜<炒>	竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒>	有機 玉米段雞湯 雞胸塊玉米段		6.2	2.1	2.4	2.3		755
2/17	六	五穀飯	蔥油鹹水雞 雞肉小黃瓜蔬菜<煮>	豬肉燴豆腐 非基改豆腐絞肉<燴>	白菜芋頭 白菜蔬菜<煮>	有機 燒仙草芋圓 芋圓仙草汁	水果	6.2	2.1	2.4	2.3		755
2/19	一	海苔 香鬆飯	泡菜年糕燒肉 豬肉泡菜年糕<燒>	魷魚丸x2 ●魷魚丸<烤>	紅燒海帶結 海帶結芝麻<燒>	綠蔬 柴魚味噌湯 非基改豆腐柴魚		6.2	2.1	2.4	2.4		760
2/20	二	糙米飯	南洋咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<煮>	★炸雞米花x3 雞肉<炸>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜菇<炒>	綠蔬 紅豆湯圓 湯圓紅豆		6.2	2.1	2.4	2.3		755
2/21	三	白飯	豆干滷蛋雙拼 雞蛋非基改豆干<滷>	起司燴南瓜 南瓜洋芋起司<燴>	芝麻四季豆 四季豆芝麻<煮>	有機 米粉湯 米粉蔬菜	水果	6.2	2.1	2.4	2.3		815
2/22	四	紫米飯	義式香草燉雞 雞肉蔬菜義式香料<燉>	豬肉蒸餃x2 ●豬肉水餃<蒸>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 筍片湯 竹筍排骨		6.2	2.1	2.4	2.3		755
2/23	五	胚芽飯	檸檬雞翅x1 雞翅檸檬汁<煮>	柴魚蒸蛋 雞蛋柴魚<蒸>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<炒>	有機 金針雞湯 金針蔬菜帶骨雞塊		6.3	2.2	2.3	2.3		767
2/26	一	麥片飯	糖醋咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	竹筍炒肉絲 竹筍豬肉<炒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 洋芋湯 洋芋蔬菜		6.2	2.1	2.4	2.3		755
2/27	二	薏仁飯	芝麻照燒雞 雞肉芝麻蔬菜<燒>	鮮肉燒賣x2 ●豬肉燒賣<蒸>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 味噌豆腐湯 非基改豆腐味噌		6.2	2.1	2.4	2.3		755
2/29	四	豬肉 炒飯條	★虱目魚排x1 ●虱目魚排<炸>	滷翅小腿x1 翅小腿<滷>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	有機 椰果西米露 椰果西谷米	豆 奶	6.2	2.1	2.4	2.3		755

●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：莊凱雅

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	4次	4次		9次	1次			3次	0次	3次	3次

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全穀 粗粉	豆魚 肉類	蔬菜	蛋類 海鮮類	熱量
2/16	五	胚芽飯	鹹水素雞 小黃瓜非基改素雞<炒>	豆瓣豆腐 非基改豆腐<煮>	竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒>	有機	玉米段湯 玉米段		6.0	2.2	2.4	2.3	749
2/17	六	五穀飯	椒鹽麵腸 麵腸<炒>	醬爆黑干 非基改黑豆干<炒>	白菜芋頭 白菜蔬菜<煮>	有機	紫菜薑絲湯 紫菜薑	水果	6.1	2.2	2.4	2.4	760
2/19	一	芝麻飯	酸絲素肚 素肚酸菜<炒>	大瓜燴木耳 大黃瓜木耳素蝦仁<炒>	蔬炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	綠蔬	味噌湯 非基改豆腐味噌		6.0	2.1	2.2	2.3	736
2/20	二	糙米飯	海結豆干 非基改豆干海帶結<滷>	香菇麵筋 麵筋香菇<煮>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜菇<炒>	綠蔬	米粉湯 米粉蔬菜		6.1	2.2	2.2	2.3	751
2/21	三	白飯	素魚排 素魚排<燒>	醬燒凍豆腐 非基改凍豆腐<燒>	芝麻四季豆 四季豆芝麻<煮>	有機	蔬菜燉湯 蔬菜	水果	6.0	2.3	2.4	2.3	816
2/22	四	紫米飯	炸醬干丁 非基改干丁蔬菜<煮>	冬瓜麵輪 麵輪冬瓜<煮>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	筍片湯 竹筍		6.1	2.1	2.4	2.2	744
2/23	五	胚芽飯	白玉烤麩 烤麩蘿蔔<煮>	彩椒豆腸 非基改豆腸蔬菜<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<炒>	有機	金針燉湯 金針花蔬菜		6.0	2.3	2.3	2.2	749
2/26	一	麥片飯	鐵板油腐 非基改油豆腐蔬菜<燒>	滷花干 非基改蘭花干<滷>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬	洋芋湯 洋芋		6.2	2.3	2.1	2.4	767
2/27	二	薏仁飯	薑絲素雞 非基改素雞薑<煮>	蔬香干絲 非基改干絲蔬菜<煮>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐味噌		6.1	2.3	2.2	2.3	758
2/29	四	白飯	雙菇燒豆包 菇非基改豆包<燒>	塔香麵腸 麵腸九層塔<炒>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	有機	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	豆奶	6.1	2.3	2.1	2.3	756