



# 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3月菜單  
 碧華國小 葷食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋肉	蔬菜	油脂	堅果種子	熱量
1	五	小米飯	蘑菇醬雞丁	香炒毛豆莢	茼蒿扁蒲	產銷蔬菜	玉米龍骨湯		4.8	2.5	1.5	2.5		674
		白米, 小米-蒸	雞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蘑菇-煮	毛豆莢-炒	扁蒲, 茼蒿蝦仁-煮		玉米段, 龍骨丁							
4	一	南瓜子茄汁燉飯★	蜜汁翅小腿X2	關東煮★	菇香黃瓜	產銷蔬菜	玉米濃湯★		4.4	2.4	1.7	2.5		643
		白米, 番茄, 絞肉, 三色豆, 南瓜子-蒸	翅小腿-燒	油豆腐, 甜不辣, 海帶結, 貢丸-煮	黃瓜, 杏鮑菇-煮		玉米, 雞蛋, 奶粉							
5	二	燕麥飯	香菇瓜仔肉	魚香粉絲煲	木耳高麗	有機蔬菜	冬菜蘿蔔湯	水果	4.9	2.0	2.1	2.3		709
		白米, 燕麥-蒸	豬肉, 洋蔥, 四季豆, 香菇, 碎瓜-煮	冬粉, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 蔥-炒	高麗, 木耳-炒		蘿蔔, 冬菜							
6	三	白飯	三杯雞	家常豆腐	香菇花椰	產銷蔬菜	山藥大骨湯	保久乳	4.3	2.5	1.9	2.3		1004
		白米-蒸	雞肉, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑-燒	豆腐, 玉米筍, 洋蔥-煮	青花, 香菇-炒		山藥, 龍骨							
7	四	麥片飯	筍乾燒肉	酸菜麵腸	塔香海根	產銷蔬菜	四神湯	水果	5.2	3.6	1.5	2.3		835
		白米, 麥片-蒸	豬肉, 筍乾, 梅干菜, 薑-燒	麵腸, 酸菜, 薑-燒	海帶根, 玉米, 九層塔-炒		薏仁, 洋芋, 枸杞							
8	五	紫米飯	香酥魚片X1★	蒸蛋★	白菜滷	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.5	3.2	1.5	3.0		728
		白米, 紫米-蒸	水鯊魚片-炸	蛋-蒸	白菜, 木耳, 肉羹-滷		金針菇, 杏鮑菇, 高麗菜							
11	一	胚芽飯	鹽水雞	鍋燒米血	黑胡椒銀芽	產銷蔬菜	番茄蔬菜湯		5.6	2.0	1.9	2.3		693
		白米, 胚芽米-蒸	雞肉, 玉米筍, 青花, 四季豆, 紅蔥頭-煮	米血, 杏鮑菇, 小黃瓜, 貢丸-燒	豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒		番茄, 洋蔥, 高麗菜							
12	二	鐵板麵	香酥鮭魚排X1★	小瓜百頁	奶香洋芋★	有機蔬菜	結頭鮑菇湯	水果	4.2	2.5	1.5	3.0		714
		烏龍麵, 洋蔥, 高麗菜, 肉絲-炒	鮭魚排-炸	百頁, 小黃瓜, 紅椒-炒	洋芋, 紅蘿蔔, 青豆仁, 奶粉-煮		杏鮑菇, 結頭菜							
13	三	糙米飯	泡菜燒肉	菜脯蛋★	香炒筍絲	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯		4.5	2.7	2.0	2.7		689
		白米, 糙米-蒸	豬肉, 白菜, 泡菜-燒	蛋, 菜脯, 紅蘿蔔-炒	筍, 紅蘿蔔-炒		牛蒡, 枸杞							
14	四	白飯	香滷雞排X1	海結麵輪筍絲	丸片冬瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.0	2.0	2.3		2069
		白米-蒸	雞排-滷	海結, 麵輪, 筍絲, 薑-燒	冬瓜, 貢丸-煮		白菜, 香菇, 番茄							
15	五	薏仁飯	咖哩豬	花生玉米★	蒜香花椰	產銷蔬菜	巧達濃湯★		5.3	2.0	1.8	2.3		670
		白米, 薏仁-蒸	豬肉, 洋芋, 茄子, 紅蘿蔔-燴	玉米, 三色豆, 花生-炒	青花, 杏鮑菇-炒		洋芋, 雞蛋, 奶粉							
