



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3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<br>雞翅 | 豆魚<br>雞肉  | 蔬菜  | 茄瓜<br>豆類<br>種子 | 魚類  |     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|--------------------|------------------|---------------|------|-------------|------------|----------|-----------|-----|----------------|-----|-----|--|
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 一  | 白飯                      | 醬燒雞翅X1             | 菜脯蛋●             | 清炒扁蒲          | 產銷蔬菜 | 鮮菇湯         |            | 4.2      | 2.2       | 1.7 | 2.5            | 614 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米-蒸                    | 雞翅-燒               | 蛋,菜脯,洋芋,蔥-炒      | 扁蒲,紅蘿蔔-炒      |      | 杏鮑菇,金針菇,高麗菜 |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 二  | 蔥油肉燥飯▲                  | 咕咾肉                | 酸菜黑干▲            | 甜條黃瓜★         | 有機蔬菜 | 豆薯龍骨湯       | 水果         | 4.2      | 3.9       | 1.5 | 3.0            | 619 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,絞肉,豆干,洋蔥,紅蔥頭-蒸       | 豬肉,彩椒,洋芋-炸         | 黑豆干,杏鮑菇,酸菜-炒     | 黃瓜,甜不辣-煮      |      | 豆薯,龍骨       |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 三  | 糙米飯                     | 鹽水雞                | 砂鍋凍腐▲            | 芋香白菜          | 產銷蔬菜 | 紫菜蛋花湯●      | 保久乳        | 4.6      | 3.1       | 1.7 | 2.3            | 625 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,糙米-蒸                 | 雞肉,青花菜,小黃瓜,蔥-煮     | 凍豆腐,玉米筍,紅蘿蔔-煮    | 白菜,芋頭-燒       |      | 紫菜,雞蛋       |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 四  | 五穀飯                     | 咖哩豬                | 飄香滷味             | 蒟蒻冬瓜          | 產銷蔬菜 | 丁香味噌湯★▲     | 水果         | 4.7      | 2.1       | 2.0 | 2.3            | 700 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,五穀米-蒸                | 豬肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥-燴     | 蘿蔔,貢丸,玉米段-滷      | 冬瓜,蒟蒻-煮       |      | 小魚乾,海根,海帶芽  |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 五  | 紅藜飯                     | 豆瓣蒸魚X1★            | 螞蟻上樹             | 紅片花椰          | 產銷蔬菜 | 藥膳大骨湯       |            | 4.6      | 2.3       | 2.1 | 2.4            | 655 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,紅藜-蒸                 | 水鯨魚,洋蔥,蔥,薑-蒸       | 冬粉,豆芽,絞肉,高麗菜-炒   | 青花菜,紅蘿蔔-炒     |      | 結頭菜,龍骨      |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一  | 花生油飯◎★                  | 佛跳牆                | 炸湯圓◎             | 黑輪高麗菜★        | 產銷蔬菜 | 蘿蔔雞湯        |            | 5.2      | 2.1       | 1.6 | 3.0            | 697 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,糯米,花生,香菇,肉桂,乾魷魚,蝦餅-蒸 | 豬肉,筍,香菇,白菜,芋頭-燒    | 紅白小湯圓,花生粉-炸      | 高麗菜,黑輪-炒      |      | 白蘿蔔,骨髓丁     |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 二  | 白飯                      | 蜜汁翅小腿X2            | 茄汁豆腐▲            | 味噌黃芽▲         | 有機蔬菜 | 巧達濃湯●       | 水果         | 4.2      | 2.7       | 1.5 | 2.3            | 698 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米-蒸                    | 翅小腿-燒              | 豆腐,番茄,洋蔥,紅蘿蔔-燒   | 黃豆芽,海芽,味噌-炒   |      | 洋芋,雞蛋       |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 三  | 小米飯                     | 三杯雞                | 黑胡椒毛豆莢           | 金粒青木瓜         | 產銷蔬菜 | 大滷湯▲        |            | 4.6      | 2.6       | 1.5 | 2.4            | 693 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,小米-蒸                 | 雞肉,杏鮑菇,紅蘿蔔,九層塔-炒   | 毛豆莢,黑胡椒-炒        | 青木瓜,玉米-炒      |      | 筍絲,木耳,豆腐    |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 四  | 胚芽飯                     | 酥炸花枝排X1★           | 蔥爆干片▲            | 菇香結頭菜         | 產銷蔬菜 | 玉米段湯        | 水果         | 4.6      | 2.7       | 1.5 | 3.0            | 757 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,胚芽米-蒸                | 花枝排-炸              | 豆干,洋蔥,彩椒,蔥-炒     | 結頭菜,杏鮑菇,紅蘿蔔-煮 |      | 玉米段,龍骨      |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 五  | 燕麥飯                     | 泡菜燒肉               | 蒸蛋●              | 沙茶海絲★         | 產銷蔬菜 | 榨菜肉絲湯       |            | 4.5      | 3.1       | 1.6 | 2.5            | 700 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,燕麥-蒸                 | 豬肉片,泡菜,白菜,紅蘿蔔-燒    | 蛋-蒸              | 海絲,薑-炒        |      | 榨菜,肉絲       |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一  | 糙米飯                     | 麥克雞塊X3             | 麻婆豆腐▲            | 蒜味花椰          | 產銷蔬菜 | 枸杞牛蒡湯       |            | 4.5      | 2.3       | 1.8 | 3.0            | 698 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,糙米-蒸                 | 麥克雞塊-炸             | 豆腐,絞肉,三色豆-煮      | 花椰菜,蒜-炒       |      | 牛蒡,枸杞       |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 二  | 麥片飯                     | 紅燒烏魚丁★             | 玉米炒蛋●            | 酸菜筍絲          | 有機蔬菜 | 冬菜蘿蔔湯       | 水果         | 4.8      | 2.8       | 1.7 | 2.5            | 761 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,麥片-蒸                 | 烏魚,紅蘿蔔,白菜,蒜-燒      | 蛋,玉米,杏鮑菇-炒       | 筍,酸菜,薑-炒      |      | 蘿蔔,冬菜       |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 三  | 白醬螺旋麵◆●                 | 海苔豬排X1             | 芋泥包X1◆           | 金菇高麗          | 產銷蔬菜 | 羅宋湯         | 保久乳        | 3.9      | 2.3       | 1.5 | 2.4            | 716 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 螺旋麵,洋芋,三色豆,絞肉-煮         | 豬排,海苔粉-燒           | 豆沙包-蒸            | 高麗菜,金針菇-炒     |      | 番茄,洋蔥       |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 四  | 薏仁飯                     | 花瓜燒雞               | 魚香寬粉             | 金粒黃瓜          | 產銷蔬菜 | 酸辣湯●▲       | 水果         | 5.1      | 2.4       | 1.7 | 2.4            | 748 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,薏仁-蒸                 | 雞肉,豆薯,花瓜,香菇-燒      | 寬粉,豆芽菜,紅蘿蔔,絞肉-炒  | 大黃瓜,玉米粒-煮     |      | 筍絲,豆腐,木耳,蛋  |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 五  | 白飯                      | 杏片京醬肉柳◎            | 塔香豆干▲            | 枸杞冬瓜          | 產銷蔬菜 | 青木瓜雞湯       |            | 4.0      | 3.6       | 1.9 | 2.5            | 710 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米-蒸                    | 豬肉,小黃瓜,洋蔥,彩椒,杏仁片-燒 | 豆干,九層塔-炒         | 枸杞,冬瓜-煮       |      | 青木瓜,骨髓丁     |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一  | 紫米飯                     | 咖哩雞                | 鮑菇百頁▲            | 香炒海結          | 產銷蔬菜 | 四神湯         | 豆奶         | 5.3      | 3.6       | 1.5 | 2.4            | 787 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,紫米-蒸                 | 雞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥-燴     | 百頁,杏鮑菇,玉米筍-炒     | 海帶結,薑-燒       |      | 薏仁,洋芋,枸杞    |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 二  | 炸醬麵(蔬食日)◆▲              | 炸虎皮蛋X1●            | 蒸地瓜X1            | 白菜滷▲          | 有機蔬菜 | 玉米濃湯●       | 水果         | 4.2      | 2.0       | 1.5 | 3.0            | 677 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 拉麵,豆干,小黃瓜,洋蔥,紅蘿蔔-炒      | 蛋,杏鮑菇-炸            | 蜜地瓜-蒸            | 大白菜,香菇,角螺-滷   |      | 玉米粒,雞蛋      |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 三  | 白飯                      | 蔥燒魚柳★              | 起司南瓜洋芋●          | 塔香茄子          | 產銷蔬菜 | 麻油雞湯        |            | 4.7      | 2.3       | 1.6 | 2.3            | 645 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米-蒸                    | 虱目魚柳,洋蔥,彩椒,紅蘿蔔,蔥-燒 | 南瓜,洋芋,起司絲-蒸      | 茄子,杏鮑菇,九層塔-炒  |      | 冬瓜,骨髓丁,薑    |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 四  | 胚芽飯                     | 壽喜燒肉片              | 海山醬油腐▲           | 什錦銀芽          | 產銷蔬菜 | 菇菇味噌湯▲      | 水果         | 4.7      | 2.6       | 1.8 | 2.5            | 742 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,胚芽米-蒸                | 豬肉,洋蔥,大白菜,年糕-燒     | 油豆腐,白蘿蔔,肉羹-煮     | 豆芽菜,木耳,紅蘿蔔-炒  |      | 金針菇,味噌      |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 五  | 燕麥飯                     | 香滷雞排X1             | 芋香玉米             | 紅片高麗          | 產銷蔬菜 | 黃瓜魚丸湯★      |            | 5.2      | 3.0       | 1.5 | 2.4            | 735 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,燕麥-蒸                 | 雞排-滷               | 玉米,毛豆,芋頭-炒       | 高麗菜,紅蘿蔔-炒     |      | 黃瓜,虱目魚丸     |            |          |           |     |                |     |     |  |
| 31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 一  | 小米飯                     | 烤肉醬燒豬              | 築前煮              | 雙色花椰          | 產銷蔬菜 | 田園蔬菜湯       |            | 4.8      | 2.0       | 2.2 | 2.4            | 649 |     |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | 白米,小米-蒸                 | 豬肉,洋芋,紅蘿蔔-燒        | 蘿蔔,杏鮑菇,玉米段,毛豆仁-煮 | 青花菜,花椰菜-炒     |      | 高麗菜,金針菇,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，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。<br>■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<br>營養師：蔡侑瑩(營養字第008675號)<br>■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。<br>過敏原標示：★海鮮類、●蛋奶類、◎堅果類、▲大豆類、◆含麩質之食材<br>■本月5、19日所發放之飲品為普週週二的數量，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                       |                    | 8                |               | 8    |             | 19         |          | 2         |     | 6              |     | 5   |  |