


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	全餐 總量	五穀 類內	蔬菜	豆類 種子	魚類
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	1.8	2.8	696
		白米、燕麥-蒸	豆腐、洋芋、紅蘿蔔、茼蒿小捲-燒	雞蛋、杏鮑菇-炒	扁蒲、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	1.6	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	薏仁飯	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	2.1	1.5	2.9	707
		白米、薏仁-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	南瓜籽野菇炊飯◎	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-炊	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		4.8	2.8	1.6	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、豆蓉、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、奶粉						
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
		螺旋麵、絞肉、番茄、玉米粒-煮	豆腐、高麗菜、豆皮-燴	銀絲捲-蒸	白花菜、青花菜-炒		南瓜、雞蛋、奶粉						
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	4.5	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		筍筍、木耳、豆腐						
11	三	紅藜飯	三杯蘿蔔糕	家常豆腐▲	茼蒿扁蒲	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、茼蒿-炒		白蘿蔔、紅蘿蔔						
12	四	白飯	蜜汁油鴨烏蛋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	2.9	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	薏仁飯	南瓜咖哩▲	螞蟥上樹	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	豆腐、南瓜、洋芋、紅蘿蔔-燴	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	3.5	1.6	3.0	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▲	京醬烤麩◆	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、素羊肉、香菇、碎瓜、干丁-炒	烤麩、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	麻油猴頭菇繡線◆	黑輪結頭菜	冬瓜茼蒿	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、繡線、高麗菜、薑-燒	結頭菜、素黑輪-炒	冬瓜、茼蒿-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、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●	塔香海茸	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	海茸、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-燴	玉米粒、芋頭、豆蓉、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-燴	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、奶粉-燉	雞蛋、玉米粒-炒	扁蒲、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」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 ■未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。 ■餐炊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、◆含麸質之食材 ■本月11、25日所發放之飲品為每週週二的數量，週二請假則不另行補發。													