18	一	紅藜飯	檸檬雞翅X1	麻婆豆腐	木耳扁蒲	產銷蔬菜	青木瓜雞湯		4.1	2.6	1.6	2.3		626
		白米, 紅藜-蒸	雞翅, 檸檬汁-燒	豆腐, 絞肉, 紅蘿蔔, 蔥-煮	扁蒲, 木耳-煮		青木瓜, 骨腿							
19	二	白飯	照燒雞丁	彩蔬燴蛋★	甜條黃瓜★	有機蔬菜	黃芽味噌湯	水果	4.4	2.9	1.5	2.5		736
		白米-蒸	雞肉, 洋芋, 青椒, 紅蘿蔔-燒	蛋, 杏鮑菇, 青豆仁-炒	大黃瓜, 甜不辣-煮		黃豆芽, 豆腐, 味噌							
20	三	金瓜炒米粉	五香豬排X1	鍋燒凍腐	薑燒海絲	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯	保久乳	3.3	3.1	1.8	2.3		737
		米粉, 絞肉, 木耳, 紅蘿蔔, 四季豆, 南瓜-炒	豬排-煮	凍豆腐, 玉米筍, 番茄-燒	海帶絲, 薑-燒		紅白蘿蔔							
21	四	五穀飯	沙鍋魚丁★	什錦玉米	芋香白菜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★	水果	5.4	2.3	1.7	2.3		757
		白米, 五穀米-蒸	烏魚, 洋蔥, 紅蘿蔔, 大白菜, 冬粉-煮	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔, 豆薯-炒	白菜, 芋頭, 香菇-煮		蛋, 紫菜, 薑							
22	五	糙米飯	咕咾肉	蒸蜜地瓜X1	玉米花椰	產銷蔬菜	肉羹湯		5.1	2.1	1.9	3.0		697
		白米, 糙米-蒸	豬肉, 彩椒, 洋蔥-炸	地瓜-蒸	青花, 玉米-炒		肉羹, 木耳, 筍, 紅蘿蔔							
25	一	麥片飯	咖哩雞	芝香干丁	金菇高麗	產銷蔬菜	藥膳排骨湯		4.6	3.6	1.6	2.3		736
		白米, 麥片-蒸	雞肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔-燴	豆干, 芝麻-炒	高麗, 金針菇-炒		結頭菜, 排骨							
26	二	日式炒烏龍(蔬食日)	炸虎皮蛋X1★	豆沙包X1	雙色花椰	有機蔬菜	日式油豆腐湯	水果	4.6	2.0	1.8	3.0		712
		麵, 豆皮, 高麗, 木耳, 紅蘿蔔-炒	蛋-炸	豆沙包-蒸	青花, 白花, 毛豆-炒		油豆腐, 蘿蔔							
27	三	胚芽飯	蒼蠅頭	甜麵黑乾	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	酸菜筍片湯	豆奶	4.5	4.0	1.9	2.3		766
		白米, 胚芽米-蒸	絞肉, 四季豆, 豆豉-炒	黑豆乾, 紅蘿蔔-燒	冬瓜, 枸杞-煮		筍, 酸菜, 薑							
28	四	白飯	蔥爆肉柳	潤餅皮X1	三絲豆芽	產銷蔬菜	小魚味噌湯★	水果	5.0	2.1	1.6	2.5		729
		白米-蒸	豬肉, 洋蔥, 高麗菜, 蔥-炒	潤餅皮-蒸	豆芽, 紅蘿蔔, 木耳-炒		小魚干, 豆腐, 洋蔥							
29	五	燕麥飯	豆瓣蒸魚X1★	泡菜冬粉	紅片黃瓜	產銷蔬菜	海芽蛋花湯★		4.9	2.2	1.8	2.3		657
		白米, 燕麥-蒸	水鯊魚-蒸	冬粉, 白菜, 泡菜, 木耳-炒	大黃瓜, 紅蘿蔔-煮		蛋, 海帶芽, 薑							

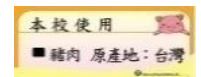
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立, 全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份, 建議可多提供菜單未提供之食材, 以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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6.20.27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
1	4	8	8	20	1
				加工食品	油炸品
				8	4