



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

2024年8.9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	蔬菜	油脂堅果種子	水果	奶品	奶類>	份量
30	五	五穀飯	鹽水時蔬	咖哩油腐	金菇高麗	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯		4.7	2.5	1.8	2.3				665
		白米、五穀米-蒸	豆干、豆包、玉米筍、青花椰、杏鮑菇、四季豆-燒	油豆腐、洋芋、南瓜、紅蘿蔔-燴	高麗菜、金針菇、乾木耳-炒		白蘿蔔、紅蘿蔔									
2	一	燕麥飯	三杯鮑菇油腐	關東煮	木須豆芽	產銷蔬菜	海芽蛋花湯★		4.6	2.7	1.8	2.3				673
		白米、燕麥-蒸	油豆腐、杏鮑菇、蓮藕、紅蘿蔔、九層塔-燒	玉米、素丸、素甜不辣、白蘿蔔-煮	綠豆芽、乾木耳-炒		海芽、蛋、小白菜									
3	二	白飯	香菇素瓜仔肉	青椒炒豆干	白菜滷	有機蔬菜	玉米段湯	水果	4.0	3.3	1.7	2.5	1			743
		白米-蒸	皮絲、四季豆、香菇、碎瓜-煮	豆干、青椒、海帶結、豆豉-炒	大白菜、素肉羹、紅蘿蔔、乾木耳-燒		玉米段									
4	三	麥片飯	什錦味噌	金粒三寶	豆簽絲瓜	產銷蔬菜	胡瓜湯		5.0	2.0	2.0	2.3				654
		白米、麥片-蒸	嫩豆腐、玉米筍、豆薯、茼蒿-燒	玉米、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	絲瓜、豆簽、枸杞-燒		大黃瓜									
5	四	紫米飯	炸蔬菜餅x1	麻婆豆腐	菇炒花椰	產銷蔬菜	菇香蘿蔔湯	水果	4.5	3.3	1.8	3.0	1			803
		白米、紫米-蒸	地瓜、南瓜、高麗菜-炸	豆腐、素羊肉、三色豆-炒	青花椰、杏鮑菇-炒		白蘿蔔、香菇									
6	五	素肉絲炒飯	照燒花干x1	洋芋炒蛋★	什錦扁蒲	產銷蔬菜	味噌白菜湯		4.0	2.7	2.1	2.5				648
		白米、素肉絲、三色豆、高麗菜-炒	蘭花干、白芝麻-燒	雞蛋、洋芋-炒	扁蒲、紅蘿蔔-煮		豆腐、大白菜、味噌									
9	一	糙米飯	猴頭菇素腰花	甜麵黑干	玉米黃瓜	產銷蔬菜	青木瓜湯		4.5	3.6	1.7	2.3				731
		白米、糙米-蒸	素腰花、猴頭菇、香菇、紅蘿蔔、麵線、薑片-燒	黑豆干、杏鮑菇-燒	大黃瓜、紅蘿蔔、玉米-煮		青木瓜									
10	二	鐵板麵	炸水餃x3	起司馬鈴薯蛋蒸★	沙茶海絲	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.6	1.7	3.0	1			713
		烏龍麵、皮絲、高麗菜、素豆仁、玉米粒-炒	素水餃-炸	雞蛋、洋芋、起司-蒸	海帶絲、黃椒、薑絲-燒		番茄、洋芋、高麗菜									
11	三	白飯	海苔馬鈴薯x0.5	豆瓣粉絲	白醬花椰★	產銷蔬菜	剝皮辣椒蘿蔔湯	保久乳	4.4	2.4	2.0	2.3		1		766
		白米-蒸	馬鈴薯、海苔-蒸	冬粉、素羊肉、大白菜、香菇-燒	白花椰、紅蘿蔔、乾木耳、奶粉-炒		白蘿蔔、剝皮辣椒									
12	四	薏仁飯	咖哩豆腸	三杯百頁	冬瓜素丸	產銷蔬菜	海帶味噌湯	水果	4.6	2.6	1.9	2.3	1			728
		白米、薏仁-蒸	豆腸、洋芋、紅蘿蔔-燴	百頁豆腐、茄子、杏鮑菇、九層塔-燒	冬瓜、素丸-煮		海帶根、味噌									
13	五	胚芽飯	花生麵筋★	四季干片	滷筍絲	產銷蔬菜	番茄蛋花湯★		4.5	3.4	1.7	2.5				725
