



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4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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂與堅果種子	熱量
1	一	胚芽飯 白米、胚芽米-蒸	五味醬素雞 素雞、蘿蔔、杏鮑菇、紅蘿蔔-燒	起司洋芋炒蛋★ 蛋、洋芋、起司-炒	木耳扁蒲 扁蒲、木耳-煮	產銷蔬菜	番茄豆腐湯 番茄、豆腐		4.5	2.8	1.9	2.5	685
2	二	肉醬義大利麵 熟拉麵、素絞肉、三色豆-炒	薯餅X2 薯餅-炸	銀絲卷X1 銀絲卷-蒸	雙色花椰 白花、青花、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蘑菇濃湯★ 洋芋、蛋、蘑菇、奶粉	水果	5.2	2.0	1.8	3.0	754
3	三	白飯 白米-蒸	京醬油腐 油腐、茼蒿小卷、洋芋、紅蘿蔔-燴	四季干片 豆干、四季豆-炒	薑燒海根 海帶根、薑-燒	產銷蔬菜	酸辣湯★ 豆腐、木耳、榨菜、蛋	保久乳	4.0	2.5	2.1	2.3	748
4	四	 兒童節放假											
5	五	兒童節放假											
8	一	南瓜燉飯 白米、南瓜、素羊肉、豆皮-蒸	酥炸蔬菜餅X1 高麗菜、地瓜、茄子-炸	香炒毛豆莢 毛豆莢-炒	茼蒿冬瓜 冬瓜、茼蒿-煮	產銷蔬菜	海帶味噌湯 海帶、蘿蔔、豆腐		4.1	2.6	1.7	3.0	660
9	二	麥片飯 白米、麥片	香菇滷油腐 油腐、香菇、玉米、薑-滷	塔香黑干 黑豆干、紅蘿蔔、九層塔-炒	甜條黃瓜 大黃瓜、素甜不辣-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄、洋芋	水果	4.8	2.9	1.7	2.3	760
10	三	紅藜飯 白米、紅藜麥-蒸	白醬燉菜 南瓜、洋芋、紅蘿蔔、杏鮑菇-煮	海芽炒蛋★ 蛋、海帶芽、青豆仁-炒	玉米高麗 高麗菜、玉米-炒	產銷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜		4.4	2.8	1.8	2.5	676
11	四	白飯 白米-蒸	鐵板豆腐 豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、香菇-燒	魚香寬粉 寬粉、豆豉、白菜、木耳-炒	玉筍花椰 青花、玉米筍-煮	產銷蔬菜	玉米段湯 玉米段	水果	4.5	2.1	2.0	2.3	686
12	五	糙米飯 白米、糙米-蒸	醬燒蘭花干X1 蘭花干-燒	泡菜凍腐 凍豆腐、紅蘿蔔、高麗菜、素泡菜-燒	香炒筍片 筍、香菇-炒	產銷蔬菜	番茄蛋花湯★ 番茄、蛋		4.5	2.8	1.6	2.3	669
15	一	雜糧飯 白米、五穀米-蒸	糖醋烤麩 烤麩、紅椒、鳳梨-燒	酸菜麵腸 麵腸、素羊肉、酸菜、薑-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、木耳、杏鮑菇-炒	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔、素丸		4.5	3.5	1.8	2.5	735
16	二	白飯 白米-蒸	猴菇麻油素腰花 猴菇、素腰花、麵線、杏鮑菇、薑片-燒	玉米炒蛋★ 蛋、玉米、青豆仁-炒	素燒白菜 白菜、木耳、芋頭-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、肉骨茶包	水果	4.4	2.7	1.5	2.5	721
17	三	燕麥飯 白米、燕麥-蒸	海苔豆皮X1 豆包、海苔粉-煮	奶香起司洋芋★ 洋芋、三色豆、起司-蒸	鮑菇花椰 青花、杏鮑菇-炒	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	保久乳	5.2	2.0	1.8	2.3	787
18	四	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	鹽酥蘿蔔糕 蘿蔔糕、百頁、茄子、四季豆-炸	家常豆腐 豆腐、大白菜、紅蘿蔔、素羊肉-煮	茼蒿蒲瓜 扁蒲、茼蒿-煮	產銷蔬菜	牛蒡湯 牛蒡	水果	4.5	2.5	2.0	3.0	748
19	五	腰果炒裸條★ 裸條、腰果、豆芽菜、紅蘿蔔、干絲-炒	豆豉蘿蔔乾丁 干丁、蘿蔔乾、香菇、薑-燒	綜合滷味 紫米糕、杏鮑菇、素丸-燒	金粒青木瓜 青木瓜、玉米-炒	產銷蔬菜	筍片湯 筍		4.3	2.4	1.9	2.3	632
22	一	小米飯 白米、小米-蒸	迷迭香番茄X0.5★ 番茄、起司-燒	日式築前煮★ 油豆腐、白蘿蔔、素甜不辣、素丸-煮	紅片花椰 白花、紅蘿蔔-炒	產銷蔬菜	韓式黃芽湯 黃豆芽(要切)、海帶芽、素泡菜		4.6	2.2	1.9	2.3	638
23	二	糙米飯 白米、糙米-蒸	醬燒豆干 豆干、洋芋、紅蘿蔔、茄子-燴	螞蟻上樹 冬粉、素羊肉、紅蘿蔔、白菜-炒	金菇高麗 高麗、金針菇-炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯★ 蛋、紫菜	水果	5.0	2.2	1.8	2.4	728
24	三	紫米飯 白米、紫米-蒸	鹽水時蔬 豆干、花椰、黃椒-燒	芝香地瓜 地瓜、芝麻-蒸	豆簽絲瓜 絲瓜、豆簽、枸杞-煮	產銷蔬菜	剝皮辣椒蔬菜湯 紅白蘿蔔、剝皮辣椒		5.7	2.0	1.9	2.3	700
25	四	麻油野菇飯 白米、豆干、杏鮑菇、素火腿、麻油-蒸	炸水餃X3 素水餃-炸	什錦玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆-炒	木須黃瓜 大黃瓜、木耳-煮	產銷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、茼蒿白板	水果	4.6	2.7	1.6	3.0	760
26	五	白飯 白米-蒸	京醬腰花 素腰花、小黃瓜、彩椒-燒	番茄炒蛋★ 蛋、番茄-炒	紅燒冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔-煮	產銷蔬菜	芋香米粉湯 米粉、芋頭、高麗菜、香菇		4.3	2.7	1.9	2.5	664
29	一	薏仁飯 白米、薏仁-蒸	南瓜子義式油腐★ 油豆腐、洋芋、紅蘿蔔、南瓜子、茄子-煮	烤肉醬百頁 百頁、小黃瓜、玉米筍-燒	沙茶銀芽 豆芽菜、木耳-炒	產銷蔬菜	榨菜豆皮湯 榨菜、角螺	豆奶	4.6	3.6	1.7	2.3	738
30	二	鮮蔬炒麵(蔬食日) 麵、高麗、木耳、紅蘿蔔、皮絲-炒	日式滷蛋X1★ 蛋、豆干、海帶結-滷	芋泥包X1 芋泥包-蒸	醬燒筍乾 筍干、梅乾菜、油腐、薑-燒	有機蔬菜	菇香蘿蔔湯 蘿蔔、香菇	水果	4.6	2.2	1.7	2.3	693

◆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：蔡侑瑩(營養字第008675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3.17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。