



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

2026年5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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬果	油質	熱能
1	五	勞動節放假											
4	一	白飯	香滷花干X0.5▲	番茄炒蛋●	金粒黃瓜	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯		4.1	3.2	1.5	2.6	682
		白米-蒸	蘭花干.酸菜.香菜.滷	雞蛋.番茄-炒	大黃瓜.玉米粒-炒		白蘿蔔.紅蘿蔔						
5	二	糙米飯	泡菜起司年糕●	雜菜冬粉	木須黃芽	有機蔬菜	韓式豆腐湯▲	水果	5.2	2.0	1.7	2.8	743
		白米.糙米-蒸	年糕.高麗菜.起司.毛豆.素泡菜-炒	冬粉.紅蘿蔔.素羊肉.小黃瓜-炒	黃豆芽.木耳-炒		豆腐.海帶芽						
6	三	紅藜飯	梅干皮絲▲	家常豆腐▲	鴻喜白菜	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.2	2.7	1.9	2.9	672
		白米.紅藜-蒸	皮絲.梅干菜.鮮筍-炒	豆腐.高麗菜.香菇.玉米筍-燒	大白菜.紅蘿蔔.鴻喜菇-煮		冬瓜.薑						
7	四	鐵板麵◆	鹽水時蔬▲	豆沙包X1◆	茼蒿冬瓜	產銷蔬菜	菇菇蛋花湯●	水果	4.3	2.3	1.8	2.7	700
		高麗麵.高麗菜.毛豆.玉米粒.洋芋-炒	干片.杏鮑菇.綠豆芽.紅蘿蔔-炒	豆沙包-蒸	冬瓜.茼蒿-煮		香菇.雞蛋						
8	五	五穀飯	炸水餃X3◆	紅燒黑干▲	菇香白花	產銷蔬菜	筍片湯		4.5	2.4	1.8	3.0	671
		白米.五穀米-蒸	素水餃-炸	黑豆干.高麗菜.酸菜-燒	白花椰.香菇.紅蘿蔔-炒		鮮筍						
11	一	日式拌麵◆◎▲	香椿豆腐▲	芋泥包X1◆	筑前煮	產銷蔬菜	建長湯▲		4.0	3.2	1.6	2.8	686
		拉麵.皮絲.紅蘿蔔.海苔香粉.白芝麻-煮	豆腐.高麗菜.彩椒.素火腿-炒	芋泥包-蒸	白蘿蔔.海帶結.玉米筍-煮		油豆腐.茼蒿.牛蒡						
12	二	白飯	素猴頭菇肉圓X1	雙色炒蛋●	大瓜三鮮	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.3	1.7	3.0	689
		白米-蒸	素猴頭菇肉圓-炸	雞蛋.玉米粒.毛豆-炒	大黃瓜.紅蘿蔔.木耳-炒		金針菇.高麗菜						
13	三	紫米飯	茶香滷蛋X1●	烤肉醬百頁▲	白菜滷	產銷蔬菜	羅宋湯		4.5	2.9	1.8	2.5	807
		白米.紫米-蒸	雞蛋-滷	百頁豆腐.香菇.玉米筍.紅蘿蔔-燒	大白菜.木耳.金針菇-煮		番茄.西洋芹.高麗菜						
14	四	燕麥飯	打拋干丁▲	菇香高麗	曼谷小炒	產銷蔬菜	清香香茅湯	水果	4.6	2.3	2.0	2.9	729
		白米.燕麥-蒸	干丁.番茄.豆腐.九層塔-燴	高麗菜.鮑魚菇.芹菜-炒	青木瓜.紅蘿蔔-炒		香菇.香菜.素丸.玉米段						
15	五	小米飯	三杯油腐▲	蜜糖四分干▲◎	塔香海根	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.8	3.3	1.5	2.6	737
		白米.小米-蒸	油豆腐.杏鮑菇.紅蘿蔔.九層塔-燒	四分干.地瓜.芝麻-炒	海帶根.九層塔-炒		小白菜.雞蛋						
18	一	糙米飯	起司海苔馬鈴薯X1●	鮮蔬凍腐▲	豆簽絲瓜	產銷蔬菜	海根味噌湯▲		4.5	3.6	1.8	2.8	756
