




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2+3月菜單
碧華國小 葷食

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋 肉類	豆類 蛋類	蔬菜	水果	份量
23	一	燕麥飯	咖哩豬	菇香炒蛋●	木須蒲瓜	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯		4.7	2.6	1.8	2.8	696
		白米-燕麥-蒸	豬肉-洋芋-洋葱-紅蘿蔔-燴	雞蛋-杏鮑菇-炒	扁蒲-木耳-炒		冬菜-白蘿蔔						
24	二	白飯	五香雞排X1	炸薯條	枸杞冬瓜	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.8	2.3	1.6	3.0	734
		白米-蒸	雞排-滷	薯條-炸	冬瓜-枸杞-煮		高麗菜-金針菇						
25	三	薏仁飯	海鮮豆腐煲★▲	什錦玉米	蔥香地瓜葉	產銷蔬菜	番茄蛋花湯●		5.5	2.1	1.6	2.8	707
		白米-薏仁-蒸	魷魚-凍豆腐-冬粉-大白菜-青蔥-煮	玉米粒-小黃瓜-紅蘿蔔-豬肉-炒	地瓜葉-紅蔥頭-煮		番茄-雞蛋						
26	四	南瓜籽野菇炊飯◎	醬燒雞翅X1	關東煮▲	薑燒海根★	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	2.8	1.8	2.8	717
		白米-肉絲-杏鮑菇-香菇-南瓜籽-炊	雞翅-燒	白蘿蔔-油豆腐-魚丸-煮	海帶根-薑-燒		冬瓜-薑						
27	五	228補假 											
2	一	糙米飯	麥克雞塊X3	肉醬干丁▲	蒜香結頭菜	產銷蔬菜	什錦蔬菜湯		4.6	2.8	1.6	3.0	701
		白米-糙米-蒸	雞塊-炸	干丁-絞肉-碎瓜-滷	結頭菜-紅蘿蔔-蒜-炒		番茄-洋芋-高麗菜						
3	二	玉米香鬆炒飯	鹹水雞	紅燒豆腐▲	沙茶海結★	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	水果	4.2	3.3	1.7	2.8	757
		白米-玉米粒-海苔香鬆-肉絲-洋葱-炒	雞肉-青花菜-玉米筍-煮	豆腐-洋芋-紅蘿蔔-肉羹-燒	海帶結-薑絲-煮		海帶芽-味噌						
4	三	麥片飯	打拋豬	泰式寬粉★	木耳胡瓜	產銷蔬菜	結頭菜湯		5.0	2.0	2.0	2.8	673
		白米-麥片-蒸	豬肉-番茄-豆薯-九層塔-檸檬汁-燴	寬粉-洋葱-彩椒-炒	大黃瓜-木耳-炒		結頭菜						
5	四	小米飯	黑胡椒豬柳	三色干絲▲	開陽白菜★	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.6	3.2	1.7	2.7	783
		白米-小米-蒸	豬肉-洋葱-玉米筍-炒	豆干絲-海帶絲-紅蘿蔔-炒	大白菜-香菇-蝦米-炒		玉米粒-雞蛋-洋葱-奶粉						
6	五	白飯	蔥燒蒸魚X1★	番茄炒蛋●	塔香茄子	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯		4.0	3.2	1.7	2.8	671
		白米-蒸	水鯊魚-洋葱-蒸	雞蛋-番茄-毛豆仁-炒	茄子-九層塔-炒		青木瓜-龍骨丁						
9	一	肉醬義大利麵◆	義式鄉村肉片	銀絲捲X1◆	雙色花椰	產銷蔬菜	南瓜濃湯●		4.3	2.3	1.8	2.8	646
		義大利麵-絞肉-番茄-洋葱-玉米粒-煮	豬肉-小黃瓜-紅蘿蔔-高麗菜-煮	銀絲捲-蒸	白花朵-青花菜-炒		南瓜-雞蛋-奶粉						
10	二	五穀飯	黃金虱目魚排X1★	蔥花炒蛋●	菇香結頭菜	有機蔬菜	大滷湯▲	水果	4.5	2.4	1.7	3.0	735
		白米-五穀米-蒸	虱目魚排-炸	雞蛋-洋葱-青蔥-炒	香菇-結頭菜-炒		筍筍-木耳-豆腐						
11	三	紅藜飯	三杯雞	家常豆腐▲	蝦香扁蒲★	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯	保久乳	4.2	2.7	2.0	2.8	777
		白米-紅藜-蒸	雞肉-杏鮑菇-紅蘿蔔-九層塔-薑-燒	豆腐-大白菜-彩椒-煮	扁蒲-蝦皮-炒		白蘿蔔-紅蘿蔔						
12	四	白飯	蜜汁翅小腿X2	芋香白菜	韭香豆芽	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯▲	水果	4.2	2.0	1.8	2.8	676
