



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2020年10月菜單

百齡高中

日期	星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全蛋雞腿	巨魚肉蛋	蔬菜	豆製品(魚子)	熱量
1	四	糙米飯	蒜香豬肉 豬肉, 小黃瓜, 蒜頭<炒>	香菇肉燥 非基改干丁, 豬肉, 香菇, 蔥<煮>	木耳黃瓜 大黃瓜, 蔬菜<炒>	綠蔬	番茄蔬菜湯 高麗菜, 番茄		6.0	2.1	2.0	2.5	740
2	五	小米飯	蔥油雞 雞肉, 白蘿蔔, 蔬菜<煮>	鮮肉鍋貼x2 鍋貼<蒸>	金菇炒筍 竹筍, 金針菇, 蔬菜<炒>	綠蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜, 排骨		6.3	2.4	2.0	2.7	793
5	一	紫米飯	回鍋肉片 豬肉, 非基改豆干, 蔬菜<炒>	香Q滷蛋x1 雞蛋<滷>	紅片花椰 花椰菜, 紅蘿蔔, 蔬菜<炒>	綠蔬	玉米蛋花湯 非基改玉米粒, 雞蛋		6.0	2.5	2.0	2.4	766
6	二	五穀飯	虱目魚排x1 魚排<炸>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐, 豬肉, 蔬菜<煮>	蔬炒黃芽 黃豆芽, 蔬菜<炒>	綠蔬	洋芋排骨湯 洋芋, 排骨		6.1	2.4	2.0	2.5	770
7	三	白飯	蘋果咖哩豬 豬肉, 洋芋, 洋蔥, 蘋果<煮>	豆干小炒 非基改干片, 豬肉<炒>	翠炒甘藍 高麗菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	小魚豆腐湯 非基改豆腐, 小魚乾	水果	6.1	2.3	2.0	2.4	818
8	四	白醬貝殼麵	醬燒豬排x1 精選餐豬排<燒>	麥克雞塊x2 雞塊<烤>	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 蔬菜<炒>	綠蔬	綠豆湯 綠豆		6.0	2.6	2.0	2.5	778
9	五	~~雙十節放假~~											
12	一	香菇肉絲油飯	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋, 蔬菜<煮>	BBQ雞肉丸x2 雞肉丸<烤>	芝麻海唇 海帶唇, 蔬菜, 白芝麻<炒>	綠蔬	酸辣湯 非基改豆腐, 蔬菜		6.2	2.7	1.8	2.4	790
13	二	麥片飯	親子雞肉丼 雞肉, 雞蛋, 蔬菜<煮>	泡菜年糕豆腐 非基改豆腐, 泡菜, 大白菜, 年糕<炒>	蠔油高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 排骨		6.3	2.6	2.2	2.5	804
14	三	雜糧飯	香酥魚排x1 精選餐旗魚排<炸>	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	蒜香四季豆 四季豆, 蒜酥<炒>	綠蔬	南瓜濃湯 南瓜, 雞蛋	豆奶	6.2	3.0	1.6	2.7	821
15	四	芝麻飯	黃燜雞 雞肉, 洋芋, 香菇, 蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄<炒>	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 蔬菜<炒>	綠蔬	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		6.2	2.9	2.0	2.5	814
16	五	薏仁飯	烤肉醬燒肉 豬肉, 大白菜, 蔬菜<煮>	海苔魷魚丸x2 魷魚丸, 海苔粉<烤>	木耳花椰 花椰菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	芋頭西米露 西谷米, 芋頭		6.4	2.5	2.0	2.4	794
19	一	燕麥飯	酥炸雞腿x1 精選餐雞腿<炸>	滷味豆干 非基改豆干, 海帶結<滷>	蔬炒甘藍 高麗菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	鮮菇排骨湯 金針菇, 鴻喜菇, 排骨, 蔬菜		6.0	3.0	2.1	2.5	810
20	二	糙米飯	腐乳燒豬 豬肉, 高麗菜<煮>	滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	海山蘿蔔煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蔬菜<煮>	綠蔬	黃瓜雞湯 大黃瓜, 帶骨雞肉		5.0	2.6	2.4	2.4	713
21	三	日式炒烏龍	蘑菇醬爆雞 雞肉, 蔬菜<炒>	竹筍炒肉絲 竹筍, 蔬菜, 豬肉<炒>	炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	綠蔬	紅豆湯 紅豆	水果	6.8	2.9	2.0	2.6	921
22	四	紫米飯	懷舊滷肉 豬肉, 非基改豆干, 紅蘿蔔<滷>	檸檬雞柳x2 檸檬雞柳<烤>	海帶拌豆芽 黃豆芽, 海帶芽, 蔬菜<炒>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐		6.0	2.8	1.7	2.7	794
23	五	白飯	咖哩鮮魚 水鯊, 蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥<炒>	木須蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 非基改油片絲<炒>	綠蔬	玉米排骨湯 非基改玉米, 排骨		6.2	2.7	2.0	2.5	799
26	一	~~光復節放假~~											
27	二	五穀飯	酸甜肉片 豬肉, 彩椒, 蔬菜<煮>	醬燒油腐 非基改油豆腐, 蔬菜<煮>	鮮菇花椰 花椰菜, 鮮菇, 蔬菜<炒>	綠蔬	蔭冬瓜雞湯 蔭冬瓜, 竹筍, 帶骨雞塊		6.9	2.6	2.0	2.5	841
28	三	胚芽飯	泰式檸檬蝦x3 精選餐白蝦, 非基改百頁<煮>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔<炒>	白菜滷 大白菜, 蔬菜<滷>	綠蔬	山粉圓甜湯 山粉圓	乳品	6.0	2.4	2.1	2.4	821
29	四	紅藜飯	椒鹽雞米花 雞肉<炸>	紅燒獅子頭x1 獅子頭, 蔬菜<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜, 蔬菜, 蒜<炒>	綠蔬	味噌海芽湯 非基改豆腐, 海帶芽	豆奶	6.0	2.5	1.8	2.8	779
30	五	招牌肉絲蛋炒飯	番茄嫩雞 雞肉, 番茄, 洋蔥<煮>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	塔香海茸 海茸, 九層塔, 蔬菜<炒>	綠蔬	白玉排骨湯 白蘿蔔, 排骨		6.0	2.9	2.0	2.5	800

●若因天氣或食材因素須更改菜色或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, 不適者具過敏體質者食用。

●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		腳架加工食品		油炸品	甜湯
4次	9次	7次	19次	1次		魚肉蛋類	其他	4次	4次
						5次	2次		