



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

2023年12月菜單
碧華國小

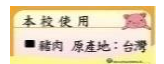
日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋雞排	豆魚蛋肉	蔬菜	水果	油脂	熱量	
1	五	五穀飯 白米, 五穀米-蒸	蔥爆肉柳 豬肉, 洋蔥, 彩椒, 蔥-炒	毛豆玉米 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒	木耳扁蒲 扁蒲, 木耳-煮	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯 蘿蔔, 冬菜		5.1	2.0	1.9	2.8	6.79		
4	一	12/2 碧華國小校慶, 12/4 補假一天													
5	二	糙米飯 白米, 糙米-蒸	香菇瓜子肉 豬肉, 洋蔥, 四季豆, 香菇, 碎瓜-煮	鍋燒米血 米血, 貢丸, 杏鮑菇, 玉米筍-燒	黑胡椒銀芽 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔, 青蔥-炒	有機蔬菜	青木瓜雞湯 青木瓜, 骨腿	水果	5.6	2.2	1.9	2.7	7.81		
6	三	金瓜炒米粉 米粉, 南瓜, 高麗, 紅蘿蔔-炒	三杯雞 雞肉, 杏鮑菇, 九層塔, 薑-燒	青椒炒干片 豆干, 青椒, 紅蘿蔔-炒	枸杞冬瓜 冬瓜, 枸杞, 薑-煮	產銷蔬菜	山藥大骨湯 山藥, 龍骨	蛋久乳	3.5	3.5	1.8	2.9	8.08		
7	四	白飯 白米-蒸	梅干豬肉 豬肉, 筍乾, 梅干菜, 薑-燒	洋芋滑蛋★ 蛋, 洋芋, 紅蘿蔔-炒	菇香黃瓜 黃瓜, 杏鮑菇-煮	產銷蔬菜	洋蔥味噌湯 洋蔥, 豆腐	水果	4.3	2.9	1.7	2.7	7.37		
8	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	炸蝦排X1★ 蝦排-炸	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	開陽白菜★ 白菜, 木耳, 蝦米, 蔥-煮	產銷蔬菜	玉米龍骨湯 玉米段, 龍骨丁		4.7	2.1	1.3	3.0	6.52		
11	一	胚芽飯 白米, 胚芽米-蒸	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 茄子, 紅蘿蔔-燴	豆瓣粉絲 冬粉, 絞肉, 大白菜, 木耳-炒	甜條結頭菜★ 結頭菜, 甜不辣, -炒	產銷蔬菜	玉米濃湯★ 玉米, 雞蛋, 奶粉		5.4	2.2	1.6	2.8	7.09		
12	二	白飯 白米-蒸	麻油雞麵線 雞肉, 杏鮑菇, 麵線, 薑-煮	菜脯蛋★ 蛋, 菜脯, 青豆仁, 蔥-炒	金菇高麗 高麗, 金針菇	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔	水果	4.6	2.7	1.8	2.9	7.60		
13	三	紫米飯 白米, 紫米-蒸	五香豬排X1 豬排-油	白菜滷 白菜, 木耳, 金針菇-滷	雙色花椰 青花, 白花-炒	產銷蔬菜	酸辣湯★ 豆腐, 木耳, 蛋, 紅蘿蔔		4.5	2.2	2.4	2.5	6.54		
14	四	芝麻飯 白米, 黑芝麻-蒸	椒鹽魚丁★ 水鯊魚, 四季豆, 地瓜-炸	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 洋蔥, 青蔥-煮	九片扁蒲 扁蒲, 貢丸-煮	產銷蔬菜	鹹湯圓 小湯圓, 香菇, 小白菜, 紅蔥頭	水果	4.8	2.9	1.6	3.0	7.85		
15	五	花生香菇油飯★ 白米, 糯米, 豬肉, 香菇, 花生	香烤雞排X1 雞排-烤	小瓜百頁 百頁, 小黃瓜, 紅蘿蔔-炒	沙茶海絲★ 海帶絲, 玉米-炒	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★ 蛋, 紫菜, 薑		4.0	3.1	1.5	2.7	6.75		
