I-sing co., LTD 愛欣營養午餐中央廚房

愛欣食品

本公司所使用生鮮豬肉及其調理製品來源皆為台灣本校未使用輻射污染食品

本校使用 臺灣豬

2026年11月菜單

淡海國小 葷食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	水果	乳品	熱量
2	一	白飯 白米	麻油雞 雞肉.米血糕.菇.薑.枸杞	香滷油豆腐 油豆腐.乾香菇.蒜	清炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔.木耳	產銷蔬菜	玉米排骨湯 玉米段.龍骨		5.0	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	713
3	二	玉米飯 白米.玉米.紅藜	蒜泥白肉 豬肉.小黃瓜.蒜	◎金茸炒蛋 雞蛋.金針菇.紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉.絞肉.大白菜.青蔥	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔.香菇.乾香菇.骨腿	水果	4.7	2.8	1.7	2.5	1.0	0.0	754
4	三	◎古早味醬油蛋炒飯 白米.肉絲.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.青蔥		冰糖小雞腿X2 翅小腿	豬肉餡餅X1 豬肉餡餅	產銷蔬菜	番茄黃芽湯 番茄.黃豆芽		4.7	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	715
5	四	紫米飯 白米.紫米.胚芽米	★避風塘魚丁 水鯊魚.青蔥.蒜	雙菇凍豆腐 凍豆腐.香菇.杏鮑菇	丸片黃瓜 大黃瓜.貢丸.紅蘿蔔	產銷蔬菜	◎紫菜蛋花湯 雞蛋.紫菜		4.5	2.8	1.6	2.8	0.0	0.0	691
6	五	雜糧飯 白米.雜糧米	匈牙利燉豬 豬肉.番茄.紅蘿蔔.洋蔥	豆干炒肉絲 豆干.肉絲.長豆.青蔥	雙色花椰 青花菜.白花菜.木耳	產銷蔬菜	◎巧達濃湯 洋芋.雞蛋.紅蘿蔔.奶粉		4.5	2.9	1.7	2.5	0.0	0.2	718
9	一	白飯 白米	◎親子丼 雞肉.雞蛋.菇.洋蔥.蔥.海苔	田園玉米 玉米.豆干.芋頭.紅蘿蔔.毛豆	韭香豆芽 綠豆芽.韭菜.木耳	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.海帶芽.味噌	保久乳	4.7	2.7	1.6	2.5	0.0	1.0	834
10	二	糙米飯 白米.糙米	筍香肉柳 豬肉.筍.青蔥.蒜	◎香菇蒸蛋 雞蛋.香菇	腐皮白菜 大白菜.紅蘿蔔.木耳.角螺	有機蔬菜	羅宋湯 番茄.紅蘿蔔.洋芋.蔬菜.龍骨	水果	4.6	2.7	1.6	2.4	1.0	0.0	733
11	三	◎焗烤粉紅醬培根義大利麵 麵.培根.絞肉.洋蔥.番茄.蘑菇.杏鮑菇.蒜.奶油.奶粉.起司		紐澳良雞翅X1 雞翅	甘藷條X4 地瓜薯條	產銷蔬菜	◎南瓜濃湯 南瓜.紅蘿蔔.雞蛋.奶粉		4.7	2.8	1.2	2.9	0.0	0.6	790
12	四	麥片飯 白米.麥片	◎奶香洋芋燉肉 豬肉.洋芋.蔬菜.青花菜.奶粉	麥克雞塊X2 麥克雞塊	蒜香高麗菜 高麗菜.木耳.蒜	產銷蔬菜	◎玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		4.5	2.8	1.7	2.7	0.0	0.2	719
13	五	小米飯 白米.小米.胚芽米	蔥燒蘿蔔雞 雞肉.白蘿蔔.青蔥	深坑豆腐X1 油豆腐.高麗菜.紅蘿蔔.蒜	◎薑絲海唇 海帶唇.薑.白芝麻	產銷蔬菜	米苔目甜湯 米苔目.綠豆.小薏仁		4.6	2.7	1.7	2.6	0.0	0.0	684
16	一	白飯 白米	醬燒豬肉片 豬肉.洋蔥.高麗菜	椰香豆腐煲 豆腐.南瓜.紅蘿蔔.毛豆.椰奶	★開陽絲瓜 絲瓜.蝦米.薑	產銷蔬菜	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔.玉米		4.7	2.7	1.7	2.5	0.0	0.0	687
