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12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
1	二	白飯 白米	味噌燒雞 雞肉.洋蔥.紅蘿蔔	◎蜜汁豆干 豆干.地瓜.白芝麻.麥芽糖	丸片黃瓜 大黃瓜.貢丸.木耳	有機蔬菜	四神湯 洋芋.大薏仁.龍骨.四神湯包	水果	4.6	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	737
2	三	閩南高麗菜鹹飯 白米.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.乾香菇.紅蔥頭		鐵路豬排X1 豬排	◎滷蛋X1 雞蛋.油豆腐.海帶結	產銷蔬菜	五行蔬菜湯 番茄.大白菜.紅蘿蔔.洋蔥.木耳		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
3	四	糙米飯 白米.糙米	◎白醬蘑菇燉雞 雞肉.洋芋.蔬菜.蘑菇.奶粉	★◎吻仔魚炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔.吻仔魚.青蔥	翠炒甘藍 高麗菜.木耳.蒜	產銷蔬菜	◎玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		4.6	2.7	1.6	2.5	0.0	0.2	707
4	五	雜糧飯 白米.雜糧米	蔥爆肉片 豬肉.洋蔥.青蔥	香滷油腐 油豆腐.香菇.紅蘿蔔	★絲瓜粉絲煲 絲瓜.冬粉.蝦皮	產銷蔬菜	麻油雞湯 骨腿丁.高麗菜.菇.薑.枸杞.紅棗		4.5	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	668
7	一	白飯 白米	★◎蒲燒鯰魚X1 蒲燒鯰魚.白芝麻	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.青蔥	菇香花椰 青花菜.紅蘿蔔.香菇	產銷蔬菜	玉米排骨湯 玉米段.龍骨	保久乳	4.5	2.7	1.5	2.5	0.0	1.0	818
8	二	蕎麥飯 白米.胚芽米.蕎麥	梅干扣肉 豬肉.筍干.梅干菜	◎古早味蒸蛋 雞蛋	豆皮高麗 高麗菜.紅蘿蔔.青蔥.角螺	有機蔬菜	蘿蔔海芽豆腐湯 白蘿蔔.豆腐.海帶芽	水果	4.5	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	738
9	三	◎什錦炒粿仔條 粿仔條.肉絲.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.洋蔥.青蔥.乾香菇		酥炸雞翅X1 雞翅	滷味三拼 米血糕.蘭花干.素肚	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯 大白菜.紅蘿蔔.牛蒡.味噌		4.6	2.8	1.2	2.9	0.0	0.0	693
10	四	紅藜飯 白米.紅藜	蒙古烤肉 豬肉.綠豆芽.洋蔥.紅蘿蔔.蒜.孜然	菇菇凍豆腐 凍豆腐.金針菇.香菇.杏鮑菇	◎金湯白菜 大白菜.南瓜.紅蘿蔔.奶粉.奶油	產銷蔬菜	◎番茄蛋花湯 番茄.雞蛋.青蔥		4.6	2.7	1.7	2.5	0.0	0.2	710
11	五	麥片飯 白米.麥片	日式咖哩雞 雞肉.洋芋.紅蘿蔔.洋蔥	◎堅果干丁 玉米.豆干.紅蘿蔔.毛豆.堅果	★柴魚蘿蔔煮X1 白蘿蔔.乾香菇.柴魚	產銷蔬菜	黑糖地瓜綜合圓 芋圓.地瓜圓.地瓜.黑糖		4.7	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	684
14	一	◎海苔香鬆飯 白米.海苔香鬆	左宗棠雞 雞肉.洋蔥.彩椒.青椒	◎菜脯炒蛋 雞蛋.菜脯.青蔥	炒豆芽菜 綠豆芽.木耳.紅蘿蔔	產銷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.龍骨		4.5	2.8	1.6	2.8	0.0	0.0	691