		白米-蒸	翅小腿-滷	大白菜-芋頭-煮	綠豆芽-韭菜-炒		高麗菜-金針菇-味噌						
13	五	紫米飯	紅燒花生燉肉◎	豆皮高麗▲	沙茶海結鮑菇★	產銷蔬菜	山藥排骨湯		4.8	2.2	1.8	2.8	683
		白米-紫米-蒸	豬肉-白蘿蔔-紅蘿蔔-花生-燉	高麗菜-豆皮-炒	海帶結-杏鮑菇-九層塔-燒		山藥-龍骨丁						
16	一	白飯	海苔豬排X1	鮑菇百頁▲	毛豆甘藍	產銷蔬菜	韓式黃芽湯▲		4.0	2.8	1.6	2.7	656
		白米-蒸	豬排-滷	百頁-杏鮑菇-玉米筍-炒	高麗菜-毛豆仁-炒		黃豆芽-海帶芽						
17	二	糙米飯	梅干扣肉	飄香滷味	客家冬瓜	有機蔬菜	玉米蛋花湯●	水果	4.8	2.0	2.0	2.8	720
		白米-糙米-蒸	豬肉-鮮筍-梅乾菜-薑-燒	白蘿蔔-甜不辣-杏鮑菇-滷	冬瓜-米豆腐-炒		玉米粒-雞蛋						
18	三	薏仁飯	日式咖哩雞★	螞蟻上樹	白菜滷	產銷蔬菜	日式油腐湯▲		5.1	2.3	1.7	2.8	684
		白米-薏仁-蒸	雞肉-洋芋-紅蘿蔔-柴魚片-燴	冬粉-絞肉-綠豆芽-炒	大白菜-香菇-木耳-滷		油豆腐-杏鮑菇						
19	四	燕麥飯	酥炸烏魚片X1★	蒸蛋●	玉筍花椰	產銷蔬菜	香菇雞湯	水果	4.5	3.5	1.6	3.0	808
		白米-燕麥-蒸	烏魚片-炸	雞蛋-蒸	玉米筍-青花椰-炒		香菇-骨腿丁						
20	五	滷肉飯	芋頭燉雞	紅燒豆腐▲	醬燒筍片	產銷蔬菜	蘿蔔貢丸湯		4.2	3.6	1.8	2.8	736
		白米-絞肉-香菇-碎瓜-紅蔥頭-炒	雞肉-芋頭-洋葱-燉	油豆腐-高麗菜-紅蘿蔔-燒	鮮筍-薑-燒		白蘿蔔-貢丸						
23	一	小米飯	蒜香豬肉	黑輪結頭菜★	冬瓜蒟蒻	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.8	2.0	2.0	2.8	664
		白米-小米-蒸	豬肉-香菇-高麗菜-蒜-煮	結頭菜-黑輪-炒	冬瓜-蒟蒻-煮		洋芋-雞蛋-奶粉						
24	二	蔬菜炒麵(蔬食日)	炸蛋X1拼盤●▲	芋泥包X1◆	海山醬佃煮▲	有機蔬菜	筍片油腐湯	水果	4.5	2.0	1.6	3.0	700
		烏龍麵-高麗菜-彩椒-紅蔥頭-炒	雞蛋-地瓜-豆干-炸	芋泥包-蒸	白蘿蔔-海帶結-玉米筍-煮		鮮筍-油豆腐						
25	三	白飯	京醬雞翅X1	金菇蒸蛋●	塔香海茸★	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	保久乳	4.0	2.6	1.8	2.8	760
		白米-蒸	雞翅-滷	雞蛋-金針菇-蒸	海茸-九層塔-炒		海帶根-味噌						
26	四	麥片飯	咕咾肉	梅乾黑干▲	菇香黃瓜	產銷蔬菜	藥膳豆薯湯	水果	5.0	3.0	1.6	3.0	801
		白米-麥片-蒸	豬肉-地瓜-杏鮑菇-炸	黑豆干-高麗菜-梅乾菜-薑-燒	大黃瓜-香菇-煮		豆薯-藥膳湯包						
27	五	紅藜飯	咖哩魚丁★	芋香四色	蒜香白花	產銷蔬菜	酸菜鮮菇湯		5.1	3.2	1.7	2.8	753
		白米-紅藜-蒸	水鯊魚-洋芋-紅蘿蔔-燴	玉米粒-芋頭-豆薯-毛豆仁-炒	白花朵-蒜-炒		酸菜-杏鮑菇-金針菇						
30	一	白飯	迷迭香烤雞X1	麻婆豆腐▲	椒香豆芽	產銷蔬菜	芹香蘿蔔湯	豆奶	4.0	4.2	1.6	2.8	744
		白米-蒸	雞排-烤	豆腐-絞肉-三色豆-燴	綠豆芽-彩椒-炒		白蘿蔔-芹菜						
31	二	紫米飯	沙茶肉柳★	玉米炒蛋●	枸杞瓠瓜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	4.8	3.0	1.6	2.7	785
		白米-紫米-蒸	豬肉-洋葱-小黃瓜-煮	雞蛋-玉米粒-炒	扁蒲-枸杞-炒		榨菜-肉絲						
<p>■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:王佩娟(營養字第0123963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11,25日所發放之飲品為每週週二之數量，週二購假則不另行補發。</p>													
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		10		10		24		2			

