



# 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10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	豆魚蛋肉類	蔬菜	油脂	水果	熱量
2	一	白飯	薯餅x2	黑胡椒毛豆莢	枸杞絲瓜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯		4.3	2.3	1.6	3.0	647	
		白米-蒸	薯餅-炸	毛豆莢, 黑胡椒-煮	絲瓜, 豆簽, 枸杞-煮		豆腐, 味噌							
3	二	麥片飯	素肉燥滷油腐	梅干筍絲	香炒高麗	有機蔬菜	黃瓜素丸湯	水果	4.5	2.5	1.9	2.3	791	
		白米, 麥片-蒸	素絞肉, 油豆腐, 素羊肉-煮	筍, 梅干菜, 薑片-煮	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		黃瓜, 素丸							
4	三	青醬義大利麵	蜜汁蘭花干X1	紅棗地瓜	佃煮蘿蔔	產銷蔬菜	玉米段湯	蛋, 紫菜	4.1	2.3	1.6	2.8	746	
		麵, 洋芋, 三色豆, 九層塔-炒	蘭花干-燒	地瓜, 紅棗-蒸	紅白蘿蔔, 菇-煮		玉米段							
5	四	燕麥飯	和風百頁	咖哩粉絲煲	雙色花椰	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★	水果	5.0	2.0	2.0	2.3	713	
		白米, 燕麥-蒸	百頁, 豆薯, 紅蘿蔔, 香菇-燒	冬粉, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	青花菜, 白花菜, 木耳-炒		蛋, 紫菜							
6	五	小米飯	麻油猴頭菇麵線	蒸蛋★	沙茶海根	產銷蔬菜	紅棗豆薯湯		4.6	3.0	1.5	2.6	775	
		白米, 小米-蒸	猴頭菇, 杏鮑菇, 麵線, 枸杞-煮	蛋-蒸	海根, 玉米-炒		豆薯, 紅蘿蔔, 紅棗							
11	三	糙米飯	泡菜年糕	青椒豆豉乾片	豆瓣香筍	產銷蔬菜	牛蒡湯		4.5	3.5	1.9	2.6	821	
		白米, 糙米-蒸	年糕, 凍豆腐, 白菜, 紅蘿蔔, 素泡菜-燒	干片, 青椒, 豆豉-炒	筍, 木耳-炒		牛蒡							
12	四	白飯	什錦蔬菜餅x1	洋芋滑蛋★	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	剝皮辣椒蔬菜湯	水果	4.3	2.0	1.6	3.0	651	
		白米-蒸	高麗菜, 地瓜, 南瓜-炸	蛋, 洋芋, 青豆仁-炒	冬瓜, 毛豆-煮		高麗菜, 紅蘿蔔, 剝皮辣椒							
13	五	醃醬炒麵	番茄燴豆腐	鍋燒紫米糕	菇香花椰	產銷蔬菜	黃芽大醬湯		3.7	2.6	2.2	2.4	618	
		烏龍麵, 素肉, 豆干, 玉米, 小黃瓜	豆腐, 番茄, 高麗菜-燒	紫米糕, 杏鮑菇, 玉米筍-燒	白花菜, 菇, 紅蘿蔔-炒		黃豆芽, 海帶芽							
16	一	胚芽飯	打拋素肉	烤肉醬百頁	什錦銀芽	產銷蔬菜	玉米濃湯★		5.2	2.5	1.5	2.5	696	
		白米, 胚芽米-蒸	素絞肉, 豆干, 番茄, 九層塔, 檸檬汁-煮	百頁, 南瓜, 紅椒-炒	豆芽, 木耳, 紅蘿蔔-炒		玉米粒, 雞蛋, 奶粉							
17	二	白飯	腐皮蔬菜捲X1	菇香炒蛋★	木耳扁蒲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.1	2.2	1.6	3.0	703	
		白米-蒸	腐皮蔬菜捲-炸	蛋, 香菇, 紅蘿蔔, 青豆仁-炒	扁蒲, 木耳-煮		海帶芽, 豆腐, 味噌							
