



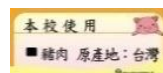
愛欣食品

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

2025年11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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	海陸空種子	熱量
3	一	白飯	味噌燒肉▲◎	關東煮	蒜香地瓜葉	產銷蔬菜	玉米油腐湯▲		4.1	2.4	1.9	2.9		645
		白米-蒸	豬肉,玉米筍,小黃瓜,紅蘿蔔,南瓜,籽-燒	白蘿蔔,海帶結,肉羹,貢丸-煮	地瓜葉,蒜-炒		玉米段,油豆腐							
4	二	麥片飯	香滷雞排X1	洋蔥炒蛋●	菇香豆腐▲	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯★	水果	4.6	4.0	1.5	2.5		832
		白米,麥片-蒸	雞排-滷	雞蛋,洋蔥,青豆仁-炒	豆腐,香菇,紅蘿蔔,杏鮑菇-燒	玉米粒	白蘿蔔,魚丸							
5	三	小米飯	黃金烏魚排X1★	芋香三寶	白菜滷	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.5	2.5	1.6	3.0		748
		白米,小米-蒸	烏魚片-炸	芋頭,毛豆仁,玉米粒-炒	大白菜,木耳,金針菇,薑絲-煮		番茄,高麗菜							
6	四	燕麥飯	咖哩豬	燴鍋干片▲	豆皮高麗▲	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●	水果	4.7	3.8	1.5	2.7		833
		白米,燕麥-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔,青花菜-燴	豆干片,杏鮑菇,金針菇-炒	高麗菜,豆皮-炒	金針菇	玉米粒,雞蛋							
7	五	閩南香芋鹹飯	麻油雞	韭香豆芽	金粒黃瓜	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.5	2.2	2.4	2.9		671
		白米,芋頭,香菇,豬肉,紅蔥頭-炒	雞肉,高麗菜,玉米段,杏鮑菇,薑-煮	綠豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒	大黃瓜,玉米粒-炒		冬瓜,薑絲							
10	一	糙米飯	蜜汁翅小腿X2	鍋燒肉羹★	枸杞絲瓜	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲		4.5	2.4	2.1	2.8		674
		白米,糙米-蒸	翅小腿-烤	肉羹,高麗菜,杏鮑菇,玉米筍,沙茶醬-燒	絲瓜,枸杞,薑絲-煮	玉米粒	海帶芽,豆腐							
11	二	榨醬麵▲◆	孜然肉片	秋葵蒸蛋●	沙茶海根★	有機蔬菜	豆薯龍骨湯	水果	4.0	3.8	1.5	2.9		793
		花雕雞,豬肉,毛豆,紅蘿蔔,干丁,紅蔥頭-炒	豬肉,洋蔥,洋芋,彩椒-炒	雞蛋,玉米粒,秋葵-蒸	海帶根,九層塔,薑-燒		豆薯,龍骨							
12	三	五穀飯	黑胡椒洋蔥豬柳	紅麴麵腸◆	甜條結頭菜★	產銷蔬菜	鮮菇雞湯	保久乳	5.0	3.3	1.7	2.8		891
		白米,五穀米-蒸	豬肉柳,洋蔥,紅蘿蔔,青蔥,黑胡椒-炒	麵腸,地瓜,紅麴-炒	結頭菜,甜不辣-煮		香菇,杏鮑菇,骨髓丁							
13	四	白飯	糖醋魚丁★	螞蟻上樹	客家冬瓜▲	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.4	3.1	2.2	3.0		791
		白米-蒸	烏魚,彩椒,洋蔥-炸	冬粉,絞肉,木耳,紅蘿蔔,高麗菜-炒	冬瓜,米豆醬-炒	金針菇	白蘿蔔,紅蘿蔔							
