



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 素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	玉米 雞肉	蔬菜	油脂 堅果 種子	熱量
2	二	白飯	五香油豆腐X1	醬燒百頁	銀芽三絲	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	5.6	2.2	1.9	2.7	781
		白米-蒸	四角油腐, 海結, 薑-油	百頁, 小黃瓜, 杏鮑菇-燒	豆芽, 木耳, 紅蘿蔔-炒		蘿蔔, 素丸						
3	三	胚芽飯	咖哩豆腐	蜜汁四方干	蒟蒻結頭菜	產銷蔬菜	筍片湯		3.5	3.5	1.8	2.9	808
		白米, 胚芽米-蒸	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	豆干, 玉米筍, 芝麻-炒	結頭菜, 蒟蒻蝦仁-煮		筍						
4	四	什錦炒麵	鹽酥菇菇	蒸蜜地瓜X1	甜條扁蒲	產銷蔬菜	玉米段湯	水果	4.3	2.9	1.7	2.7	737
		麵, 皮絲, 木耳, 紅蘿蔔, 高麗-炒	杏鮑菇, 四季豆, 茄子, 百頁-炸	地瓜-蒸	扁蒲, 素甜不辣-煮		玉米段						
5	五	薏仁飯	海苔豆包X1	玉米炒蛋★	鮑菇花椰	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.7	2.1	1.3	3.0	652
		白米, 薏仁-蒸	豆包, 海苔粉-煮	蛋, 玉米, 紅蘿蔔-炒	青花, 杏鮑菇-炒		冬瓜, 枸杞						
8	一	匈牙利燉飯	薯餅X2	麻婆豆腐	豆乳筍絲	產銷蔬菜	玉米濃湯★		5.4	2.2	1.6	2.8	709
		白米, 三色豆, 番茄, 豆皮-蒸	薯餅-炸	豆腐, 素羊肉, 紅蘿蔔-燒	筍, 豆腐乳-炒		玉米, 蛋, 奶粉						
9	二	糙米飯	紅麴麵腸	香炒毛豆莢	玉米花椰	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	4.6	2.7	1.8	2.9	760
		白米, 糙米-蒸	麵腸, 紅麴	毛豆莢-炒	青花, 玉米-炒		金針菇, 杏鮑菇, 高麗菜						
10	三	麥片飯	檸檬花干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	654
		白米, 麥片-蒸	蘭花干, 檸檬汁-燒	洋芋紅蘿蔔, 起司-蒸	大黃瓜, 香菇-煮		番茄, 豆腐						
11	四	白飯	紅燒花生麵輪★	紅蘿蔔炒蛋★	九片冬瓜	產銷蔬菜	韓式黃芽湯	水果	4.8	2.9	1.6	3.0	785
		白米-蒸	麵輪, 蘿蔔, 紅蘿蔔, 花生-燒	蛋, 紅蘿蔔-炒	冬瓜, 素丸-煮		黃豆芽, 海帶芽, 素泡菜						
12	五	燕麥飯	咖哩油腐	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	675
		白米, 燕麥-蒸	油豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蒟蒻捲-燴	豆干, 彩椒-炒	白菜, 木耳-燒		蛋, 紫菜, 薑						
15	一	白飯	麻油麵線蛋煎★	泡菜冬粉	紅片花椰	產銷蔬菜	肉骨茶湯		5.8	2.7	1.2	2.7	760
		白米-蒸	麵線, 蛋, 薑-煎	冬粉, 大白菜, 木耳, 素泡菜-炒	青花, 紅蘿蔔-炒		結頭菜, 皮斯, 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	日式油腐湯	水果	5.1	2.0	1.9	3.0	742
		熟拉麵, 豆皮, 三色豆, 番茄	蛋-炸	豆沙包-蒸	高麗, 毛豆-炒		油豆腐, 蘿蔔						
17	三	小米飯	白醬焗時蔬★	香椿黑干	金粒青木瓜	產銷蔬菜	剝皮辣椒蔬菜湯		5.3	2.3	1.7	2.6	830
		白米, 小米-蒸	小黃瓜, 杏鮑菇, 洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉-煮	黑豆干-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	豆腐味噌湯	豆水 奶果	4.0	2.8	1.5	2.5	697
		白米, 糙米-蒸	油豆腐, 烏蛋, 芋頭, 筍干, 大白菜-煮	紫米糕, 杏鮑菇, 素甜不辣-煮	海根, 紅蘿蔔, 薑-燒		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：林佩萱(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。