15	二	小米飯 白米.小米	馬鈴薯燉肉 豬肉.洋芋.紅蘿蔔.洋蔥	茄汁油腐 油豆腐.番茄.甜豆	★蝦香蒲瓜 蒲瓜.木耳.蝦皮	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔.香菇.乾香菇.骨腿丁	水果	4.6	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	740
16	三	沖繩黑糖捲X1 沖繩黑糖捲		五香腿排X1 雞腿排	什錦豆干 豆干.肉絲.長豆.杏鮑菇.木耳	產銷蔬菜	◎玉米瘦肉粥 白米.玉米.絞肉.雞蛋.香菇.青蔥		5.0	3.0	1.2	2.6	0.0	0.0	722
17	四	五穀飯 白米.五穀米	壽喜燒肉片 豬肉.洋蔥.杏鮑菇	★蒜味魚條X2 蒜味魚肉條	白菜滷 大白菜.香菇.紅蘿蔔.角螺	產銷蔬菜	味噌湯 海帶芽.豆腐.味噌		4.7	2.8	1.6	2.8	0.0	0.0	705
18	五	胚芽飯 白米.胚芽米	蒜頭燒雞 雞肉.高麗菜.蒜.青蔥	金沙豆腐煲 豆腐.南瓜.紅蘿蔔.青豆	雙色花椰 青花菜.白花菜.木耳	產銷蔬菜	★◎紫菜丸子湯 紫菜.花枝丸.雞蛋		4.5	2.7	1.6	2.7	0.0	0.0	679
21	一	白飯 白米	莎莎醬雞丁 雞肉.豆薯.番茄.洋蔥.檸檬汁	田園玉米 玉米.絞肉.紅蘿蔔.毛豆	海帶雙結 海帶結.豆干結	產銷蔬菜	◎酸辣湯 豆腐.雞蛋.筍.木耳.紅蘿蔔	豆奶	4.7	3.7	1.7	2.5	0.0	0.0	762
22	二	大麥飯 白米.大麥仁	◎鐵板豬柳 豬肉.洋蔥.青蔥.黑胡椒.奶油	★砂鍋凍豆腐 凍豆腐.大白菜.蔬菜.角螺.沙茶	炒結頭菜 結頭菜.木耳.蒜苗	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆.湯圓	水果	4.6	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	737
23	三	◎奶油培根野菇義大利麵 義大利麵.培根.絞肉.洋蔥.香菇.蘑菇.青花菜.奶粉.奶油		爐烤雞腿X1 雞腿	聖誕炸薯條X4 薯條.海苔粉	產銷蔬菜	羅宋湯 番茄.洋芋.洋蔥.紅蘿蔔.龍骨		4.8	3.0	1.2	2.9	0.0	0.2	752
24	四	糙米飯 白米.糙米	椰香咖哩豬 豬肉.洋芋.芋頭.蔬菜.椰奶	◎蒸蛋 雞蛋	雜菜冬粉 寬粉.高麗菜.絞肉.蔬菜.青蔥	產銷蔬菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋.薑		4.8	2.8	1.6	2.7	0.0	0.0	708
25	五	Merry Christmas! ~ 行 ~ 憲 ~ 紀 ~ 念 ~ 日 ~ 放 ~ 假 ~ 一 ~ 天 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~													
28	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉.杏鮑菇.九層塔.蒜.薑	★關東煮 白蘿蔔.油豆腐.黑輪.柴魚	什錦黃芽 黃豆芽.紅蘿蔔.木耳	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.豆薯.肉絲		4.6	2.7	1.7	2.7	0.0	0.0	689
29	二	燕麥飯 白米.燕麥	★紅燒魚丁 水鯊魚.豆腐.紅蘿蔔.青蔥	◎起司洋芋炒蛋 雞蛋.洋芋.起司	枸杞冬瓜 冬瓜.枸杞.薑	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.白蘿蔔.味噌	水果	4.6	2.8	1.6	2.5	1.0	0.2	775
30	三	◎日式蛋包飯 白米.洋蔥.肉絲.火腿.雞蛋.番茄醬		卡啦雞排X1 卡啦雞排	蒜香花椰 青花菜.香菇.蒜	產銷蔬菜	◎玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.雞蛋.奶粉		4.5	3.0	1.5	3.0	0.0	0.2	743