17	二	燕麥飯 白米.燕麥	黃燜雞 雞肉.洋芋.青椒.乾香菇	★關東煮 白蘿蔔.油豆腐.甜不辣.柴魚	清炒扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.木耳	有機蔬菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋.薑	水果	4.6	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	745
18	三	嘉義雞肉飯 白米.雞肉.紅蔥頭.油蔥酥		醬燒大排X1 醬燒豬排	◎滷蛋X1 雞蛋.筍干	產銷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜.金針菇.龍骨.肉骨茶包		4.5	3.0	1.3	2.8	0.0	0.0	699
19	四	五穀飯 白米.五穀米	★咖哩魚丁 鯰魚.洋芋.紅蘿蔔.洋蔥	鮑菇黑干 黑豆干.杏鮑菇.九層塔	白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.木耳.乾香菇	產銷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.龍骨.薑		4.6	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	677
20	五	蕎麥飯 白米.蕎麥.胚芽米	★泰式打拋豬 豬肉.番茄.蔬菜.魚露.檸檬汁	◎玉米布丁酥X1 玉米布丁酥	菇菇翠豆 長豆.杏鮑菇.紅蘿蔔	產銷蔬菜	蒜頭雞湯 高麗菜.蒜.骨腿.枸杞		4.6	2.6	1.6	2.8	0.0	0.2	713
23	一	◎海苔香鬆飯 白米.海苔香鬆	鹽酥雞X3 雞肉.九層塔	茄子豆腐煲 豆腐.絞肉.茄子.青蔥	炒馬鈴薯絲 洋芋.紅蘿蔔.木耳	產銷蔬菜	★肉羹湯 肉羹.紅蘿蔔.金針菇.筍.柴魚	豆奶	4.8	3.7	1.5	2.8	0.0	0.0	777
24	二	糙米飯 白米.糙米	孜然肉片 豬肉.杏鮑菇.青蔥.孜然	◎玉米炒蛋 雞蛋.玉米.毛豆	醬燒冬瓜 冬瓜.薑	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.白蘿蔔.味噌	水果	4.8	2.6	1.7	2.5	1.0	0.0	746
25	三	台式炸醬麵 麵.紅蘿蔔.小黃瓜.絞肉.豆干.紅蘿蔔.紅蔥頭.蒜		蔥油雞腿排X1 雞腿排.紅蔥頭.青蔥.薑	豆沙包X1 豆沙包	產銷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄.高麗菜.洋蔥.龍骨		4.7	3.0	1.2	2.7	0.0	0.0	706
26	四	白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬肉.杏鮑菇.洋蔥.黑胡椒	★客家小炒 豆干.肉絲.乾魷魚.青蔥.芹菜	清炒花椰菜 青花菜.紅蘿蔔.蒜	產銷蔬菜	◎大滷湯 豆腐.雞蛋.肉絲.木耳.紅蘿蔔		4.5	2.6	1.7	2.5	0.0	0.0	665
27	五	大麥飯 白米.大麥仁	糖醋雞丁 雞肉.洋蔥.彩椒.青椒	蔬炒干絲 干絲.紅蘿蔔.木耳	塔香海根 海帶根.九層塔.薑	產銷蔬菜	燒仙草 芋圓.綠豆.花豆.仙草		4.5	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	683
30	一	◎地瓜芝麻飯 白米.地瓜.黑芝麻	番茄咖哩豬 豬肉.洋芋.紅蘿蔔.洋蔥.番茄	◎蒸蛋 雞蛋	五彩黃芽 黃豆芽.紅蘿蔔.木耳.青蔥	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.龍骨		4.6	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	685

