



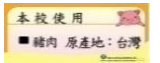
愛欣食品

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11月菜單
碧華國小

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋 雞腿	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂 堅果 種子	熱量
1	三	白飯	醬烤翅小腿X2	砂鍋凍腐★	毛豆冬瓜	產銷蔬菜	大滷湯		4.0	2.6	1.6	2.6	632
		白米-蒸	翅小腿-烤	凍豆腐、洋蔥、紅蘿蔔、沙茶-煮	冬瓜、毛豆-煮		豆腐、木耳、筍、榨菜						
2	四	雜糧飯	葵花子糖醋肉片★	海山醬築前煮★	香炒筍絲	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.1	2.3	2.8	713
		白米、雜糧米-蒸	豬肉、彩椒、洋蔥、葵花子-燒	蘿蔔、香菇、黑輪-煮	筍、木耳-炒		高麗菜、紅蘿蔔、杏鮑菇						
3	五	薏仁飯	酥炸魚片X1★	蕃茄炒蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	青瓜魚丸湯★		4.5	2.9	1.9	3.0	718
		白米、薏仁-蒸	水鯊魚-炸	蛋、番茄、青蔥-炒	青花菜、白花菜、紅蘿蔔-煮		青木瓜、魚丸						
6	一	白飯	蜜汁雞翅X1	白玉燒油腐	紅片高麗	產銷蔬菜	韓式年糕湯		4.3	2.2	1.5	2.6	618
		白米-蒸	雞翅-燒	油豆腐、蘿蔔、貢丸-燒	高麗菜、紅蘿蔔-炒		年糕、白菜、泡菜						
7	二	胚芽飯	檸香打拋豬	鍋燒滷味★	炒扁蒲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	5.9	2.1	1.8	2.8	803
		白米、胚芽米-蒸	豬肉、番茄、洋蔥、九層塔、檸檬汁-煮	豬血糕、杏鮑菇、甜不辣-燒	扁蒲、紅蘿蔔-煮		海帶芽、豆腐、味噌						
8	三	紫米飯	咖哩魚丁★	蒸蛋★	芋燒白菜★	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯	水果	4.8	3.3	1.6	2.5	864
		白米、紫米-蒸	烏魚、洋芋、紅蘿蔔-燴	蛋-蒸	大白菜、芋頭、蝦皮-煮		蘿蔔、冬菜						
9	四	蔥油肉燥飯	芝香大排X1	什錦玉米	鐵板銀芽	產銷蔬菜	白菜蛋花湯★	水果	4.6	2.9	1.6	2.9	764
		白米、豬肉、豆干、紅蔥頭	豬排、芝麻-燒	玉米、馬鈴薯、三色豆-炒	豆芽菜、木耳、彩椒-炒		小白菜、蛋						
10	五	小米飯	鹽酥雞	醬爆玉筍百頁	鮮蔬粉絲煲	產銷蔬菜	玉米龍骨湯		5.1	2.4	1.3	3.0	705
		白米、小米-蒸	雞肉、四季豆、茄子-炸	百頁、玉米筍、小黃瓜-燒	冬粉、木耳、紅蘿蔔、高麗菜-炒		玉米段、龍骨丁						
13	一	燕麥飯	京醬肉柳	蒜香毛豆莢	肉羹黃瓜	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.5	2.6	1.7	2.6	673
		白米、燕麥-蒸	豬肉、洋蔥、青椒、紅蘿蔔-燒	毛豆莢、蒜-炒	大黃瓜、肉羹-煮		冬瓜、肉骨茶包						
14	二	茄汁義大利麵	炸蝦排X1★	芋泥包X1	法式燉菜	有機蔬菜	玉米濃湯★	水果	5.0	2.0	1.6	3.0	734
		熟拉麵、番茄、三色豆、洋蔥、豬肉	蝦排-炸	芋泥包-蒸	白花菜、毛豆、南瓜-煮		玉米、雞蛋、奶粉						
15	三	糙米飯	蘑菇醬雞丁	魚香干丁	蒟蒻冬瓜	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯		4.7	3.1	1.8	2.7	725
