愛欣食品

HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2025年5月菜單
北投國中素食

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
1	四	胚芽飯	鹽味烤麩 烤麩.蔬菜<煮>	彩椒油片 非基改油片.蔬菜<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜.蔬菜<炒>	有機	味噌蔬菜湯 非基改豆腐.蔬菜		6.3	2.4	2.2	2.6	793
2	五	芝麻飯	照燒油腐 非基改油腐.蔬菜<煮>	打拋干丁 非基改干丁.蔬菜<煮>	炒黃豆芽 黃豆芽.蔬菜<炒>	有機	海帶燉湯 海帶.排骨		6.2	2.5	2.1	2.5	787
5	一	白飯	蜜汁雙結 非基改豆干結.海帶結<滷>	茄汁素排骨 素排骨.蔬菜<煮>	白菜滷 白菜.蔬菜.芋頭<滷>	綠蔬	洋芋清湯 洋芋		6.5	2.5	2.0	2.3	796
6	二	麥片飯	椒鹽豆腸 非基改豆腸<炒>	菇炒干絲 非基改干絲.鮮菇<炒>	蔬炒高麗菜 蔬菜.高麗菜<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐.蔬菜		6.2	2.5	2.0	2.3	775
7	三	白飯	芝麻方干 非基改豆干.芝麻<滷>	泡菜炒素肚 素肚.泡菜.蔬菜<炒>	炒四季豆 四季豆<炒>	有機	榨菜素絲湯 榨菜.蔬菜	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853
8	四	燕麥飯	麻香凍豆腐 非基改凍豆腐.蔬菜<煮>	小瓜豆雞 非基改素雞.小瓜.蔬菜<煮>	精靈菇花椰菜 花椰菜.精靈菇.蔬菜<炒>	有機	紫菜薑絲湯 紫菜.薑		6.2	2.5	2.1	2.5	787
9	五	紅藜飯	素牛蒡排 素牛蒡排<燒>	黑豆干滷味 非基改黑豆干.蒟蒻<滷>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜.蔬菜<炒>	有機	蘿蔔燉湯 白蘿蔔		6.0	2.4	2.0	2.7	772
12	一	紫米飯	豉汁花干 非基改麵花干.豆豉<煮>	紅燒豆腐 非基改豆腐.蔬菜<燒>	蔬炒芽菜 豆芽菜.蔬菜<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋.肉骨茶包		6.2	2.5	2.1	2.5	787
13	二	小米飯	糖醋素雞丁 素雞丁.蔬菜<煮>	素燥干丁 非基改干丁.素絞肉<炒>	菇炒白菜 白菜.鮮菇.蔬菜<炒>	綠蔬	麵線湯 麵線.蔬菜		6.5	2.6	2.2	2.5	818
14	三	白飯	樹子豆包 非基改豆包.樹子<煮>	黑胡椒烤麩 烤麩<煮>	芝麻海帶結 海帶結.芝麻<煮>	有機	鮮蔬燉湯 蔬菜	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
15	四	糙米飯	滷四角油腐 非基改油豆腐<滷>	沙茶炒油片 非基改油片.蔬菜<炒>	竹筍木耳 竹筍.木耳.蔬菜<炒>	有機	玉米段湯 玉米段		6.5	2.5	2.1	2.7	817
16	五	薏仁飯	醬炒干片 非基改干片.蔬菜<炒>	酸菜麵腸 麵腸.酸菜<炒>	蘿蔔香菇 白蘿蔔.蔬菜<煮>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐.味噌		6.2	2.5	2.2	2.4	785
19	一	白飯	鮮蔬凍豆腐 非基改凍豆腐.蔬菜<煮>	香菇麵筋 麵筋.香菇<滷>	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜<炒>	綠蔬	玉米湯 非基改玉米		6.2	2.5	2.1	2.7	796
20	二	麥片飯	鹹水素雞 非基改素雞.蔬菜<煮>	海帶豆干 非基改豆干.海帶<滷>	黃瓜木耳 大黃瓜.木耳<煮>	綠蔬	蔬菜燉湯 蔬菜		6.3	2.5	2.2	2.5	796
21	三	白飯	海苔燒 海苔燒<煮>	金瓜燴豆腐 非基改豆腐.南瓜<燴>	芝麻長豆 芝麻.長豆<煮>	有機	香菇鮮蔬湯 香菇.蔬菜	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
22	四	紫米飯	洋芋素排骨 素排骨.洋芋<煮>	海味炒干絲 非基改干絲.海帶絲<炒>	菇炒花椰 花椰菜.鮮菇.蔬菜<炒>	有機	竹筍湯 竹筍	豆奶	6.1	3.3	2.1	2.7	849
23	五	燕麥飯	醋溜豆腸 非基改豆腸.蔬菜<燒>	塔香素肚 素肚.蔬菜<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜.蔬菜<炒>	有機	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐.蔬菜		6.0	2.5	2.2	2.4	771
26	一	胚芽飯	花瓜素雞丁 素雞丁.花瓜<煮>	杏鮑菇黑干 非基改黑豆干.杏鮑菇<滷>	芋頭白菜 芋頭.白菜.蔬菜<煮>	綠蔬	海帶芽湯 海帶芽		6.2	2.2	2.1	2.3	755
27	二	白飯	客家炒干片 非基改干片.蔬菜<炒>	咖哩麵輪 麵輪.蔬菜<煮>	蘿蔔煮 白蘿蔔.蔬菜<煮>	綠蔬	味噌湯 非基改豆腐		6.3	2.5	2.2	2.5	796
28	三	薏仁飯	五香花干 非基改麵花干<滷>	三杯油腐 非基改油豆腐.蔬菜<煮>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜.蔬菜<炒>	有機	南瓜湯 南瓜.洋芋	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
29	四	白飯	義式豆包 非基改豆包.香料<煮>	鮮蔬素腰花 素腰花.蔬菜<煮>	炒竹筍 竹筍.蔬菜<炒>	有機	冬瓜燉湯 冬瓜		6.1	2.3	2.1	2.7	774
30	五	～端午節放假～											

●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