



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 素食

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 附餐 | 全館 現做 | 豆漿 區外 | 高麗 菜 | 圓豆 皮 | 熱量 |
|----|----|----------------------|--------------------|-----------------|---------------|------|------------|-----|----------|----------|---------|---------|-----|
| 23 | 一 | 燕麥飯 | 咖哩豆腸▲ | 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 | 豆腸.洋芋.紅蘿蔔.蒟蒻.小捲-燒 | 雞蛋.杏鮑菇-炒 | 扁浦.木耳-炒 | | 素冬菜.白蘿蔔 | | | | | | |
| 24 | 二 | 白飯 | 茶香滷蛋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 | 雞蛋.干丁.毛豆仁-滷 | 薯條-炸 | 冬瓜.枸杞-煮 | | 高麗菜.金針菇 | | | | | | |
| 25 | 三 | 慧仁飯 | 沙茶豆腐煲▲ | 什錦玉米 | 金菇地瓜葉 | 產銷蔬菜 | 番茄蛋花湯● | | 5.5 | 2.4 | 1.0 | 2.9 | 707 |
| | | 白米.慧仁-蒸 | 凍豆腐.冬粉.大白菜.素沙茶-煮 | 玉米粒.小黃瓜.紅蘿蔔-炒 | 地瓜葉.金針菇-煮 | | 番茄.雞蛋 | | | | | | |
| 26 | 四 | 南瓜籽野姑炊飯◎ | 醬滷豆包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.毛豆.杏鮑菇.香菇.南瓜籽-炒 | 豆包.芹菜-滷 | 白蘿蔔.油豆腐.素甜不辣-煮 | 海帶根.薑-燒 | | 冬瓜.薑 | | | | | | |
| 27 | 五 | 228補假 | | | | | | | | | | | |
| 2 | 一 | 糙米飯 | 酥炸可樂餅X1● | 肉醬干丁▲ | 蔬炒結頭菜 | 產銷蔬菜 | 什錦蔬菜湯 | | 4.6 | 2.8 | 1.5 | 3.0 | 701 |
| | | 白米.糙米-蒸 | 洋芋.玉米粒.雞蛋-炸 | 干丁.皮絲.碎瓜-滷 | 結頭菜.紅蘿蔔-炒 | | 番茄.洋芋.高麗菜 | | | | | | |
| 3 | 二 | 玉米香鬆炒飯 | 鹽水時蔬▲ | 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.高麗菜.皮絲-炒 | 百頁豆腐.青花菜.玉米筍-煮 | 豆腐.洋芋.紅蘿蔔.素肉羹-燒 | 海帶結.薑絲-煮 | | 海帶芽.味噌 | | | | | | |
| 4 | 三 | 麥片飯 | 打拋豆腐▲ | 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 | 豆腐.番茄.豆薯.九層塔.檸檬汁-燒 | 寬粉.小黃瓜.彩椒-炒 | 大黃瓜.木耳-炒 | | 結頭菜 | | | | | | |
| 5 | 四 | 小米飯 | 泡菜年糕 | 三色干絲▲ | 香菇白菜 | 產銷蔬菜 | 玉米濃湯● | 水果 | 4.6 | 3.2 | 1.7 | 2.7 | 783 |
| | | 白米.小米-蒸 | 年糕.素泡菜.高麗菜-燒 | 豆干絲.海帶絲.紅蘿蔔-炒 | 大白菜.香菇-炒 | | 玉米粒.雞蛋.奶奶 | | | | | | |
| 6 | 五 | 白飯 | 黑胡椒起司洋芋X1● | 番茄炒蛋● | 塔香茄子 | 產銷蔬菜 | 青木瓜湯 | | 4.0 | 3.2 | 1.7 | 2.5 | 671 |
| | | 白米-蒸 | 洋芋.起司.黑胡椒-蒸 | 雞蛋.番茄.毛豆仁-炒 | 茄子.九層塔-炒 | | 青木瓜 | | | | | | |
| 9 | 一 | 肉醬義大利麵◆ | 醬爆豆皮豆腐▲ | 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 |
| | | 蝶旋麵.素絞肉.蕃茄.皮絲.玉米粒-煮 | 豆腐.高麗菜.豆皮-燜 | 銀絲捲-蒸 | 白花菜.青花菜-炒 | | 南瓜.雞蛋.奶奶 | | | | | | |
| 10 | 二 | 五穀飯 | 薯餅X2 | 紅蘿蔔炒蛋● | 菇香結頭菜 | 有機蔬菜 | 大滷湯▲ | 水果 | 4.6 | 2.4 | 1.7 | 3.0 | 735 |
| | | 白米.五穀米-蒸 | 小三角薯餅-炸 | 雞蛋.紅蘿蔔-炒 | 香菇.結頭菜-炒 | | 筍簽.木耳.豆腐 | | | | | | |
| 11 | 三 | 紅藜飯 | 三杯蘿蔔糕 | 家常豆腐▲ | 蒟蒻扁蒲 | 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 | 蘿蔔糕.杏鮑菇.紅蘿蔔.九層塔-燒 | 豆腐.大白菜.彩椒-煮 | 扁蒲.蒟蒻-炒 | | 白蘿蔔.紅蘿蔔 | | | | | | |
