



# 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

### 古亭國中

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全蛋雞腿	豆腐肉蛋	蔬菜	肉類蛋類	熱量
1	四	胚芽飯	三杯醬肉片 豬肉、蔬菜<煮>	魷魚丸x2 魷魚丸<烤>	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	柴魚燒雞 雞肉、蔬菜<燒>	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、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	蠔油豬排x1 豬排<燒>	鮮肉餃子x2 豬肉水餃<炸>	白菜滷 白菜、蔬菜、芋頭<滷>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋	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<燒>	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、蔬菜	6.2	2.5	2.0	2.3	775
7	三	白飯	醬燒魚排x1 魚排<燒>	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	蔥酥四季豆 油蔥酥、四季豆<炒>	有機	紅豆湯 紅豆	6.3	2.4	2.2	2.6	853
8	四	燕麥飯	奶香菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜<煮>	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	香菇油飯	糖醋肉片 豬肉、蔬菜<煮>	烤翅小腿x1 翅小腿<烤>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜、蔬菜<炒>	有機	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6.0	2.4	2.0	2.7	772
12	一 蔬食	紫米飯	日式蒸蛋 雞蛋<蒸>	鮮菇油豆腐 非基改油豆腐、鮮菇<滷>	蔬炒芽菜 豆芽菜、蔬菜<炒>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包	6.2	2.3	2.1	2.5	832
13	二	小米飯	烤雞排x1 雞排<烤>	咖哩肉醬 豬肉、蔬菜<煮>	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	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 蔬菜、帶骨雞塊	6.2	2.4	2.0	2.4	832
15	四	古早味炸醬麵	檸檬翅小腿x2 翅小腿、檸檬汁<煮>	茶香滷蛋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	6.5	2.5	2.1	2.7	817
16	五	事事如意飯	步步糕升魚躍龍門 魚肉、年糕、蔬菜<燒>	滿分拼盤 雞肉丸(x2)、地瓜薯條<烤>	菇luck好彩頭 白蘿蔔、蔬菜<煮>	有機	元氣豆福湯 非基改豆腐、雞蛋	6.2	2.5	2.2	2.4	785
19	一	白飯	炸排骨酥x3 豬肉<炸>	甜不辣米血 甜不辣、米血、蔬菜<煮>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	玉米湯 非基改玉米、雞蛋	6.2	2.5	2.1	2.7	796
20	二	麥片飯	壽喜燒嫩雞 雞肉、蔬菜<燒>	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	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	紅燒魚排x1 魚排<燒>	蔬炒豆干絲 非基改豆干、蔬菜<炒>	芝麻長豆 芝麻、長豆<煮>	有機	香菇雞湯 香菇、帶骨雞塊	6.2	2.4	2.0	2.4	832
22	四	紫米飯	蒙古烤肉 豬肉、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	6.1	3.3	2.1	2.7	849
23	五	DIY肉醬麵	海帶燉肉 豬肉、海帶、蔬菜<燉>	番茄肉醬 豬肉、蔬菜<煮>	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、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、蔬菜<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>	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	海苔香鬆飯	孜然肉片 豬肉、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	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、蔬菜<炒>	有機	檸檬愛玉 愛玉、檸檬汁	6.1	2.3	2.1	2.7	774
30	五	~端午節放假~										

●若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。

●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：莊宛雅

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	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯	
4次		10次		6次	20次	1次	3次	2次	3次	4次	



