



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 素食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋雞腿	豆魚蛋肉類	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
1	三	白飯	焗烤馬鈴薯*0.5★	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	馬鈴薯, 起司-烤	凍豆腐, 紅蘿蔔, 素沙茶-煮	冬瓜, 毛豆-煮		豆腐, 木耳, 筍, 榨菜						
2	四	雜糧飯	葵花子糖醋豆包★	海山醬菜前煮	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	豆包, 彩椒, 葵花子-燒	蘿蔔, 香菇, 素丸, 茼蒿捲-煮	筍, 木耳-炒		高麗菜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇						
3	五	薏仁飯	酥炸蔬菜餅X1	蕃茄炒蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	青瓜素丸湯		4.5	2.9	1.9	3.0	718
		白米, 薏仁-蒸	高麗菜, 地瓜, 南瓜-炸	蛋, 番茄-炒	青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔-煮		青木瓜, 素丸						
6	一	白飯	蜜汁蘭花干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	蘭花干-燒	油豆腐, 蘿蔔, 素黑輪, 素蝦-燒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		年糕, 白菜, 素泡菜						
7	二	胚芽飯	檸香打拋干丁	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	豆干, 番茄, 九層塔, 檸檬汁-煮	紫米糕, 杏鮑菇, 素甜不辣-燒	扁蒲, 紅蘿蔔-煮		海帶芽, 豆腐, 味噌						
8	三	紫米飯	咖哩油腐	蒸蛋★	芋燒白菜	產銷蔬菜	菇香蘿蔔湯	蛋大粒	4.8	3.3	1.6	2.5	864
		白米, 紫米-蒸	油腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	蛋-蒸	大白菜, 芋頭-煮		蘿蔔, 香菇						
9	四	麻油野菇飯	香滷豆腐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, 香菇, 杏鮑菇, 麻油	豆腐, 香菇, 海結-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	鹽酥菇菇	醬爆玉筍百頁	鮮蔬粉絲煲	產銷蔬菜	玉米段湯		5.1	2.4	1.3	3.0	705
		白米, 小米-蒸	杏鮑菇, 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						
13	一	燕麥飯	京醬油腐	椒香毛豆莢	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	油腐, 素羊肉, 青蔥, 紅蘿蔔-燒	毛豆莢-炒	大黃瓜, 素肉羹-煮		冬瓜, 肉骨茶包						
14	二	茄汁義大利麵	薯餅X2	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, 素絞肉	薯餅-炸	芋泥包-蒸	白花菜, 毛豆, 南瓜-煮		玉米, 雞蛋, 奶粉						
15	三	糙米飯	蘑菇醬百頁	魚香干丁	茼蒿冬瓜	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯		4.7	3.1	1.8	2.7	725
		白米, 糙米-蒸	百頁, 洋芋, 紅蘿蔔, 蘑菇-煮	豆干, 茄子, 紅椒-炒	冬瓜, 茼蒿-煮		牛蒡, 枸杞						
16	四	五穀飯	紅燒花生烤麩★	菇香炒蛋★	塔香海草	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.8	2.5	1.7	2.8	752
		白米, 五穀米-蒸	烤麩, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 花生-燒	蛋, 杏鮑菇, 青豆仁-炒	海草, 九層塔, 薑-炒		蘿蔔, 紅蘿蔔						
17	五	白飯	麻油素腰花麵線	麻婆豆腐	菇香高麗	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.0	3.4	1.5	2.7	692
		白米-蒸	素腰花, 麵線, 猴菇, 薑片-燒	豆腐, 素羊肉, 三色-煮	高麗菜, 香菇-炒		青木瓜						
20	一	胚芽飯	香酥豆腐球X1	玉米炒蛋★	白菜滷	產銷蔬菜	榨菜雙絲湯		4.9	2.5	1.5	3.0	695
		白米, 胚芽米-蒸	豆腐, 杏鮑菇, 山藥-炸	蛋, 玉米-炒	白菜, 木耳, 金針菇-滷		榨菜, 紅蘿蔔						
21	二	白飯	三杯油腐鮑菇	素沙茶干片	金粒冬瓜	有機蔬菜	芥菜湯	水果	4.1	3.6	1.6	2.8	784
		白米-蒸	油腐, 杏鮑菇, 九層塔, 薑片-燒	豆干, 紅蘿蔔, 金針菇-炒	冬瓜, 玉米		芥菜						
22	三	芝麻飯	泡菜蘿蔔糕	黑胡椒起司馬鈴薯★	塔香海根	產銷蔬菜	蕃茄蛋花湯★	蛋大粒	4.7	2.0	1.7	2.5	753
		白米, 黑芝麻-蒸	蘿蔔糕, 白菜, 泡菜, 豆包-燒	洋芋, 紅蘿蔔, 起司-蒸	海帶根, 薑-燒		番茄, 蛋						
23	四	薏仁飯	烤肉醬素腰花	日式關東煮	香炒花椰	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	水果	4.6	2.9	1.9	2.6	767
		白米, 薏仁-蒸	素腰花, 杏鮑菇, 玉米筍-燒	油豆腐, 素甜不辣, 海帶結, 玉米段-煮	青花菜-炒		豆腐, 海帶芽						
24	五	素火腿炒飯	海苔豆包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, 素火腿, 三色豆	豆包, 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	咖哩茼蒿捲	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	茼蒿捲, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	豆腐, 素羊肉, 海結-煮	大黃瓜, 素甜不辣-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	紅麴麵腸	芝香蒸地瓜	菇香花椰	產銷蔬菜	藥膳湯		5.1	2.1	1.9	2.6	682
		白米-蒸	麵腸-燒	地瓜, 芝麻-蒸	白花菜, 菇-炒		冬瓜						
30	四	糙米飯	義式香料番茄X0.5★	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	番茄, 起司-燒	洋芋, 豆干, 紅蘿蔔-炒	冬粉, 白菜, 素絞肉, 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。