		白米、胚芽米-蒸	麵筋泡、花生-燒	豆干、四季豆-燒	鮮筍、海帶結、薑-滷		番茄、雞蛋									
16	一	烤肉醬炒麵	香酥薯餅x2	玉兔包x1	素火腿高麗	產銷蔬菜	味噌豆腐湯	豆奶	4.6	3.1	1.5	3.0				727
		熱拉麵、皮絲、木耳、大白菜、香菇-炒	薯餅-炸	玉兔包-蒸	高麗菜、素火腿、紅蘿蔔-炒		豆腐、白蘿蔔									
17	二	中秋節放假														
18	三	五穀飯	京醬烤麩	茄燒豆腐煲	木耳扁蒲	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★		4.7	2.8	1.8	2.5				697
		白米、五穀米-蒸	烤麩、小黃瓜、彩椒-炒	豆腐、金針菇、茄子-燒	扁蒲、乾木耳-煮		玉米、蛋									
19	四	白飯	紅燒油腐x1★	蕃茄炒蛋★	蔬炒絲瓜	產銷蔬菜	三絲湯	水果	4.0	2.3	2.0	2.5	1			675
		白米-蒸	四角油腐、香菇、烏蛋-燒	雞蛋、番茄-炒	絲瓜、紅蘿蔔-燒		海帶絲、金針菇、鮮筍									
20	五	糙米飯	素蒼蠅頭	蒸地瓜x1	紅片花椰	產銷蔬菜	鮮蔬油腐湯		5.0	2.0	1.9	2.2				647
		白米、糙米-蒸	干丁、四季豆、素羊肉、菜脯、豆豉-炒	地瓜-蒸	青花椰、紅蘿蔔-炒		油豆腐、豆芽菜、高麗菜									
23	一	麥片飯	咖哩百頁	香菇高麗	香炒銀芽	產銷蔬菜	玉米濃湯★		4.9	2.0	2.0	2.3				647
		白米、麥片-蒸	百頁豆腐、洋芋、紅蘿蔔、毛豆-燴	高麗菜、香菇-炒	綠豆芽、乾木耳、紅椒-炒		玉米、雞蛋、奶粉									
24	二	海苔飯(蔬食日)	茶香滷蛋x1★	紅燒油腐	沙茶白菜	有機蔬菜	菇香味噌湯	水果	4.2	2.1	1.5	2.3	1			653
		白米、海苔粉-蒸	雞蛋-滷	油豆腐、洋芋、紅蘿蔔-燴	大白菜、皮絲、木耳-燒		杏鮑菇、白蘿蔔									
25	三	胚芽飯	芋頭豆腐	豆干炒筍丁	雙色花椰	產銷蔬菜	金針蛋花湯★	保久乳	4.9	3.3	1.9	2.3		1		866
		白米、胚芽米-蒸	豆腐、芋頭、香菇、大白菜-燒	豆干、鮮筍、青豆仁-炒	青花椰、白花椰、玉米筍-炒		金針菇、雞蛋									
26	四	燕麥飯	鹹酥蘿蔔糕	炒毛豆莢	薑絲冬瓜	產銷蔬菜	羅宋湯	水果	4.6	2.3	1.7	3.0	1			732
		白米、燕麥-蒸	素蘿蔔糕、四季豆、百頁、杏鮑菇-炸	毛豆莢-炒	冬瓜、紅蘿蔔、薑-燒		番茄、高麗菜、洋芋									
27	五	白飯	蜜汁豆包x1	泡菜凍腐	丸片黃瓜	產銷蔬菜	玉米段蘿蔔湯		4.2	3.0	1.7	2.3				665
		白米-蒸	豆包-燒	凍豆腐、高麗菜、年菇、素泡菜-燒	大黃瓜、素丸-燒		白蘿蔔、玉米段									
30	一	紅藜飯	葵花子糖醋豆腸★	什錦玉米	茼蒿絲瓜	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.7	2.0	1.9	2.5				639
		白米、紅藜-蒸	豆腸、彩椒、葵花子-燒	玉米、毛豆仁、紅蘿蔔-炒	絲瓜、木耳、茼蒿-燒		冬瓜、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:蔡侑螢(營養字第008675號)

★若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

■本月11.25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。