愛欣使用之玉米及豆製品皆為非基因改造。地址: 新北市淡水區八勢一街1號/電話: 28082036/營養師: 謝于噓(營養字第013347號)。
過敏原標示：魚★、蝦★、蛋◎、堅果◎、奶◎及其製品。本菜單含有魚、蝦、蛋、堅果、奶及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

I-sing co., LTD 愛欣營養午餐中央廚房

愛欣食品

本校未使用輻射污染食品
愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造

2026年11月菜單
淡海國小 素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	水果	乳品	熱量
2	一	白飯 白米	麻油素肚 素肚.素米血糕.菇.薑.枸杞	香滷油豆腐 油豆腐.乾香菇	清炒高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔.木耳	產銷蔬菜	山藥玉米湯 玉米段.山藥		5.0	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	713
3	二	玉米飯 白米.玉米.紅藜	四喜烤麩 烤麩.筍.木耳.毛豆	◎金茸炒蛋 雞蛋.金針菇.紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉.素絞肉.大白菜	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔.香菇.乾香菇	水果	4.7	2.8	1.7	2.5	1.0	0.0	754
4	三	◎古早味醬油蛋炒飯 白米.素火腿.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔		海苔豆包X1 豆包.海苔粉	素鍋貼X2 素鍋貼	產銷蔬菜	番茄黃芽湯 番茄.黃豆芽		4.7	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	715
5	四	紫米飯 白米.紫米.胚芽米	翠玉捲X1 翠玉捲	雙菇凍豆腐 凍豆腐.香菇.杏鮑菇	蒟蒻黃瓜 大黃瓜.蒟蒻花枝.紅蘿蔔	產銷蔬菜	◎紫菜蛋花湯 雞蛋.紫菜		4.5	2.8	1.6	2.8	0.0	0.0	691
6	五	雜糧飯 白米.雜糧米	番茄燴豆包 豆包.番茄.紅蘿蔔.甜豆	豆干素肉絲 豆干.素肉絲.長豆	雙色花椰 青花菜.白花菜.木耳	產銷蔬菜	◎巧達濃湯 洋芋.紅蘿蔔.雞蛋.奶粉		4.5	2.9	1.7	2.5	0.0	0.2	718
9	一	白飯 白米	泡菜燒油腐 油豆腐.素泡菜.杏鮑菇	田園玉米 玉米.豆干.芋頭.紅蘿蔔.毛豆	清炒豆芽 綠豆芽.紅蘿蔔.木耳	產銷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐.海帶芽.味噌	保久乳	4.7	2.7	1.6	2.5	0.0	1.0	834
10	二	糙米飯 白米.糙米	筍香麵腸 麵腸.筍.梅乾菜	◎香菇蒸蛋 雞蛋.香菇	腐皮白菜 大白菜.紅蘿蔔.木耳.角螺	有機蔬菜	羅宋湯 番茄.紅蘿蔔.洋芋.蔬菜	水果	4.6	2.7	1.6	2.4	1.0	0.0	733
11	三	◎焗烤粉紅醬素培根義大利麵 麵.素培根.番茄.蘑菇.杏鮑菇.奶油.奶粉.起司		義式蘭花干X1 蘭花干.羅勒葉	甘藷條X4 地瓜薯條	產銷蔬菜	◎南瓜濃湯 南瓜.紅蘿蔔.雞蛋.奶粉		4.7	2.8	1.2	2.9	0.0	0.6	790
12	四	麥片飯 白米.麥片	◎奶香燉豆腸 豆腸.洋芋.紅蘿蔔.奶粉	素雞塊X2 素雞塊	木須高麗菜 高麗菜.木耳	產銷蔬菜	◎玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		4.5	2.8	1.7	2.7	0.0	0.2	719
13	五	小米飯 白米.小米	三杯素雞 素雞.杏鮑菇.九層塔	深坑豆腐X1 油豆腐.高麗菜.紅蘿蔔	◎薑絲海唇 海帶唇.薑.白芝麻	產銷蔬菜	米苔目甜湯 米苔目.綠豆.小薏仁		4.6	2.7	1.7	2.6	0.0	0.0	684