31	四	紫米飯 白米.紫米.胚芽米	★檸香打拋豬 豬肉.番茄.蔬菜.魚露.檸檬汁	鮑菇黑干 黑豆干.杏鮑菇	海帶三絲 海帶絲.紅蘿蔔.芹菜	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.龍骨		4.5	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	670

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：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。
溫馨提醒：本菜單之雞肉、豬排、排骨含有骨頭，無刺魚類亦可能殘留細刺，食用時請小口進食、細嚼慢嚥。

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12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
1	二	白飯 白米	味噌燒腐竹 豆包.玉米筍.紅蘿蔔	◎蜜汁豆干 豆干.地瓜.白芝麻.麥芽糖	素蝦釀黃瓜 大黃瓜.素蝦仁.木耳	有機蔬菜	四神湯 洋芋.大薏仁.四神湯包	水果	4.6	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	737
2	三	閩南高麗菜鹹飯 白米.素皮絲.高麗菜.紅蘿蔔.乾香菇.薑		什錦天婦羅X1 牛蒡.地瓜.紅蘿蔔	◎滷蛋X1 雞蛋.油豆腐.海帶結	產銷蔬菜	五行蔬菜湯 番茄.大白菜.紅蘿蔔.木耳		4.5	3.0	1.2	2.9	0.0	0.0	701
3	四	糙米飯 白米.糙米	◎白醬蘑菇燉豆腸 豆腸.洋芋.蔬菜.蘑菇.奶粉	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔	翠炒甘藍 高麗菜.木耳	產銷蔬菜	玉米腐皮湯 玉米.豆包		4.6	2.7	1.6	2.5	0.0	0.2	707
4	五	雜糧飯 白米.雜糧米	醬燒烤麩 烤麩.芋頭.木耳.毛豆	香滷油腐 油豆腐.香菇.紅蘿蔔	絲瓜粉絲煲 絲瓜.冬粉.海帶芽	產銷蔬菜	麻油菇菇湯 高麗菜.菇.薑.枸杞.紅棗		4.5	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	668
7	一	白飯 白米	◎蒲燒蘭花干X1 蘭花干.白芝麻	麻婆豆腐 豆腐.素絞肉.杏鮑菇.香菜	菇香花椰 青花菜.紅蘿蔔.香菇	產銷蔬菜	山藥玉米湯 玉米段.山藥	保久乳	4.5	2.7	1.5	2.5	0.0	1.0	818
8	二	蕎麥飯 白米.胚芽米.蕎麥	梅干麵腸 麵腸.筍干.梅干菜	◎古早味蒸蛋 雞蛋	豆皮高麗 高麗菜.紅蘿蔔.角螺	有機蔬菜	蘿蔔海芽豆腐湯 白蘿蔔.豆腐.海帶芽	水果	4.5	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	738
9	三	◎什錦炒粿仔條 粿仔條.豆干.綠豆芽.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.乾香菇		塔香豆包X1 豆包.九層塔.薑	滷味三拼 米血糕.蘭花干.素肚	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯 大白菜.紅蘿蔔.牛蒡.味噌		4.6	2.8	1.2	2.9	0.0	0.0	693
10	四	紅藜飯 白米.紅藜	小瓜素雞 素雞.小黃瓜	菇菇凍豆腐 凍豆腐.金針菇.香菇.杏鮑菇	◎金湯白菜 大白菜.南瓜.紅蘿蔔.奶粉.奶油	產銷蔬菜	◎番茄蛋花湯 番茄.雞蛋		4.6	2.7	1.7	2.5	0.0	0.2	710
11	五	麥片飯 白米.麥片	日式咖哩油腐 油豆腐.洋芋.紅蘿蔔	◎堅果干丁 玉米.豆干.紅蘿蔔.毛豆.堅果	昆布蘿蔔煮X1 白蘿蔔.乾香菇.昆布	產銷蔬菜	黑糖地瓜綜合圓 芋圓.地瓜圓.地瓜.黑糖		4.7	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	684
14	一	◎海苔香鬆飯 白米.海苔香鬆	糖醋豆包 豆包.彩椒.青椒	◎菜脯炒蛋 雞蛋.菜脯	炒豆芽菜 綠豆芽.木耳.紅蘿蔔	產銷蔬菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜.白精靈菇		4.5	2.8	1.6	2.8	0.0	0.0	691
