



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 素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子	熱量
1	五	小米飯	蘑菇醬百頁	香炒毛豆莢	蒟蒻扁蒲	產銷蔬菜	玉米段湯		4.8	2.5	1.5	2.5	674
		白米, 小米-蒸	百頁, 洋芋, 紅蘿蔔, 蘑菇-煮	毛豆莢-炒	扁蒲, 蒟蒻蝦仁-煮		玉米段						
4	一	南瓜子茄汁燉飯★	蜜汁蘭花干X1	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, 素火腿, 三色豆, 南瓜子-蒸	蘭花干-燒	油豆腐, 素甜不辣, 海帶結, 素丸-煮	黃瓜, 杏鮑菇-煮		玉米, 雞蛋, 奶粉						
5	二	燕麥飯	香菇素瓜仔肉	魚香粉絲煲	木耳高麗	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.9	2.0	2.1	2.3	700
		白米, 燕麥-蒸	皮絲, 四季豆, 香菇, 碎瓜-煮	冬粉, 豆芽菜, 紅蘿蔔-炒	高麗, 木耳-炒		蘿蔔, 玉米段						
6	三	白飯	三杯油腐	家常豆腐	香菇花椰	產銷蔬菜	紅棗山藥湯	保久乳	4.3	2.5	1.9	2.3	1664
		白米-蒸	三角油腐, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑-燒	豆腐, 玉米筍, 素羊肉-煮	青花, 香菇-炒		山藥, 紅棗						
7	四	麥片飯	筍乾麵輪	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	麵輪, 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	酥炸起司芋頭丸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	芋頭, 起司-炸	蛋-蒸	白菜, 木耳, 素肉羹-滷		金針菇, 杏鮑菇, 高麗菜						
11	一	胚芽飯	鹽水油腐	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	三角油腐, 玉米筍, 青花, 四季豆-煮	紫米糕, 杏鮑菇, 小黃瓜, 素丸-燒	豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒		番茄, 高麗菜						
12	二	鐵板麵	薯餅X2	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, 木耳, 高麗菜, 素肉絲-炒	薯餅-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	泡菜年糕	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	年糕, 白菜, 素泡菜-燒	蛋, 菜脯, 紅蘿蔔-炒	筍, 紅蘿蔔-炒		牛蒡, 枸杞						
14	四	白飯	香滷豆腐X1	海結麵輪筍絲	丸片冬瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.9	2.0	2.3	2669
		白米-蒸	豆腐, 香菇-滷	海結, 麵輪, 筍絲, 薑-燒	冬瓜, 素丸-煮		白菜, 香菇, 番茄						
15	五	薏仁飯	咖哩油腐	花生玉米★	鮑菇花椰	產銷蔬菜	巧達濃湯★		5.3	2.0	1.8	2.3	670
		白米, 薏仁-蒸	油豆腐, 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	香椿豆包X1	麻婆豆腐	木耳扁蒲	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.1	2.6	1.6	2.3	626
		白米, 紅藜-蒸	豆包-燒	豆腐, 素羊肉, 紅蘿蔔-煮	扁蒲, 木耳-煮		青木瓜						
19	二	白飯	照燒素雞	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	素雞, 洋芋, 青椒, 紅蘿蔔-燒	蛋, 杏鮑菇, 青豆仁-炒	大黃瓜, 素甜不辣-煮		黃豆芽, 豆腐, 味噌						
20	三	金瓜炒米粉	五香油腐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, 素羊肉, 木耳, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 南瓜-炒	油豆腐, 海帶結, 香菇-煮	凍豆腐, 玉米筍, 番茄-燒	海帶絲, 薑-燒		紅白蘿蔔						
21	四	五穀飯	沙鍋百頁	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	百頁, 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	咕佬豆腐	蒸蜜地瓜X1	玉米花椰	產銷蔬菜	素羹湯		5.1	2.1	1.9	3.0	697
		白米, 糙米-蒸	豆腐, 彩椒-炸	地瓜-蒸	青花, 玉米-炒		素肉羹, 木耳, 筍, 紅蘿蔔						
25	一	麥片飯	咖哩豆腐蒟蒻	芝香干丁	金菇高麗	產銷蔬菜	藥膳湯		4.6	3.6	1.6	2.3	736
		白米, 麥片-蒸	豆腐, 洋芋, 蒟蒻捲, 紅蘿蔔-燴	豆干, 芝麻-炒	高麗, 金針菇-炒		結頭菜, 角螺						
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	素蒼蠅頭	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	豆干, 素羊肉, 四季豆, 菜脯, 豆豉-炒	黑豆乾, 紅蘿蔔-燒	冬瓜, 枸杞-煮		筍, 酸菜, 薑						
28	四	白飯	麻油素腰花	潤餅皮X1	三絲豆芽	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	水果	5.0	2.1	1.6	2.5	720
		白米-蒸	素腰花, 麵線, 杏鮑菇, 薑片-燒	潤餅皮-蒸	豆芽, 紅蘿蔔, 木耳, 干片-炒		豆腐, 海帶芽						
29	五	燕麥飯	海苔馬鈴薯X0.5	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	洋芋, 海苔粉-蒸	冬粉, 白菜, 素泡菜, 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。