18	三	雜糧飯	沙茶素雞	三色玉米	清炒花椰	產銷蔬菜	筍片湯	蛋, 紫菜	5.3	2.0	1.8	2.5	803	
		白米, 雜糧米-蒸	素雞, 海結, 金菇-煮	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒	青花菜-炒		筍							
19	四	肉絲炒飯(素)	梅干筍香皮絲	塔香海茸	甜條冬瓜	產銷蔬菜	番茄白菜湯	水果	4.1	2.0	2.6	2.3	701	
		白米, 素肉, 三色豆-炒	皮絲, 筍, 梅干菜, 素羊肉, 薑	海茸, 九層塔-炒	冬瓜, 素甜不辣-煮		番茄, 白菜							
20	五	芝麻飯	杏片香料烤薯X1★	咖哩油腐	紅片高麗	產銷蔬菜	菇香蘿蔔湯		4.2	2.2	1.5	2.3	599	
		白米, 黑芝麻-蒸	馬鈴薯, 杏仁片-烤	洋芋, 油豆腐, 紅蘿蔔-燴	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		蘿蔔, 香菇							
23	一	麥片飯	五香豆包X1	芋香白菜	蒟蒻黃瓜	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★		5.0	2.2	1.8	2.3	665	
		白米, 麥片-蒸	豆包-滷	白菜, 芋頭, 紅蘿蔔-炒	黃瓜, 蒟蒻-煮		玉米, 蛋							
24	二	茄汁義大利麵	滷蛋拼盤★	豆沙包	紅片花椰	有機蔬菜	日式油腐湯	水果	3.4	2.0	2.0	2.4	744	
		熟拉麵, 番茄, 三色豆	白煮蛋X1, 豆干, 海結-滷	豆沙包-蒸	白花菜, 紅蘿蔔-炒		油腐, 蘿蔔							
25	三	糙米飯	香菇滷百頁玉米	照燒南瓜	香炒茄子	產銷蔬菜	鮮菇蔬菜湯	豆奶	5.4	2.9	1.6	2.4	794	
		白米, 糙米-蒸	百頁豆腐, 香菇, 玉米-燒	南瓜, 芝麻-燒	茄子, 杏鮑菇, 紅蘿蔔-炒		金針菇, 香菇, 高麗菜							
26	四	白飯	酥炸蘿蔔糕	素肉末寬粉	金菇扁蒲	產銷蔬菜	肉羹湯(素)	水果	4.6	2.3	1.9	3.0	738	
		白米-蒸	蘿蔔糕, 百頁, 地瓜, 四季豆-炸	寬粉, 素肉, 白菜, 紅蘿蔔	扁蒲, 金菇, 木耳-煮		素肉羹, 筍, 木耳, 蛋							
27	五	薏仁飯	彩椒素腰花	家常豆腐	奶香洋芋★	產銷蔬菜	青木瓜湯		5.1	2.9	1.5	2.5	728	
		白米, 薏仁-蒸	素腰花, 彩椒-燒	豆腐, 玉米筍, 香菇-煮	洋芋, 紅蘿蔔, 青豆仁-煮		青木瓜, 玉米							
30	一	南瓜燉飯	葵花子日式豆腸★	蜜汁四方干	鮮菇高麗	產銷蔬菜	羅宋湯		4.3	3.6	1.7	2.5	733	
		白米, 南瓜, 豆皮, 三色豆	豆腸, 葵花子, 小黃瓜, 紅蘿蔔-燒	豆干, 芝麻-煮	高麗菜, 菇-炒		番茄, 洋芋							
31	二	紫米飯	咖哩豆腐	花生四色★	木須豆芽	有機蔬菜	巧達濃湯★	水果	5.4	2.1	1.5	2.4	769	
		白米, 紫米-蒸	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 花生-炒	豆芽, 木耳-炒		洋芋, 雞蛋, 奶粉							

◆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：林佩瑩(營養字第008830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4、18、25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。

