



# 愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

## 2025年12月菜單

### 北投國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋雞腿	豆魚肉蛋	蔬菜	油類(含果糖)	熱量	
1	一	小米飯	蜂蜜咖哩豬 豬肉角, 洋芋, 蔬菜<煮>	香Q滷蛋x1 雞蛋<滷>	竹筍蔬炒 竹筍, 蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜, 骨腿丁	6.5	2.4	2.0	2.5	798	
2	二	白飯	泰式打拋雞 帶骨雞胸肉, 蔬菜<煮>	地瓜薯條x3 地瓜<烤>	絲瓜木耳 絲瓜, 蔬菜<煮>	綠蔬 味噌湯 非基改豆腐, 味噌	6.3	2.3	2.1	2.3	770	
3	三 蔬食	有機麥片飯	梅菜燉肉 豬肉角, 梅干菜<燉>	滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	芝麻海帶結 芝麻, 海帶結, 蔬菜<炒>	有機 椰香西米露 西谷米 水果	6.3	2.4	2.0	2.4	839	
4	四	雜糧飯	燒烤雞翅x1 雞翅<烤>	香菇干丁肉醬 非基改干丁, 絞肉, 香菇<煮>	清炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 酸辣湯 非基改豆腐, 蔬菜	6.2	2.5	2.0	2.3	775	
5	五	薏仁飯	孜然燒肉 豬肉片, 蔬菜<燒>	蔬炒冬粉 冬粉, 蔬菜<炒>	紅蘿蔔花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	有機 金針排骨湯 金針花, 蔬菜, 排骨	6.3	2.4	2.0	2.3	775	
8	一	白飯	檸檬香茅雞 帶骨雞胸肉, 蔬菜<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干, 地瓜<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜, 蔬菜, 蒜<炒>	綠蔬 洋芋濃湯 洋芋, 雞蛋	6.7	2.4	2.0	2.4	807	
9	二	小米飯	照燒肉柳 豬肉柳, 蔬菜<燒>	竹筍炒蛋 雞蛋, 筍<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<炒>	綠蔬 芋圓甜湯 芋圓	6.3	2.4	2.0	2.5	784	
10	三	有機紅藜飯	蠔油豬排x1 帶骨豬排<滷>	鮮蔬凍豆腐 非基改凍豆腐, 蔬菜<煮>	蔥酥四季豆 油蔥酥, 四季豆<炒>	有機 肉骨茶湯 肉骨茶包, 洋芋 水果	6.4	2.3	2.1	2.5	846	
11	四	芝麻飯	麻油肉片 豬肉片, 蔬菜<煮>	香雞堡排x1 香雞堡<炸>	白菜滷 大白菜, 蔬菜<煮>	有機 紫菜薑絲湯 紫菜, 雞蛋, 薑	6.2	2.3	2.0	2.3	760	
12	五	紫米飯	蔥油雞 帶骨雞胸肉, 蔬菜<煮>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	蒲瓜木耳 蒲瓜, 蔬菜<煮>	有機 豆腐蔬菜湯 非基改豆腐, 蔬菜	6.3	2.4	2.1	2.5	786	
15	一	蘑菇醬 鐵板麵	五香雞排x1 雞腿排<燒>	金黃餃子x2 鮮肉水餃<炸>	蒜香花椰菜 花椰菜, 蔬菜, 蒜<炒>	綠蔬 蔬菜蛋花湯 非基改豆腐, 蔬菜, 雞蛋	6.0	2.4	2.0	2.4	758	
16	二	燕麥飯	日式親子丼 帶骨雞胸肉, 雞蛋, 蔬菜<煮>	豬肉炒豆干 非基改豆干, 豬肉絲<炒>	鮮菇白菜 大白菜, 鮮菇, 蔬菜<滷>	綠蔬 麵線湯 紅麵線, 蔬菜	6.7	2.3	2.0	2.4	800	
17	三	有機小米飯	蒜泥豬肉 豬肉片, 蔬菜<煮>	玉米雞茸 非基改玉米, 雞茸<炒>	蔬炒海帶絲 海帶絲, 蔬菜<炒>	有機 鮮菇枸杞湯 鮮菇, 枸杞, 蔬菜 水果	6.2	2.4	2.1	2.4	835	
18	四	白飯	沙茶鮮魚 鮪魚or烏魚or水鯊魚, 蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄<炒>	鮮蔬炒扁蒲 扁蒲, 蔬菜<炒>	有機 紅豆湯圓 湯圓, 紅豆	6.2	2.4	2.1	2.3	770	
19	五	五穀飯	馬鈴薯燉雞 帶骨雞胸肉, 洋芋, 蔬菜<燉>	烤魷魚丸x2 魷魚丸<烤>	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	6.2	2.5	2.1	2.4	782	
22	一	薏仁飯	鹹水鮮菇豬 豬肉角, 鮮菇<煮>	咖哩肉醬 絞肉, 地瓜<煮>	黃瓜木耳 黃瓜, 蔬菜<炒>	綠蔬 海帶芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋 豆奶	6.0	3.5	2.0	2.3	836	
23	二	小米飯	香草雞排x1 雞腿排, 香草<烤>	田園豆腐 非基改豆腐, 蔬菜<煮>	雙色花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	綠蔬 玉米湯 非基改玉米, 雞蛋	6.5	2.3	2.0	2.3	781	
24	三	有機白飯	黑胡椒肉片 豬肉片, 蔬菜<煮>	菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯<炒>	芝麻條豆 芝麻, 條豆<炒>	有機 竹筍排骨湯 竹筍, 排骨 水果	6.0	2.6	2.2	2.3	834	
25	四	~行憲紀念日放假~										
26	五	紅藜飯	泡菜年糕雞 帶骨雞胸肉, 年糕, 泡菜<煮>	醬燒獅子頭x1 獅子頭, 蔬菜<燒>	蘿蔔煮 白蘿蔔, 蔬菜<煮>	有機 綠豆湯 綠豆	6.0	2.3	2.2	2.3	751	
29	一	五穀飯	白醬鮮菇燉魚 鮪魚or烏魚or水鯊魚, 鮮菇, 蔬菜<燉>	玉米炒蛋 雞蛋, 非基改玉米<炒>	白菜滷 大白菜, 蔬菜<滷>	綠蔬 麻油雞湯 骨腿丁, 蔬菜	6.2	2.5	2.0	2.3	775	
30	二	番茄肉醬 義大利麵	烤翅小腿x2 翅腿<烤>	紅燒豆皮 非基改豆皮, 蔬菜<燒>	蔬炒黃豆芽 黃豆芽, 蔬菜<炒>	綠蔬 薏仁排骨湯 薏仁, 蔬菜, 排骨	6.3	2.4	2.0	2.3	775	
31	三	有機紫米飯	蘑菇醬雞丁 帶骨雞胸肉, 杏鮑菇, 蔬菜<炒>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	香菇結頭菜 結頭菜, 香菇, 蔬菜<炒>	有機 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉絲 水果	6.0	2.5	2.2	2.3	826	

●若因天氣或食材因素造成菜色內容或內容有異, 煩請即生見諒。●本菜單含有鹽、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品, 不適合具過敏體質者食用。

●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: 28082036 營業部: 莊雅璇

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	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
2次	9次	11次	22次	0次	3次	1次	2次	4次	