



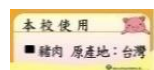
愛欣食品

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9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 每碗	紅燒 雞肉	蔬菜	海菜 每斤	熱量
31	一	白飯	麥克雞塊X3	玉米炒蛋●	翠玉鮮蔬	產銷蔬菜	南瓜濃湯●		5.0	2.2	1.5	3.0	685
		白米-蒸	麥克雞塊-炸	雞蛋,玉米粒,紅蘿蔔-炒	大黃瓜,蒜,薑-煮		南瓜,洋葱,奶粉						
1	二	炸醬麵◆	蒜香肉片	芝麻包X1◆◎	木耳扁蒲	有機蔬菜	韓式豆腐湯▲	豆奶	4.3	3.5	1.8	2.6	730
		拉麵,肉絲,洋葱,紅蘿蔔-炒	豬肉,高麗菜,小黃瓜,蒜-燒	芝麻包-蒸	木耳,扁蒲-炒		豆腐,韓式味噌						
2	三	薏仁飯	古早味肉燥	什錦四色	塔香海根	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	5.0	2.0	1.7	2.8	726
		白米,薏仁-蒸	豬肉,洋葱,紅蔥頭-炒	洋芋,紅蘿蔔,玉米粒,毛豆仁-炒	海帶根,九層塔,蒜-燒		冬瓜,薑						
3	四	小米飯	蒜味魚肉條X3★	三杯凍腐▲	醬燒筍絲	產銷蔬菜	羅宋湯		4.5	2.4	1.5	3.0	670
		白米,小米-蒸	蒜味魚肉條-炸	凍豆腐,杏鮑菇,九層塔-燒	鮮筍,香菇-燒		番茄,洋葱						
4	五	糙米飯	咖哩豬	螞蟥上樹	清炒甘藍	產銷蔬菜	白菜蛋花湯●		5.2	2.4	1.5	2.9	713
		白米,糙米-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔-燴	冬粉,絞肉,豆芽菜-炒	高麗菜,紅蘿蔔-炒		小白菜,雞蛋						
7	一	茄汁義大利麵◆	義式香料豬柳	豆沙包X1◆	紅片花椰	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.6	2.3	1.8	2.9	672
		螺旋麵,番茄,洋芋,絞肉-煮	豬肉,洋葱,彩椒-炒	豆沙包-蒸	青花菜,紅蘿蔔-炒		玉米粒,雞蛋,奶粉						
8	二	五穀飯	BBQ烤雞翅X1	丸片蒲瓜	白菜滷	有機蔬菜	綠豆湯	保久乳	5.1	2.0	1.7	2.5	783
		白米,五穀米-蒸	雞翅-烤	蒲瓜,貢丸-炒	大白菜,木耳-煮		綠豆湯						
9	三	紅藜飯	蔥燒虱目魚柳★	黑胡椒毛豆莢	客家冬瓜▲	產銷蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.2	3.1	1.5	2.8	750
		白米,紅藜-蒸	虱目魚柳,杏鮑菇,小黃瓜,青蔥-燒	毛豆莢,蒜泥-炒	冬瓜,米豆腐-煮		豆薯,龍骨丁,肉骨茶包						
10	四	燕麥飯	鹹酥雞	家常豆腐▲	椒香銀芽	產銷蔬菜	清燉蘿蔔湯		4.7	2.2	1.7	3.0	671
		白米,燕麥-蒸	雞肉,四季豆,南瓜-炸	豆腐,大白菜,紅蘿蔔-煮	綠豆芽,彩椒-炒		白蘿蔔,香菜						
11	五	白飯	蘑菇醬豬排X1	南瓜炒蛋●	吻仔魚地瓜葉★	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯		4.8	3.2	1.5	2.6	728
		白米-蒸	豬排-滷	雞蛋,南瓜,青蔥-炒	地瓜葉,吻仔魚,蒜-炒		青木瓜,龍骨丁						
14	一	胚芽飯	迷迭香烤翅小腿X2	炸薯條	木須花椰	產銷蔬菜	日式油腐湯▲		5.3	2.4	1.5	3.0	716
		白米,胚芽米-蒸	翅小腿-烤	薯條-炸	白花菜,木耳-炒		油豆腐,柴魚片						