| 12 | 四 | 白飯 | 蜜汁油鴨肉X1▲● | 芋香白菜 | 紅絲豆芽 | 產銷蔬菜 | 味噌蔬菜湯▲ | 水果 | 4.2 | 2.0 | 1.9 | 2.8 | 676 |
| | | 白米-蒸 | 四角油鴨.烏蛋-燒 | 大白菜.芋頭-煮 | 綠豆芽.紅蘿蔔.芹菜-炒 | | 高麗菜.金針菇.味噌 | | | | | | |
| 13 | 五 | 紫米飯 | 花生麵筋◆◎ | 豆皮高麗▲ | 沙茶海結鮑菇 | 產銷蔬菜 | 山藥湯 | | 4.8 | 2.2 | 1.9 | 2.9 | 683 |
| | | 白米.紫米-蒸 | 麵筋泡.花生.香菇-燒 | 高麗菜.豆皮-炒 | 海帶結.杏鮑菇.九層塔-燒 | | 山藥.洋芋 | | | | | | |
| 16 | 一 | 白飯 | 海苔起司番茄X1● | 鮑菇百頁▲ | 毛豆甘藍 | 產銷蔬菜 | 韓式黃芽湯▲ | | 4.0 | 2.8 | 1.5 | 2.7 | 656 |
| | | 白米-蒸 | 番茄.起司.雞蛋-蒸 | 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 | 梅干皮絲▲ | 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 | 皮絲.梅乾菜.鮮筍.薑-煮 | 白蘿蔔.素肉羹.杏鮑菇-滷 | 冬瓜.米豆醬-炒 | | 玉米粒.雞蛋 | | | | | | |
| 18 | 三 | 慧仁飯 | 南瓜咖哩▲ | 螞蟻上樹 | 白菜滷 | 產銷蔬菜 | 日式油腐湯▲ | | 5.1 | 2.3 | 1.7 | 2.5 | 684 |
| | | 白米.慧仁-蒸 | 豆腐.南瓜.洋芋.紅蘿蔔-燒 | 冬粉.素羊肉.豆芽菜-炒 | 大白菜.香菇.木耳-滷 | | 油豆腐.杏鮑菇 | | | | | | |
| 19 | 四 | 燕麥飯 | 香酥蔬菜餅X1▲ | 蒸蛋● | 玉筍花椰 | 產銷蔬菜 | 綜合菇菇湯 | 水果 | 4.5 | 3.0 | 1.6 | 2.0 | 808 |
| | | 白米.燕麥-蒸 | 南瓜.高麗菜.紅蘿蔔.地瓜-炸 | 雞蛋-蒸 | 玉米筍.青花椰-炒 | | 香菇.金針菇 | | | | | | |
| 20 | 五 | 素滷肉飯▲ | 京醬烤麸◆ | 紅燒油腐▲ | 醬燒筍片 | 產銷蔬菜 | 蘿蔔素丸湯 | | 4.2 | 3.6 | 1.8 | 2.8 | 736 |
| | | 白米.素羊.香菇.碎瓜.干丁-炒 | 烤麸.小黃瓜.彩椒-燒 | 油豆腐.高麗菜.紅蘿蔔-燒 | 鮮筍.薑-燒 | | 白蘿蔔.素蝦球 | | | | | | |
| 23 | 一 | 小米飯 | 麻油猴頭菇麵線◆ | 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 | 猴頭菇.香菇.麵線.高麗菜.薑-燒 | 結頭菜.黑輪-炒 | 冬瓜.蒟蒻-煮 | | 洋芋.雞蛋.奶奶 | | | | | | |
| 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.皮絲-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 | 香滷蘭花干X0.5 | 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 | 蘭花干.酸菜-滷 | 雞蛋.金針菇-蒸 | 海苔.九層塔-炒 | | 海帶根.味噌 | | | | | | |
| 26 | 四 | 麥片飯 | 黃金蘿蔔糕 | 梅乾黑干▲ | 菇香黃瓜 | 產銷蔬菜 | 藥膳豆薯湯 | 水果 | 5.0 | 3.0 | 1.5 | 3.0 | 801 |
| | | 白米.麥片-蒸 | 素蘿蔔糕.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 | 咖哩油腐▲ | 芋香四色 | 清炒白花 | 產銷蔬菜 | 酸菜鮮菇湯 | | 5.1 | 3.2 | 1.7 | 2.6 | 753 |
| | | 白米.紅藜-蒸 | 油豆腐.洋芋.紅蘿蔔-滷 | 玉米粒.芋頭.豆薯.毛豆仁-炒 | 白花菜.鴻喜菇-炒 | | 酸菜.杏鮑菇.金針菇 | | | | | | |
| 30 | 一 | 白飯 | 醬烤豆包X1▲ | 麻婆豆腐▲ | 椒香豆芽 | 產銷蔬菜 | 芹香蘿蔔湯 | 豆奶 | 4.0 | 4.2 | 1.5 | 2.5 | 744 |
| | | 白米-蒸 | 豆包-烤 | 豆腐.素羊肉.三色豆-滷 | 綠豆芽.彩椒-炒 | | 白蘿蔔.芹菜 | | | | | | |
| 31 | 二 | 紫米飯 | 奶香燉菜▲ | 玉米炒蛋● | 枸杞瓠瓜 | 有機蔬菜 | 榨菜素羊肉湯 | 水果 | 4.8 | 3.0 | 1.6 | 2.7 | 785 |
| | | 白米.紫米-蒸 | 豆皮.高麗菜.紅蘿蔔.奶奶-燉 | 雞蛋.玉米粒-炒 | 扁浦.枸杞-炒 | | 榨菜.素羊肉.香菇 | | | | | | |

■本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」建立，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11.25日所發放之飲品為當週二的數量，週二請假則不另行補發。