



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8+9月菜單

碧華國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	堅果種子	熱量
30	三	白飯	糖醋排骨	鐵板油腐	開陽扁蒲★	產銷蔬菜	竹筍湯		4.0	2.9	2.0	2.3	646	
		白米-蒸	肉角,中排,洋葱,彩椒,白芝麻-燒	油豆腐,玉米筍,杏鮑菇-煮	扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮-炒		筍片							
31	四	胚芽飯	咖哩魚丁★	菜脯蛋★	九片花椰★	產銷蔬菜	韓式黃芽湯	水果	4.8	3.2	1.6	2.3	791	
		白米,胚芽米-蒸	水煎魚,洋葱,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	菜脯,雞蛋,樹薯,蔥-炒	花椰菜,虱目魚丸-炒		黃豆芽,海帶芽,味噌							
1	五	葵花子肉絲炒飯	東式薑黃烤雞排X1	滷味拼盤★	黃瓜蒟蒻	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.2	3.6	1.8	2.3	710	
		白米,豬肉,洋葱,三色豆,葵花子-炒	雞排-烤	甜不辣,白蘿蔔,四分干,海結-滷	黃瓜,蒟蒻-煮		紫菜,雞蛋							
4	一	五穀飯	炸蝦排X1★	麻婆豆腐	椒香銀芽	產銷蔬菜	白菜肉絲湯		4.5	3.3	1.4	3.0	733	
		白米,五穀米-蒸	蝦排-炸	豆腐,豬肉,三色豆,蔥-煮	豆芽菜,木耳,紅蘿蔔-炒		大白菜,肉絲							
5	二	燕麥飯	瓜仔肉	三杯米血	紅片高麗	有機蔬菜	青木瓜湯	水果	5.8	2.2	1.8	2.3	775	
		白米,燕麥-蒸	豬肉,洋葱,四季豆,碎瓜-煮	杏鮑菇,米血糕,九層塔-炒	高麗菜,紅蘿蔔-炒		青木瓜							
6	三	雜糧飯	蜜汁燒雞	蒸蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	山藥紅棗湯	保久乳	4.5	3.0	1.9	2.3	821	
		白米,雜糧米-蒸	雞肉,洋葱,彩椒,小黃瓜-燒	雞蛋-蒸	青花菜,白花菜,紅蘿蔔-煮		山藥,紅棗							
7	四	台式炒米粉	海苔豬排X1	毛豆玉米	沙茶海絲	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	水果	2.6	3.6	1.6	2.3	651	
		米粉,豬肉,木耳,紅蘿蔔,豆芽菜,甘藍,紅蔥頭-炒	豬排,海苔粉-燒	玉米,毛豆,豆乾干-炒	海絲,薑-燒		雞肉,苦瓜,鳳梨							
8	五	白飯	京醬雞丁	魚香茄子	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★		4.4	2.2	2.3	2.3	637	
		白米-蒸	雞肉,豆薯,紅蘿蔔,玉米筍-燒	豬肉,茄子,蔥,九層塔-燒	冬瓜,枸杞-煮		玉米,蛋							
11	一	麥片飯	打拋豬肉	洋葱炒蛋★	蝦米高麗★	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯	豆奶	4.5	3.7	2.0	2.3	746	
		白米,麥片-蒸	豬肉,番茄,洋葱,九層塔,檸檬汁-煮	洋葱,雞蛋,青豆仁-炒	高麗菜,蝦米-炒		蘿蔔,龍骨							
12	二	白醬義大利麵★	五香翅小腿X2	炸薯條	蒜香花椰菜	有機蔬菜	玉米濃湯★	水果	3.5	3.0	1.7	3.0	703	
		螺旋麵,豬肉,洋葱,三色豆,奶粉,洋芋-煮	翅小腿-滷	馬鈴薯條-炸	青花菜,蒜-炒		玉米,雞蛋,奶粉							
13	三	薏仁飯	醬燒大排X1	砂鍋凍豆腐	香炒筍絲	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.5	3.1	1.7	2.3	690	
		白米,薏仁-蒸	豬排-燒	凍豆腐,大白菜,紅蘿蔔,蔥-煮	筍,木耳,蔥-炒		冬瓜,肉骨茶包							
14	四	白飯	塔香鮑菇雞	黑輪黃瓜★	椒香毛豆莢	產銷蔬菜	味噌海根湯	水果	4.0	2.9	1.6	2.3	701	
		白米-蒸	雞肉,杏鮑菇,九層塔,彩椒-炒	大黃瓜,黑輪-炒	毛豆莢,黑胡椒-煮		海根							