		白米、糙米-蒸	雞肉、洋芋、紅蘿蔔、蘑菇-煮	豆干、洋蔥、紅椒-炒	冬瓜、蒟蒻-煮		牛蒡、龍骨、枸杞						
16	四	五穀飯	紅燒花生燉肉★	洋蔥炒蛋★	塔香海茸	產銷蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.8	2.5	1.7	2.8	752
		白米、五穀米-蒸	豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、花生-燒	蛋、洋蔥、青豆仁-炒	海茸、九層塔、薑-炒		蘿蔔、龍骨						
17	五	白飯	香滷雞排X1	麻婆豆腐	菇香高麗	產銷蔬菜	青木瓜雞湯		4.0	3.4	1.5	2.7	692
		白米-蒸	雞排-滷	豆腐、絞肉、紅蘿蔔-煮	高麗菜、香菇-炒		青木瓜、骨髓						
20	一	胚芽飯	炸虱目魚排X1★	玉米炒蛋★	白菜滷	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯		4.9	2.5	1.5	3.0	695
		白米、胚芽米-蒸	虱目魚排-炸	蛋、玉米-炒	白菜、木耳、金針菇-滷		榨菜、肉絲						
21	二	白飯	米豆醬燒雞	客家小炒★	金粒冬瓜	有機蔬菜	芥菜雞湯	水果	4.1	3.6	1.6	2.8	784
		白米-蒸	雞肉、四季豆、豆薯-燒	豆干、豬肉、紅蘿蔔、魷魚-炒	冬瓜、玉米		芥菜、骨髓						
22	三	芝麻飯	泡菜燒肉	黑胡椒起司馬鈴薯★	塔香海根	產銷蔬菜	蕃茄蛋花湯★	水果	4.7	2.0	1.7	2.5	753
		白米、黑芝麻-蒸	豬肉、白菜、泡菜-燒	洋芋、紅蘿蔔、起司-蒸	海帶根、薑-燒		番茄、蛋						
23	四	薏仁飯	烤肉醬雞丁	日式關東煮★	蒜味花椰	產銷蔬菜	小魚味噌湯★	水果	4.6	2.9	1.9	2.6	767
		白米、薏仁-蒸	雞肉、杏鮑菇、玉米筍-燒	油豆腐、甜不辣、海帶結-煮	青花菜、蒜-炒		小魚干、豆腐、海帶芽						
24	五	肉絲炒飯	海苔豬排X1	芋香玉米	椒香豆芽	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.6	2.4	1.8	2.8	679
		白米、豬肉、三色豆	豬排、海苔粉-燒	玉米、芋頭、豆薯、紅蘿蔔-炒	豆芽菜、木耳、黑胡椒-炒		香菇、金針菇、結頭菜						
27	一	麥片飯	咖哩豬	肉末豆腐	甜條黃瓜★	產銷蔬菜	海芽蛋花湯★	豆奶	4.8	2.8	1.6	2.7	708
		白米、麥片-蒸	豬肉、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔-燴	豆腐、絞肉、海結-煮	大黃瓜、甜不辣-煮		海芽、蛋、薑絲						
28	二	蔬食炒麵(蔬食日)	炸虎皮蛋X1★	奶皇包X1	毛豆高麗	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.6	2.0	1.5	3.0	703
		麵、豆干、木耳、紅蘿蔔	蛋-炸	奶皇包-蒸	高麗菜、毛豆		番茄、豆腐						
29	三	白飯	豆瓣魚柳★	芝香蒸地瓜	菇香花椰	產銷蔬菜	藥膳大骨湯		5.1	2.1	1.9	2.6	682
		白米-蒸	虱目魚柳、洋蔥、彩椒-煮	地瓜、芝麻-蒸	白花菜、菇-炒		冬瓜、龍骨						
30	四	糙米飯	檸檬翅小腿X2	三色洋芋	螞蟻上樹	產銷蔬菜	南瓜湯★	水果	5.6	2.1	1.1	2.7	758
		白米、糙米-蒸	翅小腿-燒	洋芋、豆干、紅蘿蔔-炒	冬粉、白菜、絞肉、豆芽菜-炒		南瓜、洋芋、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：林佩萱(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8、22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	加工食品	油炸品
1	5	8	8	20	2	9	5