		白米.糙米-蒸	帶皮馬鈴薯.起司.海苔粉-烤	凍豆腐.紅蘿蔔.彩椒.小黃瓜-燒	絲瓜.豆簽.薑絲-煮		海帶根.味噌						
19	二	胚芽飯	咖哩油腐▲	豆豉干片▲	肉羹甘藍	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	水果	4.7	3.7	1.5	2.5	817
		白米.胚芽米-蒸	油豆腐.洋芋.紅蘿蔔-燴	豆干.芹菜.豆豉.菜脯-炒	高麗菜.素肉羹-炒		番茄.雞蛋						
20	三	茄汁義大利麵	義式燉菜▲	焗烤時蔬●	什錦鮑菇	產銷蔬菜	南瓜濃湯●		4.2	2.8	2.1	2.9	672
		螺旋麵.番茄.玉米粒.素絞肉-煮	豆腐.番茄.茄子.櫛瓜.杏仁片-煮	青花菜.彩椒.南瓜.起司-烤	杏鮑菇.紅蘿蔔.香菇-炒		南瓜.洋芋.奶粉						
21	四	五穀飯	酥炸蔬菜餅X1	螞蟻上樹	木須筍片	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.9	2.8	1.5	3.0	786
		白米.五穀米-蒸	地瓜.南瓜.高麗菜-炸	冬粉.素羊肉.大白菜.紅蘿蔔-炒	鮮筍.木耳.毛豆-炒		白蘿蔔.素丸						
22	五	白飯	橙汁素排骨	起司南瓜蒸蛋●	芋香白菜	產銷蔬菜	大滷湯▲		4.1	2.9	1.5	2.8	671
		白米-蒸	素排骨.高麗菜.紅蘿蔔.鳳梨-燒	雞蛋.南瓜.起司-蒸	大白菜.芋頭-煮		鮮筍.豆腐.木耳						
25	一	紫米飯	塔香豆腐▲	飄香滷味	醬燒冬瓜	產銷蔬菜	玉米濃湯●		5.0	2.4	1.9	2.6	695
		白米.紫米-蒸	豆腐.香菇.高麗菜.九層塔-煮	白蘿蔔.素黑輪.素米血-滷	冬瓜.香菇-燒		玉米粒.雞蛋.素火腿.奶粉						
26	二	素烏醋拌麵(蔬食日)	滷蛋X1拼盤●▲	炸小饅頭▲	椒香豆芽	有機蔬菜	蔬菜味噌湯▲	水果	4.2	2.0	1.5	2.9	672
		花雕麵.素沙茶-煮	雞蛋.豆干.海帶結.花生-滷	饅頭-炸	綠豆芽.彩椒-炒		大白菜.金針菇.味噌						
27	三	紅藜飯	麻油豆皮▲	雙茄肉醬蒸蛋●	枸杞蒲瓜	產銷蔬菜	日式油腐湯▲		4.4	3.3	1.6	2.5	833
		白米.紅藜-蒸	豆皮.洋芋.紅蘿蔔.玉米筍-燴	雞蛋.番茄.茄子.毛豆-蒸	扁蒲.枸杞-炒		油豆腐.玉米段						
28	四	白飯	黃金蘿蔔糕	茄汁豆腐▲	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	胡瓜湯	水果	4.2	2.5	1.8	3.0	717
		白米-蒸	素蘿蔔糕.四季豆.南瓜-炸	豆腐.番茄.高麗菜-燒	地瓜葉.紅蘿蔔-炒		大黃瓜.香菇						
29	五	小米飯	醬滷油腐烏蛋X1▲	雙色花椰	沙茶海結	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.5	2.7	2.2	2.5	685
		白米.小米-蒸	油腐.烏蛋*2.毛豆-滷	青花菜.白花菜.紅蘿蔔-炒	海帶結.杏鮑菇.素沙茶-燒		金針菇.香菇						

■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:王佩嫻(營養字第012396號)

■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。

過敏原標示：★海鮮類、●蛋奶類、◎堅果種子類、▲大豆類、◆含麩質之食材

■本月13.18.27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。