



愛欣食品

本公司所使用生鮮豬肉及其調理製品
之來源皆為台灣豬肉
本校未使用輻射污染食品

2024年1月菜單

碧華國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	玉米	蔬菜	海陸	蛋類	熱量
2	二	白飯	五香翅小腿X2	醬燒百頁	銀芽三絲	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯★	水果	5.6	2.2	1.9	2.7	2.7	781
		白米-蒸	翅小腿-滷	百頁,小黃瓜,杏鮑菇-燒	豆芽,木耳,紅蘿蔔-炒		蘿蔔,魚丸							
3	三	胚芽飯	咖哩魚丁★	蜜汁四方干	蒟蒻結頭菜	產銷蔬菜	冬菜筍片湯		3.5	3.5	1.8	2.9	2.9	808
		白米,胚芽米-蒸	水鯊魚,洋芋,紅蘿蔔-燴	豆干,玉米筍,芝麻-炒	結頭菜,蒟蒻蝦仁-煮		筍,冬菜							
4	四	肉絲炒麵	鹽酥雞	蒸蜜地瓜X1	甜條扁蒲★	產銷蔬菜	玉米龍骨湯	水果	4.3	2.9	1.7	2.7	2.7	737
		麵,肉絲,木耳,紅蘿蔔,高麗-炒	雞肉,四季豆,茄子-炸	地瓜-蒸	扁蒲,甜不辣-煮		玉米段,龍骨							
5	五	薏仁飯	海苔豬排X1	玉米炒蛋★	蒜香花椰	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.7	2.1	1.3	3.0	3.0	652
		白米,薏仁-蒸	豬排,海苔粉-煮	蛋,玉米,紅蘿蔔-炒	青花,杏鮑菇,蒜-炒		冬瓜,枸杞							
8	一	匈牙利燉飯	炸虱目魚排X1★	麻婆豆腐	豆乳筍絲	產銷蔬菜	玉米濃湯★		5.4	2.2	1.6	2.8	2.8	709
		白米,三色豆,洋葱,番茄,絞肉-蒸	虱目魚排-炸	豆腐,絞肉,紅蘿蔔,蔥-燒	筍,豆腐乳-炒		玉米,蛋,奶粉							
9	二	糙米飯	蔥油肉燥	蒜香毛豆莢	玉米花椰	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.9	2.9	760
		白米,糙米-蒸	豬肉,洋葱,四季豆,紅蔥頭-煮	毛豆莢,蒜-炒	青花,玉米-炒		金針菇,杏鮑菇,高麗菜							
10	三	麥片飯	檸檬雞翅X1	黑胡椒起司馬鈴薯★	菇香大瓜	產銷蔬菜	番茄豆腐湯	保久乳	4.5	2.2	2.4	2.5	2.5	654
		白米,麥片-蒸	雞翅,檸檬汁-燒	洋芋,紅蘿蔔,毛豆,起司-蒸	大黃瓜,香菇-煮		番茄,豆腐							
11	四	白飯	紅燒花生燉肉★	洋葱炒蛋★	九片冬瓜	產銷蔬菜	韓式黃芽湯	水果	4.8	2.9	1.6	3.0	3.0	785
		白米-蒸	豬肉,蘿蔔,紅蘿蔔,花生-燒	蛋,洋葱,青豆-炒	冬瓜,貢丸-煮		黃豆芽,海帶芽,泡菜							
12	五	燕麥飯	咖哩雞	魚香豆干	鍋燒白菜★	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.0	3.1	1.5	2.7	2.7	675
		白米,燕麥-蒸	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋葱-燴	豆干,彩椒-炒	白菜,木耳,蝦皮-燒		蛋,紫菜,薑							
15	一	白飯	黑胡椒豬柳	泡菜冬粉	紅片花椰	產銷蔬菜	肉骨茶湯		5.8	2.7	1.2	2.7	2.7	760
		白米-蒸	豬肉,洋葱,青椒,紅蘿蔔-燒	冬粉,絞肉,大白菜,木耳,泡菜-炒	青花,紅蘿蔔-炒		結頭菜,龍骨,肉骨茶包							
16	二	茄汁義大利麵(蔬食日)	炸虎皮蛋X1★	豆沙包X1	毛豆高麗	有機蔬菜	日式油豆腐湯	水果	5.1	2.0	1.9	3.0	3.0	742
		熟拉麵,豆干,三色豆,洋葱,番茄-煮	蛋-炸	豆沙包-蒸	高麗,毛豆-炒		油豆腐,蘿蔔							
17	三	小米飯	白醬燉雞★	塔香黑干	金粒青木瓜	產銷蔬菜	剝皮辣椒蔬菜湯		5.3	2.3	1.7	2.6	2.6	830
		白米,小米-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔,奶粉-煮	黑豆干,九層塔-燒	青木瓜,玉米-煮		白菜,香菇,剝皮辣椒							
18	四	糙米飯	佛跳牆(烏蛋X2)★	關東煮★	薑燒海根	產銷蔬菜	洋葱味噌湯	豆水 奶果	4.0	2.8	1.5	2.5	2.5	697
		白米,糙米-蒸	豬肉,烏蛋,芋頭,筍干,大白菜-煮	米血,杏鮑菇,甜不辣-煮	海根,紅蘿蔔,薑-燒		洋葱,豆腐							

◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立,全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份,建議可多提供菜單未提供之食材,以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

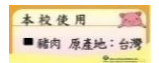
●愛欣使用玉米及豆製品皆為非基因改造。HACCP廚房:新北市淡水區八勢一街1號/電話:28082036

營養師:林佩瑩(營養字第008830號)

★若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用。

■本月10日所發放之飲品為當週週二的數量,週二請假則不另行補發。

■本月18日所發放之飲品為當日用餐數量,當日請假則不另行補發。



主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆、蛋及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材 調理食品		加工食品		油炸品	
1	2	5	5	12	1	5		3	