15	五	小米飯	蔥燒魚柳★	豆豉炒干片	曼谷小炒	產銷蔬菜	三絲湯		4.6	3.9	1.7	2.3	761	
		白米,小米-蒸	虱目魚柳,洋葱,彩椒,青蔥-燒	豆干片,青椒,豆豉-炒	青木瓜,小黃瓜,紅蘿蔔,木耳-炒		榨菜,紅蘿蔔,豆薯							
18	一	花生香菇油飯★	茶香雞翅X1	白菜滷★	九片冬瓜	產銷蔬菜	白菜蛋花湯★		4.0	3.1	2.1	2.3	667	
		白米,糯米,豬肉,香菇,花生-蒸	雞翅-滷	白菜,木耳,金針菇,蝦皮-滷	冬瓜,貢丸-煮		小白菜,雞蛋							
19	二	白飯	咖哩豬	玉米炒蛋★	菇炒蒲瓜	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.4	3.1	1.5	2.3	744	
		白米-蒸	豬肉,洋葱,洋芋,紅蘿蔔,茄子-煮	玉米,雞蛋-炒	蒲瓜,鮮菇-炒		海帶芽,豆腐							
20	三	芝麻飯	京都燻雞塊	肉燥南瓜	木須花椰	產銷蔬菜	剝皮辣椒雞湯	保久乳	4.6	2.5	1.8	2.3	794	
		白米,黑芝麻-蒸	雞肉,紅蘿蔔,小黃瓜-燻	豬肉,南瓜,蔥-蒸	青花菜,木耳-炒		雞肉,白蘿蔔,剝皮辣椒							
21	四	五穀飯	梅干扣肉	螞蟻上樹	蒜炒高麗	產銷蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.9	2.4	2.1	2.3	738	
		白米,五穀米-蒸	豬肉,筍干,梅干菜,薑-燒	豬肉,白菜,紅蘿蔔,冬粉-炒	高麗菜,蒜-炒		紅白蘿蔔							
22	五	燕麥飯	炸虱目魚排X1★	奶香三色★	海結麵輪	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.0	2.4	1.5	3.0	705	
		白米,燕麥-蒸	魚排-炸	紅蘿蔔,玉米,毛豆,奶粉-炒	海結,麵輪-煮		冬瓜,薑							
23	六	胚芽飯	茄汁雞丁	酸菜麵腸	金針絲瓜	產銷蔬菜	馬鈴薯雞湯		4.7	3.9	1.7	2.3	766	
		白米,胚芽米-蒸	雞肉,洋葱,紅蘿蔔,彩椒-燻	酸菜,麵腸-煮	金針菇,絲瓜,薑		洋芋,雞肉							
25	一	糙米飯	蒜泥白肉	竹筍鮮菇	百頁花椰	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯		4.5	2.6	2.3	2.3	671	
		白米,糙米-蒸	豬肉,洋葱,高麗菜-燒	筍,鮮菇-炒	青花菜,百頁豆腐-炒		榨菜,肉絲							
26	二	客家炒飯條(蔬食日)	炸虎皮蛋X1★	玉兔包X1	回鍋干片	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯★	水果	3.0	2.1	1.5	3.0	599	
		飯條,黃豆芽,紅蘿蔔,木耳,大白菜-炒	蛋-炸	玉兔包-蒸	豆干片,高麗菜,香菇-炒		番茄,雞蛋							
27	三	白飯	沙茶魚丁★	扁蒲肉羹	銀芽三絲	產銷蔬菜	筍片冬菜湯		4.0	2.6	2.4	2.3	636	
		白米-蒸	水煎魚,洋葱,紅蘿蔔,大白菜,蔥-煮	扁蒲,肉羹-煮	豆芽菜,彩椒,木耳-炒		筍,冬菜							
28	四	麥片飯	香滷雞翅X1	奶香豆腐煲★	絲瓜粉絲	產銷蔬菜	柴魚蘿蔔湯★	水果	4.8	3.0	1.8	2.3	769	
		白米,麥片-蒸	雞翅-滷	豆腐,南瓜,杏鮑菇,毛豆,奶粉-煮	絲瓜,冬粉,紅蘿蔔-煮		白蘿蔔,柴魚							

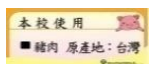
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立,全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份,建議可多提供菜單未提供之食材,以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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:王湘芸(營養字第009810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		鮮食食材 調理食品		加工食品		油炸食品	
1		5		21		2		8	
				8		9		4	