



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4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	全穀雜糧	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	熱量
1	三	五穀飯	沙茶豆腐煲▲●	什錦玉米	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.4	2.1	1.6	2.8	696
		白米.五穀米-蒸	蹄膀.白魷.凍豆腐.冬粉.大白菜.素沙茶-煮	玉米粒.毛豆.紅蘿蔔-炒	地瓜葉.枸杞-炒	杏鮑菇.小白菜							
2	四	素肉醬義大利麵◆	蜜汁排X1	漢堡麵包X1◆	青花鮑菇	產銷蔬菜	南瓜濃湯●	水果	4.5	2.3	1.8	2.7	708
		螺旋麵.玉米粒.素羊肉.番茄.毛豆-煮	素蜜汁排-煮	漢堡麵包	杏鮑菇.青花菜-炒	南瓜.洋芋.奶粉							
3	五	兒童節補假											
6	一	清明節補假											
7	二	白飯	薯餅X2	螞蟻上樹	醬燒筍絲	有機蔬菜	素丸蘿蔔湯	水果	4.4	2.0	1.5	3.0	692
		白米-蒸	薯餅-炸	冬粉.素羊肉.高麗菜-炒	筍絲.香菇.薑絲-燒	素丸.白蘿蔔							
8	三	素肉燥飯	五香花干X0.5▲	玉筍百頁▲	薑燒海根	產銷蔬菜	鮮菇湯	保久乳	4.0	3.0	1.7	2.5	786
		白米.皮絲.碎瓜.香菇-炒	蘭花干.酸菜.薑-燒	百頁.玉米筍.小黃瓜-炒	海帶根.薑-燒	香菇.金針菇							
9	四	糙米飯	咖哩豆腸▲	筑前煮▲	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	4.8	2.6	1.8	2.6	747
		白米.糙米-蒸	豆腐.洋芋.紅蘿蔔.茼蒿小捲-燴	白蘿蔔.油豆腐.海帶結-煮	冬瓜.枸杞-煮	小白菜.雞蛋							
10	五	薏仁飯	金喜燒豆腐▲	蒸蛋●	三色豆芽	產銷蔬菜	味噌海根湯▲		4.5	2.5	1.6	2.8	665
		白米.薏仁-蒸	小米.豆腐.香菇.南瓜-煮	雞蛋-蒸	豆芽.木耳.彩椒-炒	海根.金針菇.味噌							
13	一	燕麥飯	醬烤豆包X1▲	起司洋芋炒蛋●	金粒扁蒲	產銷蔬菜	黃瓜素丸湯		4.6	3.0	1.7	2.5	698
		白米.燕麥-蒸	豆包.番茄.九層塔-烤	雞蛋.洋芋.起司-炒	扁蒲.玉米粒-炒	黃瓜.素蝦球							
14	二	炸醬麵	香椿油腐▲	豆沙包X1◆	菇香白菜	有機蔬菜	大滷湯▲	水果	4.6	2.0	1.7	2.8	703
		花捲麵.皮絲.豆芽菜.紅蘿蔔-炒	油豆腐.彩椒.杏鮑菇-燒	豆沙包-蒸	大白菜.香菇-煮	筍絲.木耳.豆腐							
15	三	小米飯	泡菜燒年糕	酸菜黑干▲	紅片黃瓜	產銷蔬菜	羅宋湯		4.7	3.1	1.8	2.6	723
		白米.小米-蒸	素年糕.泡菜.大白菜-燒	黑豆干.杏鮑菇.酸菜-炒	大黃瓜.紅蘿蔔-煮	番茄.高麗菜.西洋芹							
16	四	白飯	炸起司芋頭丸X1●	麻婆豆腐▲	味噌黃芽▲	產銷蔬菜	青木瓜湯	水果	4.5	3.4	1.5	3.0	800
		白米-蒸	芋頭.起司-炸	豆腐.素絞肉.三色豆-燴	黃豆芽.海芽.味噌-炒	青木瓜							