15	二	小米飯 白米.小米	馬鈴薯燉豆腸 豆腸.洋芋.紅蘿蔔	茄汁油腐 油豆腐.番茄.甜豆	木須蒲瓜 蒲瓜.木耳	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔.香菇.乾香菇	水果	4.6	2.7	1.7	2.5	1.0	0.0	740
16	三	沖繩黑糖捲X1 沖繩黑糖捲		◎時蔬起司烘蛋 雞蛋.櫛瓜.彩椒.鴻喜菇.起司	什錦豆干 豆干.素肉絲.長豆.杏鮑菇.木耳	產銷蔬菜	玉米素粥 白米.玉米.豆包絲.香菇		5.0	3.0	1.2	2.6	0.0	0.2	752
17	四	五穀飯 白米.五穀米	壽喜燒凍豆腐 凍豆腐.杏鮑菇.蒟蒻捲	塔香紫茄 茄子.九層塔	白菜滷 大白菜.香菇.紅蘿蔔.角螺	產銷蔬菜	味噌湯 海帶芽.豆腐.味噌		4.7	2.8	1.6	2.8	0.0	0.0	705
18	五	胚芽飯 白米.胚芽米	香菇素肉燥 豆干.香菇素肉燥	金沙豆腐煲 豆腐.南瓜.紅蘿蔔.青豆	雙色花椰 青花菜.白花菜.木耳	產銷蔬菜	◎紫菜丸子湯 紫菜.素丸.雞蛋		4.5	2.7	1.6	2.7	0.0	0.0	679
21	一	白飯 白米	莎莎醬豆包 豆包.豆薯.番茄.香菜.檸檬汁	田園玉米 玉米.素絞肉.紅蘿蔔.毛豆	海帶雙結 海帶結.豆干結	產銷蔬菜	◎酸辣湯 豆腐.雞蛋.筍.木耳.紅蘿蔔	豆奶	4.7	3.7	1.7	2.5	0.0	0.0	762
22	二	大麥飯 白米.大麥仁	鐵板素肚 素肚.綠豆芽.黑胡椒.奶油	砂鍋凍豆腐 凍豆腐.大白菜.蔬菜.角螺.素沙茶	炒結頭菜 結頭菜.木耳	有機蔬菜	冬至紅豆湯圓 紅豆.湯圓	水果	4.6	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	737
23	三	◎奶油野菇義大利麵 義大利麵.素火腿.香菇.蘑菇.青花菜.奶粉.奶油		羅勒蘭花干X1 蘭花干.羅勒葉	聖誕炸薯條X4 薯條.海苔粉	產銷蔬菜	羅宋湯 番茄.洋芋.紅蘿蔔		4.8	3.0	1.2	2.9	0.0	0.2	752
24	四	糙米飯 白米.糙米	椰香咖哩油腐 油豆腐.洋芋.芋頭.蔬菜.椰奶	◎蒸蛋 雞蛋	雜菜冬粉 寬粉.高麗菜.蔬菜	產銷蔬菜	◎針菇海芽湯 海帶芽.金針菇.薑		4.8	2.8	1.6	2.7	0.0	0.0	708
25	五	Merry Christmas! ~ 行 ~ 憲 ~ 紀 ~ 念 ~ 日 ~ 放 ~ 假 ~ 一 ~ 天 ~ 不 ~ 供 ~ 餐 ~													
28	一	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸.杏鮑菇.九層塔.薑	關東煮 白蘿蔔.油豆腐.素甜不辣	什錦黃芽 黃豆芽.紅蘿蔔.木耳	產銷蔬菜	榨菜豆薯湯 榨菜.豆薯		4.6	2.7	1.7	2.7	0.0	0.0	689
29	二	燕麥飯 白米.燕麥	紅燒豆腐 豆腐.香菇.紅蘿蔔	◎起司洋芋炒蛋 雞蛋.洋芋.起司	枸杞冬瓜 冬瓜.枸杞.薑	有機蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.白蘿蔔.味噌	水果	4.6	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	745
30	三	◎日式蛋包飯 白米.素火腿.番茄.毛豆.雞蛋.番茄醬		◎照燒豆包X1 豆包.白芝麻	清炒花椰 青花菜.香菇	產銷蔬菜	◎玉米濃湯 玉米.紅蘿蔔.雞蛋.奶粉		4.5	3.0	1.5	3.0	0.0	0.2	743
31	四	紫米飯 白米.紫米.胚芽米	檸香打拋干丁 豆干.番茄.九層塔.檸檬汁	鮑菇黑干 黑豆干.杏鮑菇	海帶三絲 海帶絲.紅蘿蔔.芹菜	產銷蔬菜	蘿蔔燉湯 白蘿蔔.玉米段		4.5	2.7	1.6	2.5	0.0	0.0	670

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: 謝于暖(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。