15	二	薏仁飯	花生燉豬◎	關東煮★	金針絲瓜	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	豆奶	4.9	3.0	1.5	2.8	729
		白米,薏仁-蒸	豬肉,洋芋,香菇,花生-燉	白蘿蔔,海帶結,玉米段,柴魚片-煮	金針菇,絲瓜,薑-煮		雞蛋,番茄						
16	三	糙米飯	京都排骨	芹香干片▲★	塔香茄子	產銷蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.8	3.7	1.5	2.5	817
		白米,糙米-蒸	豬肉,洋芋,彩椒-燒	豆干,芹菜,魷魚條,菜脯-炒	茄子,九層塔-燒		白蘿蔔,龍骨丁						
17	四	白飯	冰糖滷雞排X1	番茄炒蛋●	蒜香高麗	產銷蔬菜	海根味噌湯▲		4.5	2.6	1.7	2.8	674
		白米-蒸	雞排-滷	雞蛋,番茄-蒸	高麗菜,紅蘿蔔,蒜-炒		海帶根,味噌						
18	五	什錦炒麵◆	糖醋魚丁★	芋泥包X1◆	曼谷小炒★	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯		4.2	3.0	1.6	2.8	693
		拉麵,高麗菜,青豆仁,肉絲-炒	水鯊魚丁,彩椒,番茄-燒	芋泥包-蒸	青木瓜,紅蘿蔔-炒		豬肉,榨菜						
21	一	小米飯	烤肉醬肉片◎	洋蔥炒蛋●	醬燒海結	產銷蔬菜	竹筍雞湯		4.5	2.7	1.8	2.8	685
		白米,小米-蒸	豬肉,小黃瓜,高麗菜,杏仁片-煮	雞蛋,洋葱-炒	海結,杏鮑菇-燒		鮮筍,骨腿丁						
22	二	白飯	黃金虱目魚排X1★	麻婆豆腐▲	菇香冬瓜	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	保久乳	4.0	2.6	1.5	3.0	774
		白米-蒸	虱目魚排-炸	豆腐,絞肉,三色豆-燴	冬瓜,香菇,薑-煮		大黃瓜,龍骨丁						
23	三	燕麥飯	白醬洋芋燉肉●	什錦三色	木須黃芽	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	5.2	2.1	1.5	2.8	743
		白米,燕麥-蒸	雞肉,洋芋,青花菜-燉	玉米粒,毛豆仁,紅蘿蔔-炒	黃豆芽,木耳-炒		大白菜,雞蛋						
24	四	蔥油肉燥飯	香滷雞排X1	醬燒黑干▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	蘿蔔魚丸湯★		4.1	3.7	1.7	2.7	726
		白米,絞肉,洋葱,紅蔥頭-炒	雞排-滷	黑豆干,高麗菜-燒	大黃瓜,玉米粒-炒		白蘿蔔,魚丸						
25	五	中秋節放假											
28	一	教師節放假											
29	二	蔥油烏醋拌麵(蔬食日)◆	炸虎皮蛋X1●▲	芋泥包X1◆	蔬炒結頭菜	有機蔬菜	海芽味噌湯▲	豆奶	4.2	3.1	1.5	3.0	698
		花癰麵,青蔥,蒜-煮	雞蛋,四季豆,四分干-炸	芋泥包-蒸	結頭菜,紅蘿蔔,紅蔥頭-炒		油豆腐,海芽,味噌						
30	三	白飯	日式咖哩雞★	紅燒凍腐▲	開陽白菜★	產銷蔬菜	枸杞牛蒡湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.5	738
		白米-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔,柴魚片-燴	凍豆腐,高麗菜,香菇-燒	大白菜,木耳,蝦米-炒		牛蒡,枸杞						

■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



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	8	8	18	3	7	6