17	五	紅藜飯	義式香料時蔬▲	木須花椰	塔香茄子	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.3	2.0	2.2	2.7	626
		白米.紅藜-蒸	南瓜.小黃瓜.豆腐.彩椒-燴	白花菜.木耳-炒	茄子.九層塔-燒	玉米粒.雞蛋.素火腿.奶粉							
20	一	紫米飯	烤肉醬紫米糕	砂鍋豆腐▲	毛豆高麗	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.6	2.5	1.6	2.6	665
		白米.紫米-蒸	紫米糕.洋芋.紅蘿蔔-燒	豆腐.香菇.紅蘿蔔-燒	高麗菜.毛豆-炒	豆薯.肉骨茶包							
21	二	糙米飯	炸水餃X3◆	豆豉干片▲	冬瓜蒟蒻	有機蔬菜	番茄蛋花湯●	水果	4.5	3.1	1.5	3.0	777
		白米.糙米-蒸	素水餃-炸	豆干.紅蘿蔔.青椒.豆豉-炒	冬瓜.蒟蒻-煮	番茄.雞蛋							
22	三	白飯	麵線蛋煎●▲	關東煮	金粒四色	產銷蔬菜	麻油香菇湯	保久乳	4.9	2.6	1.5	2.8	827
		白米-蒸	麵線.雞蛋.枸杞-煎	白蘿蔔.素米血.素丸-煮	玉米粒.紅蘿蔔.芋頭.毛豆-炒	香菇.素腰花							
23	四	麥片飯	糖醋烤麩◆	玉米炒蛋●	木耳扁蒲	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲	水果	5.0	2.7	1.6	2.8	768
		白米.麥片-蒸	烤麩.番茄.彩椒-煮	雞蛋.玉米粒-炒	木耳.扁蒲-炒	海帶芽.味噌							
24	五	南瓜籽野菇炊飯◎	海苔起司番茄X1●	醬燒油腐▲	紅絲青木瓜	產銷蔬菜	蘿蔔燉湯		4.0	3.4	1.9	2.5	694
		白米.皮絲.杏鮑菇.香菇.南瓜籽-炊	番茄.起司絲.雞蛋.海苔粉-蒸	油豆腐.高麗菜.小黃瓜-煮	青木瓜.紅蘿蔔-炒	白蘿蔔.香菜							
27	一	五穀飯	紅麴麵腸◆	客家小炒▲	菇香結頭菜	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.6	3.5	1.6	2.5	735
		白米.五穀米-蒸	麵腸.地瓜.紅麴-炸	豆干片.茼蒿白魷.芹菜.菜脯-炒	香菇.結頭菜-炒	洋芋.雞蛋.奶粉							
28	二	蔬炒烏龍(蔬食日)◆▲	番茄炒蛋●	銀絲捲X1◆	滷味拼盤▲	有機蔬菜	藥膳湯	水果	4.2	2.0	1.6	3.0	676
		烏龍麵.紅蘿蔔.小黃瓜.高麗菜.豆皮-炒	雞蛋.番茄.毛豆-炒	銀絲捲-炸	油豆腐.海帶結.杏鮑菇-滷	冬瓜.藥膳湯包							
29	三	薏仁飯	鑲豆腐X1▲	豆皮高麗▲	沙茶海絲	產銷蔬菜	牛蒡枸杞湯	豆奶	4.6	3.4	1.9	2.5	731
		白米.薏仁-蒸	油豆腐.芋頭.蓮藕.紅蘿蔔-煮	高麗菜.豆皮.紅蘿蔔-炒	海帶絲.玉米粒.素沙茶醬-燒	牛蒡.枸杞							
30	四	燕麥飯	香滷豆包烏蛋X1▲●	魚香寬粉	白菜滷	產銷蔬菜	菇菇味噌湯▲	水果	5.0	2.5	1.5	2.8	757
		白米.燕麥-蒸	豆包.烏蛋.香菜-滷	寬粉.素羊肉.彩椒-煮	大白菜.素甜不辣.紅蘿蔔-滷	金針菇.味噌							

■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8.22.29日所發放之飲品為普通週二的數量，週二請假則不另行補發。