



# 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 素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋雞	豆魚蛋肉	蔬菜	油質堅果種子	熱量
30	三	白飯	糖醋豆卷	鐵板油腐	清炒扁蒲	產銷蔬菜	竹筍湯		4.0	2.9	2.0	2.3	646
		白米-蒸	豆卷, 彩椒, 白芝麻-燒	油豆腐, 玉米筍, 杏鮑菇-煮	扁蒲, 紅蘿蔔-炒		筍片						
31	四	胚芽飯	咖哩豆腐	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	豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	菜脯, 雞蛋, 樹薯-炒	花椰菜, 素九-炒		黃豆芽, 海帶芽, 味噌						
1	五	葵花子肉絲炒飯	東式薑黃烤豆包X1	滷味拼盤	黃瓜茼蒿	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.2	3.6	1.8	2.3	710
		白米, 素肉, 三色豆, 葵花子-炒	豆包-烤	素甜不辣, 白蘿蔔, 四分干, 海結-油	黃瓜, 茼蒿-煮		紫菜, 雞蛋						
4	一	五穀飯	薯餅X2	麻婆豆腐	椒香銀芽	產銷蔬菜	白菜金菇湯		4.5	3.3	1.4	3.0	733
		白米, 五穀米-蒸	薯餅-炸	豆腐, 三色豆-煮	豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒		大白菜, 金針菇						
5	二	燕麥飯	瓜仔素肉	三杯紫米糕	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	碎乾丁, 素羊肉, 四季豆, 碎瓜-煮	杏鮑菇, 素米血糕, 九層塔-炒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		青木瓜						
6	三	雜糧飯	蜜汁燒百頁	蒸蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	山藥紅棗湯	蛋大粒	4.5	3.0	1.9	2.3	821
		白米, 雜糧米-蒸	百頁豆腐, 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	起司馬鈴薯X0.5★	毛豆玉米	沙茶海絲	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜湯	水果	2.6	3.6	1.6	2.3	651
		米粉, 素肉, 木耳, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 甘藍-炒	洋芋, 起司絲, 黑胡椒-烤	玉米, 毛豆, 豆乾丁-炒	海絲, 薑-燒		苦瓜, 鳳梨						
8	五	白飯	紅糟麵腸	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	麵腸, 薑, 紅糟-燒	茄子, 九層塔-燒	冬瓜, 枸杞-煮		玉米, 蛋						
11	一	麥片飯	打拋干丁	菇菇炒蛋★	素蝦仁高麗	產銷蔬菜	蘿蔔湯	豆奶	4.5	3.7	2.0	2.3	746
		白米, 麥片-蒸	碎干丁, 番茄, 九層塔, 檸檬汁-煮	香菇, 雞蛋-炒	高麗菜, 素蝦仁-炒		蘿蔔						
12	二	白醬義大利麵★	五香蘭花干X1	炸薯條	清炒花椰菜	有機蔬菜	玉米濃湯★	水果	3.5	3.0	1.7	3.0	703
		螺旋麵, 素肉, 三色豆, 奶粉, 洋芋-煮	蘭花干-滷	馬鈴薯條-炸	青花菜, 木耳-炒		玉米, 雞蛋, 奶粉						
13	三	薏仁飯	海苔豆包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	豆包, 海苔粉-燒	凍豆腐, 大白菜, 紅蘿蔔-煮	筍, 木耳-炒		冬瓜, 肉骨茶包						
14	四	白飯	塔香鮑菇油腐	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	油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔, 彩椒-炒	大黃瓜, 素黑輪-炒	毛豆莢, 黑胡椒-煮		海根						
15	五	小米飯	韓式年糕	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	年糕, 素鮑魚, 素泡菜, 彩椒-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★	香滷豆腐*1	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, 素肉, 香菇, 花生-蒸	豆腐, 海結, 杏鮑菇-滷	白菜, 木耳, 金針菇-滷	冬瓜, 素九-煮		小白菜, 雞蛋						
19	二	白飯	咖哩百頁	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	百頁, 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	京醬油腐素腰花	枸杞南瓜	木須花椰	產銷蔬菜	剝皮辣椒蘿蔔湯	蛋大粒	4.6	2.5	1.8	2.3	794
		白米, 黑芝麻-蒸	油腐, 素腰花, 紅蘿蔔, 小黃瓜-燒	南瓜, 枸杞-蒸	青花菜, 木耳-炒		白蘿蔔, 剝皮辣椒						
21	四	五穀飯	梅干扣皮絲	螞蟻上樹	菇香高麗	產銷蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.9	2.4	2.1	2.3	738
		白米, 五穀米-蒸	麵皮絲, 筍干, 梅干菜, 薑-燒	白菜, 紅蘿蔔, 冬粉-炒	高麗菜, 香菇-炒		紅白蘿蔔						
22	五	燕麥飯	香酥豆腐球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	豆腐, 杏鮑菇, 山藥-炸	紅蘿蔔, 玉米, 毛豆, 奶粉-炒	海結, 麵輪-煮		冬瓜, 薑						
23	六	胚芽飯	茄汁烤麩	酸菜麵腸	金針絲瓜	產銷蔬菜	當歸素鴨湯		4.7	3.9	1.7	2.3	766
		白米, 胚芽米-蒸	烤麩, 紅蘿蔔, 彩椒-燴	酸菜, 麵腸-煮	金針菇, 絲瓜, 薑		皮絲						
25	一	糙米飯	壽喜燒油腐	竹筍鮮菇	百頁花椰	產銷蔬菜	榨菜鮮蔬湯		4.5	2.6	2.3	2.3	671
		白米, 糙米-蒸	油豆腐, 金針菇, 高麗菜-燒	筍, 鮮菇-炒	青花菜, 百頁豆腐-炒		榨菜, 木耳, 杏鮑菇						
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	花生麵筋★	扁蒲肉羹	銀芽三絲	產銷蔬菜	鮮菇筍片湯		4.0	2.6	2.4	2.3	636
		白米-蒸	麵筋, 花生, 香菇-煮	扁蒲, 素肉羹-煮	豆芽菜, 彩椒, 木耳-炒		筍, 金針菇						
28	四	麥片飯	焗烤番茄X0.5★	奶香豆腐煲★	絲瓜粉絲	產銷蔬菜	黃瓜湯	水果	4.8	3.0	1.8	2.3	769
		白米, 麥片-蒸	牛番茄, 起司-烤	豆腐, 南瓜, 杏鮑菇, 毛豆, 奶粉-煮	絲瓜, 冬粉, 紅蘿蔔-煮		大黃瓜						

◆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。

