



愛欣營養午餐
中央廚房

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 葱食

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全餐	豆類	豆內	蔬果	海帶	堅果種子	熱量
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	1.9	2.8			696
		白米.燕麥-蒸	豬肉.洋芋.洋蔥.紅蘿蔔-燉	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	1.5	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	2.9	707		
		白米.薏仁-蒸	鯪魚.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	2.9	1.9	2.5	717		
		白米.肉絲.杏鮑菇.香菇.南瓜籽-燉	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	2.5	757		
		白米.玉米粒.海苔.香鬆.肉絲.洋蔥-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		6.0	2.0	2.0	2.8	673		
		白米.麥片-蒸	豬肉.番茄.豆薯.九層塔.檸檬汁-燉	寬粉.洋蔥.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.洋蔥.玉米筍-炒	豆干絲.海帶絲.紅蘿蔔-炒	大白菜.香菇.蝦仁-炒		玉米粒.雞蛋.洋蔥.奶奶								
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	2.6	671		
		白米-蒸	水鱉魚.洋蔥-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	1.9	2.9	646		
		螺旋麵.絞肉.番茄.洋蔥.玉米粒-煮	豬肉.小黃瓜.紅蘿蔔.高麗菜-煮	銀絲捲-蒸	白花菜.青花菜-炒		南瓜.雞蛋.奶奶								
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.洋蔥.青蔥-炒	香菇.結頭菜-炒		筍簽.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	2.5	777		
		白米.紅藜-蒸	雞肉.杏鮑菇.紅蘿蔔.九層塔.薑-燉	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	1.9	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	1.9	2.9	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-燉		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	2.9	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-燉	白蘿蔔.甜不辣.杏鮑菇-滷	冬瓜.米豆醬-炒		玉米粒.雞蛋								
18	三	薏仁飯	日式咖哩雞★	螢蟻上樹	白菜滷	產銷蔬菜	日式油腐湯▲		5.1	2.3	1.7	2.5	684		
		白米.薏仁-蒸	雞肉.洋芋.紅蘿蔔.柴魚片-燉	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	紅燒油腐▲	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.幹豆.紅蔥頭-燉	雞肉.芋頭.洋蔥-燉	油豆腐.高麗菜.紅蘿蔔-燉	鮮筍.薑-燉		白蘿蔔.貢丸								
21	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.奶奶								
22	二	蔬菜炒麵(蔬食)	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-燉	雞蛋.地瓜.豆干-炸	芋泥包-蒸	白蘿蔔.海帶絲.玉米筍-煮		鮮筍.油豆腐								
23	三	白飯	京醬雞翅X1	金菇蒸蛋●	塔香海苔★	產銷蔬菜	海根味噌湯▲	保久乳	4.0	2.6	1.5	2.8	760		
		白米-蒸	雞翅-滷	雞蛋.金針菇-蒸	海苔.九層塔-炒		海帶根.味噌								
24	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-燉	大黃瓜.香菇-煮		豆薯.藥膳湯包								
25	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	2.6	753		
		白米.紅藜-蒸	水鱉魚.洋芋.紅蘿蔔-燉	玉米粒.芋頭.豆薯.毛豆仁-燉	白花菜.蒜-炒		酸菜.杏鮑菇.金針菇								
26	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	2.5	744		
		白米-蒸	雞排-烤	豆腐.絞肉.三色豆-燉	綠豆芽.彩椒-炒		白蘿蔔.芹菜								
27	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.洋蔥.小黃瓜-煮	雞蛋.玉米粒-炒	扁蒲.枸杞-炒		榨菜.肉絲								
28	三	白飯	黑椒牛柳	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
29	四	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
30	五	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
31	一	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
32	二	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
33	三	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
34	四	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
35	五	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
36	一	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
37	二	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
38	三	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
39	四	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
40	五	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
41	一	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋								
		白米-蒸	雞排-炸	黑輪蛋	黑輪蛋		黑輪蛋								
42	二	白飯	黑輪蛋	黑輪蛋	黑輪蛋	產銷蔬菜	黑輪蛋</td								