# 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 古亭素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	海陸空軍種子	熱量
1	四	胚芽飯	鹽味烤麩 <small>烤麩, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	彩椒油片 <small>非基改油片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機味噌蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.3	2.4	2.2	2.6	793
2	五	芝麻飯	照燒油腐 <small>非基改油腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	打拋干丁 <small>非基改干丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒黃豆芽 <small>黃豆芽, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機海帶燉湯 <small>海帶, 素排骨</small>		6.2	2.5	2.1	2.5	787
5	一	白飯	蜜汁雙結 <small>非基改豆干結, 海帶結&lt;滷&gt;</small>	茄汁素排骨 <small>素排骨, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜, 蔬菜, 芋頭&lt;滷&gt;</small>	綠蔬洋芋清湯 <small>洋芋</small>		6.5	2.5	2.0	2.3	796
6	二	麥片飯	椒鹽豆腸 <small>非基改豆腸&lt;炒&gt;</small>	菇炒干絲 <small>非基改干絲, 鮮菇&lt;炒&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>蔬菜, 高麗菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬大滷湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.2	2.5	2.0	2.3	775
7	三	白飯	芝麻方干 <small>非基改豆干, 芝麻&lt;滷&gt;</small>	泡菜炒素肚 <small>素肚, 泡菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	炒四季豆 <small>四季豆&lt;炒&gt;</small>	有機榨菜素絲湯 <small>榨菜, 蔬菜</small>	水果	6.3	2.4	2.2	2.6	853
8	四	燕麥飯	麻香凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	小瓜豆雞 <small>非基改素雞, 小瓜, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	精靈菇花椰菜 <small>花椰菜, 精靈菇, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機紫菜薑絲湯 <small>紫菜, 薑</small>		6.2	2.5	2.1	2.5	787
9	五	紅藜飯	素牛蒡排 <small>素牛蒡排&lt;燻&gt;</small>	黑豆干滷味 <small>非基改黑豆干, 蒟蒻&lt;滷&gt;</small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機蘿蔔燉湯 <small>白蘿蔔</small>		6.0	2.4	2.0	2.7	772
12	一	紫米飯	豉汁花干 <small>非基改蘭花干, 豆豉&lt;煮&gt;</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐, 蔬菜&lt;燻&gt;</small>	蔬炒芽菜 <small>豆芽菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬肉骨茶湯 <small>洋芋, 肉骨茶包</small>	水果	6.2	2.5	2.1	2.5	847
13	二	小米飯	糖醋素雞丁 <small>素雞丁, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	素燥干丁 <small>非基改干丁, 素絞肉&lt;炒&gt;</small>	菇炒白菜 <small>白菜, 鮮菇, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬麵線湯 <small>麵線, 蔬菜</small>		6.5	2.6	2.2	2.5	818
14	三	白飯	樹子豆包 <small>非基改豆包, 樹子&lt;煮&gt;</small>	黑胡椒烤麩 <small>烤麩&lt;煮&gt;</small>	芝麻海帶結 <small>海帶結, 芝麻&lt;煮&gt;</small>	有機鮮蔬燉湯 <small>蔬菜</small>	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
15	四	糙米飯	滷四角油腐 <small>非基改油豆腐&lt;滷&gt;</small>	沙茶炒油片 <small>非基改油片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	竹筍木耳 <small>竹筍, 木耳, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機玉米段湯 <small>玉米段</small>		6.5	2.5	2.1	2.7	817
16	五	薏仁飯	醬炒干片 <small>非基改干片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	酸菜麵腸 <small>麵腸, 酸菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐, 味噌</small>		6.2	2.5	2.2	2.4	785
19	一	白飯	鮮蔬凍豆腐 <small>非基改凍豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	香菇麵筋 <small>麵筋, 香菇&lt;煮&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬玉米湯 <small>非基改玉米</small>		6.2	2.5	2.1	2.7	796
20	二	麥片飯	鹹水素雞 <small>非基改素雞, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	海帶豆干 <small>非基改豆干, 海帶&lt;滷&gt;</small>	黃瓜木耳 <small>大黃瓜, 木耳&lt;煮&gt;</small>	綠蔬蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		6.3	2.5	2.2	2.5	796
21	三	白飯	海苔燒 <small>海苔燒&lt;煮&gt;</small>	金瓜燴豆腐 <small>非基改豆腐, 南瓜&lt;燴&gt;</small>	芝麻長豆 <small>芝麻, 長豆&lt;煮&gt;</small>	有機香菇鮮蔬湯 <small>香菇, 蔬菜</small>	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	832
22	四	紫米飯	洋芋素排骨 <small>素排骨, 洋芋&lt;煮&gt;</small>	海味炒干絲 <small>非基改干絲, 海帶絲&lt;炒&gt;</small>	菇炒花椰 <small>花椰菜, 鮮菇, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機竹筍湯 <small>竹筍</small>	豆奶	6.1	3.3	2.1	2.7	849
23	五	燕麥飯	醋溜豆腸 <small>非基改豆腸, 蔬菜&lt;燻&gt;</small>	塔香素肚 <small>素肚, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐, 蔬菜</small>		6.0	2.5	2.2	2.4	771
26	一	胚芽飯	花瓜素雞丁 <small>素雞丁, 花瓜&lt;煮&gt;</small>	杏鮑菇黑干 <small>非基改黑豆干, 杏鮑菇&lt;滷&gt;</small>	芋頭白菜 <small>芋頭, 白菜, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬海帶芽湯 <small>海帶芽</small>		6.2	3.2	2.1	2.3	830
27	二	白飯	客家炒干片 <small>非基改干片, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	咖哩麵輪 <small>麵輪, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>白蘿蔔, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	綠蔬味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		6.3	2.5	2.2	2.5	856
28	三	薏仁飯	五香花干 <small>非基改蘭花干&lt;滷&gt;</small>	三杯油腐 <small>非基改油豆腐, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機南瓜湯 <small>南瓜, 洋芋</small>	水果	6.2	2.4	2.0	2.4	772
29	四	白飯	義式豆包 <small>非基改豆包, 香料&lt;煮&gt;</small>	鮮蔬素腰花 <small>素腰花, 蔬菜&lt;煮&gt;</small>	炒竹筍 <small>竹筍, 蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機冬瓜燉湯 <small>冬瓜</small>		6.1	2.3	2.1	2.7	834
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：莊珣雅