16	一	白飯 白米	蜜汁豆干 豆干.地瓜.蜂蜜	椰香豆腐煲 豆腐.南瓜.紅蘿蔔.毛豆.椰奶	枸杞絲瓜 絲瓜.枸杞.薑	產銷蔬菜	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔.玉米		4.7	2.7	1.7	2.5	0.0	0.0	687
17	二	燕麥飯 白米.燕麥	紅燒麵輪 麵輪.乾香菇.紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔.油豆腐.素甜不辣	清炒扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.木耳	有機蔬菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋.薑	水果	4.6	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	745
18	三	古早味芋頭栗子油飯 長糯米.素皮絲.乾香菇.栗子.芋頭.薑.麻油		香菇海苔燒X1 香菇海苔燒	◎滷蛋X1 雞蛋.筍干	產銷蔬菜	素肉骨茶湯 高麗菜.金針菇.肉骨茶包		4.5	3.0	1.3	2.8	0.0	0.0	699
19	四	五穀飯 白米.五穀米	咖哩豆包 豆包.洋芋.紅蘿蔔	鮑菇黑干 黑豆干.杏鮑菇.九層塔	白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.木耳.乾香菇	產銷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜.薑		4.6	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	677
20	五	蕎麥飯 白米.蕎麥.胚芽米	泰式打拋干丁 豆干.番茄.蔬菜.檸檬汁	◎玉米布丁酥X1 玉米布丁酥	菇菇翠豆 長豆.杏鮑菇.紅蘿蔔	產銷蔬菜	青木瓜燉湯 青木瓜.香菇.枸杞		4.6	2.6	1.6	2.8	0.0	0.2	713
23	一	◎海苔香鬆飯 白米.海苔香鬆	鹽酥拼盤 豆干.地瓜.素蘿蔔糕.九層塔	茄子豆腐煲 豆腐.素絞肉.茄子	炒馬鈴薯絲 洋芋.紅蘿蔔.木耳	產銷蔬菜	香菇羹湯 香菇羹.紅蘿蔔.金針菇.筍	豆奶	4.8	3.7	1.5	2.8	0.0	0.0	777
24	二	糙米飯 白米.糙米	孜然豆包 豆包.香菜.孜然	◎玉米炒蛋 雞蛋.玉米.毛豆	醬燒冬瓜 冬瓜.薑	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.白蘿蔔.味噌	水果	4.8	2.6	1.7	2.5	1.0	0.0	746
25	三	台式炸醬麵 麵.紅蘿蔔.小黃瓜.豆干.紅蘿蔔		香滷四角油X1 油豆腐	豆沙包X1 豆沙包	產銷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄.高麗菜		4.7	3.0	1.2	2.7	0.0	0.0	706
26	四	白飯 白米	綜合滷味 蘭花干.黑豆干.海帶捲.杏鮑菇	客家小炒 豆干.素肉絲.芹菜	清炒花椰菜 青花菜.紅蘿蔔	產銷蔬菜	◎大滷湯 豆腐.雞蛋.木耳.紅蘿蔔		4.5	2.6	1.7	2.5	0.0	0.0	665
27	五	大麥飯 白米.大麥仁	糖醋烤麩 烤麩.彩椒.青椒	蔬炒干絲 干絲.紅蘿蔔.木耳	塔香海根 海帶根.九層塔.薑	產銷蔬菜	燒仙草 芋圓.綠豆.花豆.仙草		4.5	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	683
30	一	◎地瓜芝麻飯 白米.地瓜.黑芝麻	番茄咖哩油腐 油豆腐.洋芋.紅蘿蔔.番茄	◎蒸蛋 雞蛋	五彩黃芽 黃豆芽.紅蘿蔔.木耳.小黃瓜	產銷蔬菜	牛蒡蘿蔔湯 白蘿蔔.牛蒡.紅棗		4.6	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	685

愛欣使用之玉米及豆製品皆為非基因改造。地址: 新北市淡水區八勢一街1號/電話: 28082036/營養師: 謝于璇(營養字第013347號)。
過敏原標示：蛋◎、堅果◎、奶◎及其製品。本菜單含有蛋、堅果、奶及其製品，不適合對其過敏體質者食用。