



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2025年10月菜單

北投國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附類	全蛋	豆魚	蔬菜	海帶	熱能		
1	三 蔬 食	芝麻有機飯	壽喜燒肉片 豬肉片、洋葱<燒>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	芝麻海唇 海唇、芝麻<炒>	有機	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853
2	四	雜糧飯	年糕燒雞 帶骨雞胸肉、蔬菜、年糕<燒>	醬燒豆皮 非基改豆皮<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐、味噌		6.2	2.5	2.1	2.5	787
3	五	麥片飯	蔥油雞 帶骨雞胸肉、蘿蔔、蔬菜<煮>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅蘿蔔花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、蔬菜<炒>	有機	玉米蛋花湯 非基改玉米、雞蛋		6.0	2.4	2.0	2.7	772
6	一	~中秋節~											
7	二	胚芽飯	孜然肉片 豬肉片、蔬菜<煮>	玉米絞肉 非基改玉米、絞肉<煮>	蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮>	綠蔬	綠豆湯 綠豆		6.5	2.5	2.2	2.5	810
8	三	有機白飯	蠔油豬排x1 帶骨豬排<燴>	豆干小炒 非基改豆干、蔬菜<炒>	蔬炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	有機	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
9	四	糙米飯	沙茶魚丁 烏魚或鮭魚或水鯊、大白菜<燒>	紅燒豆腐 非基改豆腐、蔬菜<燒>	蔥酥四季豆 四季豆、油蔥酥<炒>	有機	金針花排骨湯 金針花、排骨、蔬菜		6.5	2.5	2.1	2.7	817
10	五	~國慶日~											
13	一	燕麥飯	橙汁燒肉 豬肉片、彩椒、蔬菜<燒>	香Q滷蛋x1 雞蛋<滷>	冬瓜蔬炒 冬瓜、紅蘿蔔、木耳<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋、排骨、肉骨茶包		6.2	2.5	2.1	2.7	796
14	二	小米飯	鹹水豬 豬肉角、小黃瓜<煮>	白菜燴肉羹 大白菜、肉羹<煮>	菇炒高麗菜 高麗菜、菇、蔬菜<炒>	綠蔬	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋		6.3	2.5	2.2	2.5	796
15	三	有機白飯	炸雞米花x3 帶骨雞胸肉<炸>	滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	芝麻海帶結 海帶結、蔬菜、芝麻<炒>	有機	薏仁排骨湯 薏仁、蔬菜、排骨	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
16	四	番茄肉醬義大利麵	烤翅小腿x2 翅腿<烤>	金黃薯球x3 薯球<烤>	蒜香豆芽菜 豆芽菜、蔬菜<炒>	有機	山粉圓甜湯 山粉圓		6.1	2.3	2.1	2.7	774
17	五	麥片飯	泡菜燒魚 烏魚或鮭魚或水鯊、蔬菜<煮>	韓式冬粉 冬粉、蔬菜<炒>	菇炒花椰菜 花椰菜、菇、蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐、紅蘿蔔、木耳、筍		6.0	2.5	2.2	2.4	771
20	一	紫米飯	五香雞排x1 雞腿排<滷>	蜜汁豆干 非基改豆干<滷>	木耳絲瓜 絲瓜、木耳、蔬菜<煮>	綠蔬	紅豆湯 紅豆		6.2	2.5	2.1	2.3	778
21	二	五穀飯	日式親子丼 帶骨雞胸肉、雞蛋、蔬菜<煮>	魷魚丸x2 魷魚丸<烤>	白菜滷 白菜、蔬菜<煮>	綠蔬	柴魚味噌湯 非基改豆腐、柴魚		6.3	2.5	2.2	2.5	796
22	三	有機白飯	蒜泥肉片 豬肉片、蔬菜<煮>	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯<炒>	蔬炒條豆 條豆、蔬菜<炒>	有機	香菇雞湯 香菇、蔬菜、骨腿丁	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
23	四	小米飯	三杯鮮菇雞 帶骨雞胸肉、杏鮑菇、蔬菜<炒>	蔥燒凍豆腐 非基改凍豆腐、蔬菜<燒>	金針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜<炒>	有機	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨		6.1	2.5	2.1	2.7	789
24	五	~光復紀念日~											
27	一	洋薏仁飯	咖哩雞 帶骨雞胸肉、洋芋、蔬菜<燴>	毛豆絞肉 毛豆、絞肉、蔬菜<煮>	蒜炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	豆奶	6.2	3.5	2.1	2.3	853
28	二	糙米飯	海帶燉肉 豬肉角、海帶<燉>	杏鮑菇豆干 非基改豆干、杏鮑菇<滷>	黃瓜蔬炒 黃瓜、蔬菜<炒>	綠蔬	酸辣湯 非基改豆腐、蔬菜		6.0	2.5	2.2	2.4	771
29	三	有機白飯	麻油雞 帶骨雞胸肉、米血糕、蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	米粉湯 米粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
30	四	台式沙茶炒麵	香酥魚排x1 虱目魚排<炸>	福州丸x1 福州丸<煮>	蒲瓜木耳 蒲瓜、木耳、蔬菜<炒>	有機	西米露 西谷米		6.1	2.4	2.1	2.7	781
31	五	麥片飯	墨西哥肉片 豬肉片、玉米、蔬菜<煮>	蔬燒豆腐 非基改豆腐、蔬菜<燒>	拌炒黃豆芽菜 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機	竹筍湯 竹筍、排骨		6.1	2.3	2.1	2.7	774

●若因天氣或食材因素須更改菜色或冷熱甜湯，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。

●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：28032036 營養師：莊苑雅

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				
3次	8次	9次	19次	1次	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯	
					3次	1次	2次	4次	