



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

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	水果	豆類	蔬菜	油脂	熱量
1	四	胚芽飯	三杯醬肉片 豬肉、杏鮑菇、蔬菜<煮>	◎魷魚丸x2 ●魷魚丸<烤>	絲瓜蔬炒 絲瓜、木耳、紅蘿蔔<炒>	有機	味噌蔬菜湯 非基改豆腐、金針菇		6.3	2.4	2.2	2.6	793
2	五	芝麻飯	烤雞排x1 雞排<烤>	◎客家小炒 非基改豆干、豬肉、魷魚、蔬菜<炒>	泡菜黃豆芽 黃豆芽、泡菜、紅蘿蔔<炒>	有機	海帶燉湯 海帶、排骨		6.2	2.5	2.1	2.5	787
5	一	白飯	鐵板雞丁 雞肉、洋蔥<煮>	◎茶香滷蛋x1 友善蛋<滷>	白菜滷 白菜、木耳、芋頭<滷>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋、紅蘿蔔、非基改玉米		6.5	2.5	2.0	2.3	796
6	二	麥片飯	韓式泡菜豬 豬肉、蔬菜、泡菜<煮>	玉米肉茸 非基改玉米、豬肉、蔬菜<煮>	蔬炒高麗菜 蔬菜、高麗菜<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐、紅蘿蔔、木耳		6.2	2.5	2.0	2.3	775
7	三蔬食	有機白飯	鹹水雞 雞肉、小黃瓜、蔬菜<煮>	◎金黃魚塊x2 魚塊<烤>	蔥酥四季豆 油蔥酥、四季豆<炒>	有機	紅豆湯 紅豆	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853
8	四	燕麥飯	五香豬排x1 豬排<滷>	紅燒豆干 非基改豆干、蔬菜<燒>	精靈菇花椰菜 花椰菜、精靈菇、蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		6.2	2.5	2.1	2.5	787
9	五	紅藜飯	糖醋肉片 豬肉、蔬菜<煮>	起司燴南瓜 南瓜、洋芋、起司<燴>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜、紅蘿蔔、木耳<炒>	有機	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6.0	2.4	2.0	2.7	772
12	一	招牌炸醬麵	京醬燒肉 豬肉、蔬菜<燒>	香雞堡x1 ●香雞堡排<烤>	蔬炒芽菜 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包		6.2	2.3	2.1	2.5	772
13	二	小米飯	冬瓜燉雞 雞肉、冬瓜<燉>	鮮肉燒賣x2 ●燒賣<蒸>	菇炒白菜 白菜、鮮菇、蔬菜<炒>	綠蔬	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.2	2.5	810
14	三	有機白飯	高麗炒肉片 豬肉、高麗菜、蔬菜<炒>	◎菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯<炒>	芝麻海帶結 海帶結、芝麻<煮>	有機	蔬燉雞湯 大黃瓜、帶骨雞塊	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
15	四	糙米飯	豆瓣菇菇雞 雞肉、杏鮑菇<煮>	◎香Q滷蛋x1 雞蛋<滷>	竹筍木耳 竹筍、木耳、蔬菜<炒>	有機	玉米段湯 玉米段、排骨		6.2	2.5	2.1	2.7	796
16	五	薏仁飯	◎年糕燒魚 鯪魚、年糕、白菜<燒>	地瓜薯條x4 地瓜<烤>	蘿蔔香菇 白蘿蔔、香菇、紅蘿蔔、木耳<煮>	有機	味噌蛋花湯 非基改豆腐、雞蛋		6.2	2.5	2.2	2.4	785
19	一	白飯	★炸排骨酥x4 豬肉<炸>	◎甜不辣米血 ●甜不辣、米血、蔥<煮>	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔<炒>	綠蔬	玉米湯 非基改玉米、雞蛋		6.3	2.5	2.1	2.7	803
20	二	麥片飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、蔬菜<燒>	滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	黃瓜木耳 大黃瓜、木耳<煮>	綠蔬	蔬菜燉湯 蘿蔔、排骨		6.2	2.5	2.2	2.5	789
21	三	有機白飯	◎紅燒魚排x1 白旗魚排<燒>	蔬炒豆干絲 非基改豆干絲、蔬菜<炒>	芝麻長豆 芝麻、長豆<煮>	有機	香菇雞湯 香菇、帶骨雞塊	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
22	四	紫米飯	蒙古烤肉 豬肉、白菜、蔬菜<炒>	味噌豆腐 非基改豆腐、蔬菜<煮>	菇炒花椰 花椰菜、鮮菇、蔬菜<炒>	有機	竹筍湯 竹筍、排骨	豆奶	6.1	3.3	2.1	2.7	849
23	五	義式番茄肉醬麵	海帶燉肉 豬肉、海帶、紅蘿蔔<燉>	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜、蔬菜<炒>	有機	山粉圓甜湯 山粉圓		6.0	2.5	2.2	2.4	771
26	一	胚芽飯	酸甜醬豬肉 豬肉、彩椒、蔬菜<煮>	雞茸玉米 非基改玉米、雞茸、蔬菜<煮>	芋頭白菜 芋頭、白菜、紅蘿蔔、木耳<煮>	綠蔬	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6.2	2.2	2.1	2.3	755
27	二	白飯	塔香鮮菇雞 雞肉、鮮菇、九層塔<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干<滷>	蒜炒綠豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳<炒>	綠蔬	西米露 西谷米		6.3	2.5	2.2	2.5	796
28	三	有機薏仁飯	孜然肉片 豬肉、洋蔥、蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜、蔬菜<炒>	有機	南瓜湯 南瓜、洋芋、雞蛋	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
29	四	白飯	★◎虱目魚排x1 虱目魚排<炸>	拌飯肉燥 非基改干丁、豬肉、蔬菜<滷>	炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、木耳<炒>	有機	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6.1	2.3	2.1	2.7	774
30	五	~端午節放假~											

●右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：莊筑雅

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	11次	7次	20次	12次		魚肉蛋類		其他	4次
								0次	2次
									4次