18	一	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	糖醋肉丁 豬肉, 洋蔥, 彩椒-燒	塔香油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔-炒	白醬洋芋★ 洋芋, 三色豆, 奶粉-煮	產銷蔬菜	四神湯 薏仁, 洋芋, 枸杞		5.8	2.7	1.2	2.7	7.60		
19	二	肉醬義大利麵 麵, 絞肉, 三色豆, 洋蔥	麥克雞塊X3 麥克雞塊-炸	銀絲卷X1 銀絲卷-炸	白菇花椰 青花, 精靈菇, 蒜-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯★ 蛋, 洋芋, 蘑菇	水果	5.1	2.0	1.9	3.0	7.42		
20	三	小米飯 白米, 小米-蒸	紅燒魚★ 烏魚, 洋蔥, 青椒, 紅蘿蔔-燒	什錦玉米 玉米, 芋頭, 青豆-炒	蒜味海根 海根, 蒜-炒	產銷蔬菜	胡瓜雞湯 大黃瓜, 骨腿	蛋久乳	5.3	2.3	1.7	2.6	8.30		
21	四	白飯 白米-蒸	醬燒翅小腿X2 翅小腿-燒	黑豆燒凍腐 凍豆腐, 黑豆, 大白菜-燒	菇香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇-炒	產銷蔬菜	肉羹湯 肉羹, 木耳, 蘿蔔, 紅蘿蔔	水果	4.0	2.8	1.5	2.5	6.97		
22	五	雜糧飯 白米, 雜糧米-蒸	孜然肉片 豬肉, 洋蔥, 彩椒, 孜然粉-炒	蒸蛋★ 蛋-蒸	豆瓣香筍 筍-炒	產銷蔬菜	泡菜大鍋湯 泡菜, 高麗菜		4.5	2.9	1.7	2.6	6.89		
25	一	糙米飯 白米, 糙米-蒸	南瓜子甜蔥燒雞★ 雞肉, 洋蔥, 小黃瓜, 南瓜子-燒	芝香豆干 豆干, 紅蘿蔔, 芝麻-炒	木耳高麗 高麗, 木耳-炒	產銷蔬菜	酸菜筍片雞湯 酸菜, 筍片, 骨腿, 薑	豆奶	4.5	3.6	1.7	2.6	7.47		
26	二	麻油雙菇炊飯(蔬食日) 白米, 杏鮑菇, 香菇, 紅蘿蔔, 豆包-蒸	日式滷蛋X1★ 蛋, 油腐, 海結-滷	芋泥包X1 芋泥包-蒸	彩繪黃瓜 黃瓜, 毛豆, 玉米-煮	有機蔬菜	黃芽味噌湯 豆腐, 黃豆芽, 味噌	水果	5.0	2.0	1.9	2.5	7.18		
27	三	白飯 白米-蒸	照燒雞丁 雞肉, 洋芋, 洋蔥-燒	海結麵輪筍絲 海結, 麵輪, 筍絲, 薑-燒	拔絲地瓜 地瓜-蒸	產銷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄, 洋蔥, 高麗菜		5.2	2.4	1.7	2.6	6.98		
28	四	麥片飯 白米, 麥片-蒸	泡菜燒肉 豬肉, 白菜, 泡菜-燒	三杯油腐 油腐, 紅蘿蔔, 玉米筍, 九層塔, 薑	咖哩時蔬 青花, 洋芋, 洋蔥-煮	產銷蔬菜	麻油鮑菇湯 杏鮑菇, 結頭菜	水果	4.6	2.8	2.0	2.7	7.61		
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	炸虱目魚排X1★ 虱目魚排-炸	肉末寬粉 寬粉, 絞肉, 大白菜, 木耳-炒	紅燒冬瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 薑-煮	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★ 玉米, 蛋		4.6	2.0	1.6	3.0	6.45		

◆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6.10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。



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	4	8	7	17	3	6	4		