14	五	薏仁飯	沙嗲雞翅X1★	家常豆腐▲	雙色花椰	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.5	2.4	2.0	2.9		676
		白米,薏仁-蒸	雞翅,沙嗲-煮	豆腐,高麗菜,玉米筍,香菇-煮	青花菜,白花菜,紅蘿蔔-炒		小白菜,雞蛋							
17	一	南瓜燉飯	壽喜燒肉片◎	蒜香毛豆莢	佃煮蘿蔔	產銷蔬菜	大滷湯▲		4.2	3.0	1.9	2.6		684
		白米,南瓜,絞肉,三色豆,紅蔥頭-燉	豬肉,洋蔥,小黃瓜,杏仁片-燒	毛豆莢,蒜-炒	白蘿蔔,杏鮑菇,海結-煮	金針菇	鮮筍,豆腐,木耳							
18	二	白飯	酥炸魷魚排X1★	麻婆豆腐▲	什錦豆芽	有機蔬菜	藥膳大骨湯	水果	4.0	2.7	1.6	3.0		718
		白米-蒸	魷魚排-炸	豆腐,絞肉,三色豆-煮	豆芽菜,彩椒-炒		結頭菜,龍骨							
19	三	胚芽飯	鹹水雞	三杯百頁▲	芋香白菜	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯▲		4.8	2.6	1.9	2.8		705
		白米,胚芽-蒸	雞肉,杏鮑菇,青花菜,玉米筍,紅蔥頭-炒	百頁,小黃瓜,紅蘿蔔,九層塔,薑-燒	大白菜,芋頭-煮	玉米粒	高麗菜,金針菇							
20	四	紫米飯	五香雞排X1	菇香結頭菜	蝦香扁蒲★	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.7	2.5	2.0	2.7		748
		白米,紫米-蒸	雞排-滷	結頭菜,香菇-炒	扁蒲,蝦皮-炒		玉米粒,雞蛋,奶粉							
21	五	紅藜飯	佛跳牆	馬鈴薯起司蒸蛋●	沙茶海結★	產銷蔬菜	羅宋湯		4.7	2.8	1.6	2.9		710
		白米,紅藜-蒸	豬肉,大白菜,米血,芋頭,筍乾-煮	雞蛋,起司,洋芋-蒸	海帶結,玉米粒-炒		番茄,紅蘿蔔,香菇							
24	一	小米飯	檸檬雞柳條X3	塔香黑乾▲	菇香瓠瓜	產銷蔬菜	榨菜筍絲湯	豆奶	4.5	3.4	1.7	3.0		748
		白米,小米-蒸	檸檬雞柳條-炸	黑豆干,杏鮑菇,九層塔-燒	香菇,扁蒲-炒		榨菜,筍絲							
25	二	茄汁義大利麵(蔬食日)◆	什錦炒蛋●	芋泥包X1◆	鮮蔬凍腐▲	有機蔬菜	日式蘿蔔湯▲	水果	4.5	2.3	1.5	2.8		711
		螺旋麵,玉米粒,番茄,洋蔥,毛豆-煮	雞蛋,香菇,紅蘿蔔-炒	芋泥包-蒸	凍豆腐,彩椒,高麗菜-煮		白蘿蔔,油豆腐							
26	三	麥片飯	泡菜燒肉	豆瓣粉絲	蒜香胡瓜	產銷蔬菜	鮮菇蔬菜湯	保久乳	5.2	2.1	2.2	2.8		827
		白米,麥片-蒸	豬肉,高麗菜,泡菜,年糕-燒	冬粉,彩椒,大白菜,木耳,絞肉-炒	大黃瓜,紅蘿蔔,蒜-炒	玉米粒	金針菇,香菇,高麗菜							
27	四	糙米飯	咖哩雞	魚香茄子	毛豆甘藍	產銷蔬菜	筍片雞湯	水果	4.8	2.5	2.0	2.9		764
		白米,糙米-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔-燴	茄子,絞肉,洋蔥-燒	高麗菜,毛豆-炒		鮮筍,骨髓丁							
28	五	白飯	豆豉蒸魚X1★	蔥燒油腐▲	菇香花椰	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.2	3.2	1.8	2.5		692
		白米-蒸	水鯊魚,洋蔥,豆豉-蒸	油豆腐,小黃瓜,紅蘿蔔,青蔥-燒	青花菜,香菇-炒	金針菇	洋芋,雞蛋,奶粉							

■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、◆含麸質之食材
■本月12.26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。



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	4	7	8	18	2	6	4