



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 素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋雞柳	豆魚蛋肉	蔬菜	油質堅果種子	熱量
1	五	五穀飯 白米, 五穀米-蒸	香椿豆腐 豆腐, 彩椒, 香椿醬-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	菇香蘿蔔湯 蘿蔔, 香菇		5.1	2.0	1.9	2.8	679
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	香菇素肉燥 豆干, 素羊肉, 四季豆, 香菇, 碎瓜-煮	鍋燒紫米糕 紫米糕, 素丸, 杏鮑菇, 玉米筍-燒	黑胡椒銀芽 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	青木瓜湯 青木瓜	水果	5.6	2.2	1.9	2.7	781
6	三	金瓜炒米粉 米粉, 南瓜, 高麗, 紅蘿蔔, 豆包-炒	三杯素腰花 素腰花, 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	紅棗山藥湯 山藥, 紅棗	水果	3.5	3.5	1.8	2.9	808
7	四	白飯 白米-蒸	梅干皮絲 皮絲, 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	豆腐味噌湯 豆腐, 海帶芽	水果	4.3	2.9	1.7	2.7	737
8	五	薏仁飯 白米, 薏仁-蒸	酥炸起司芋頭丸X1★ 芋頭, 起司-炸	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	素燒白菜 白菜, 木耳, 蒟蒻蝦仁-煮	產銷蔬菜	玉米段湯 玉米段		4.7	2.1	1.3	3.0	652
11	一	胚芽飯 白米, 胚芽米-蒸	咖哩豆腸 豆腸, 洋芋, 茄子, 紅蘿蔔-燴	豆瓣粉絲 冬粉, 豆包, 大白菜, 木耳-炒	甜條結頭菜 結頭菜, 素甜不辣, -炒	產銷蔬菜	玉米濃湯★ 玉米, 雞蛋, 奶粉		5.4	2.2	1.6	2.8	709
12	二	白飯 白米-蒸	麻油鮮菇麵線 杏鮑菇, 猴頭菇, 麵線, 薑-煮	菜脯蛋★ 蛋, 菜脯, 青豆仁-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	760
13	三	紫米飯 白米, 紫米-蒸	五香豆腐X1 豆腐, 香菇, 海結-滷	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	654
14	四	芝麻飯 白米, 黑芝麻-蒸	椒鹽百頁 百頁, 四季豆, 地瓜, 蘿蔔糕-炸	番茄豆腐 豆腐, 番茄, 玉米筍-煮	九片扁蒲 扁蒲, 素丸-煮	產銷蔬菜	鹹湯圓 小湯圓, 香菇, 小白菜	水果	4.8	2.9	1.6	3.0	785
15	五	花生香菇油飯★ 白米, 糯米, 皮斯, 香菇, 花生	香烤馬鈴薯X1★ 馬鈴薯, 起司, 海苔粉-烤	小瓜百頁 百頁, 小黃瓜, 紅蘿蔔-炒	素沙茶海絲 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	675
18	一	燕麥飯 白米, 燕麥-蒸	糖醋烤麩 烤麩, 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	760
19	二	肉醬義大利麵 麵, 素絞肉, 三色豆, 番茄	薯餅X2 薯餅-炸	銀絲卷X1 銀絲卷-炸	白菇花椰 青花, 精靈菇-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯★ 蛋, 洋芋, 蘑菇	水果	5.1	2.0	1.9	3.0	742
20	三	小米飯 白米, 小米-蒸	麵線蛋煎★ 麵線, 蛋, 薑, 枸杞-燒	什錦玉米 玉米, 芋頭, 青豆-炒	薑燒海根 海根, 薑-炒	產銷蔬菜	胡瓜湯 大黃瓜	水果	5.3	2.3	1.7	2.6	830
21	四	白飯 白米-蒸	醬燒豆包X1 豆包-燒	黑豆燒凍腐 凍豆腐, 黑豆, 大白菜, 素羊肉-燒	菇香豆芽 豆芽菜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇-炒	產銷蔬菜	肉羹湯 素肉羹, 木耳, 蘿蔔, 紅蘿蔔	水果	4.0	2.8	1.5	2.5	697
22	五	雜糧飯 白米, 雜糧米-蒸	素蒼蠅頭 干丁, 秋葵, 菜脯, 豆豉-炒	蒸蛋★ 蛋-蒸	豆瓣香筍 筍-炒	產銷蔬菜	泡菜大鍋湯 素泡菜, 高麗菜		4.5	2.9	1.7	2.6	689
25	一	糙米飯 白米, 糙米-蒸	花生粉紫米糕★ 紫米糕, 花生粉-燒	南瓜子豆干★ 豆干, 紅蘿蔔, 南瓜子-炒	木耳高麗 高麗, 木耳-炒	產銷蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜, 筍片, 薑	豆奶	4.5	3.6	1.7	2.6	747
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	718
27	三	白飯 白米-蒸	五味醬素雞 素雞, 薑, 辣椒-煮	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, 金針菇, 高麗菜		5.2	2.4	1.7	2.6	698
28	四	麥片飯 白米, 麥片-蒸	泡菜年糕 年糕, 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-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	761
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜-蒸	酥炸蔬菜餅X1 高麗菜, 地瓜, 南瓜-炸	肉末寬粉 寬粉, 素羊肉, 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	645

◆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。

