



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12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	紅肉 雞肉	蔬菜	油脂 每碗	熱量
1	一	白飯	蒼蠅頭	金粒黃瓜	開陽白菜★	產銷蔬菜	海芽豆腐湯▲		4.1	2.0	2.1	2.9	620
		白米-蒸	豬肉,四季豆,洋蔥,菜脯,豆豉-炒	玉米粒,大黃瓜-炒	大白菜,紅蘿蔔,蝦米-煮		海帶芽,豆腐						
2	二	糙米飯	酥炸虱目魚排X1★	海山醬佃煮▲	蒜香地瓜葉	有機蔬菜	麻油雞湯	水果	4.5	2.4	1.6	3.0	730
		白米,糙米-蒸	虱目魚排-炸	油豆腐,白蘿蔔,玉米筍-煮	地瓜葉,蒜-炒		杏鮑菇,雞肉						
3	三	紅藜飯	照燒雞	白醬花椰●	塔香海茸★	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.2	2.0	2.3	2.9	632
		白米,紅藜-蒸	雞肉,小黃瓜,彩椒-燒	青花椰,紅蘿蔔,奶粉-炒	海茸,九層塔-炒	金針菇	小白菜,雞蛋						
4	四	肉醬義大利麵◆	五香雞翅X1	番茄炒蛋●	韭菜豆芽	產銷蔬菜	南瓜濃湯●	水果	4.0	2.9	1.7	2.5	713
		螺旋麵,絞肉,玉米,洋蔥,番茄-煮	雞翅-滷	雞蛋,番茄,青蔥-炒	豆芽菜,韭菜-炒		南瓜,洋芋,奶粉						
5	五	小米飯	烤肉醬肉片	甜麵黑干▲	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	肉羹湯		4.5	3.2	1.8	2.8	728
		白米,小米-蒸	豬肉,洋蔥,小黃瓜-燒	黑豆干,高麗菜-燒	冬瓜,枸杞,薑-煮	玉米粒	肉羹,木耳,紅蘿蔔						
8	一	紫米飯	BBQ翅小腿X2	鍋燒凍腐▲	醬燒海結花生◎	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.5	3.0	1.5	2.8	704
		白米,紫米-蒸	翅小腿-燒	凍豆腐,大白菜,紅蘿蔔-燒	海帶結,花生-燒	玉米粒	冬瓜,龍骨丁						
9	二	麥片飯	咖哩豬	螞蟥上樹	鴻喜菇高麗	有機蔬菜	玉米蛋花湯●	水果	5.2	2.3	1.5	2.5	747
		白米,麥片-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔,茄子-燴	冬粉,絞肉,豆芽菜-炒	高麗菜,鴻喜菇-炒		玉米粒,雞蛋						
10	三	胚芽飯	迷迭香燉肉	塔香豆腐▲	木耳扁蒲	產銷蔬菜	麻油鮑菇牛蒡湯	保久乳	4.6	2.9	1.7	2.3	810
		白米,胚芽-蒸	豬肉,番茄,洋蔥,洋芋-燉	豆腐,茄子,九層塔-燒	扁蒲,木耳-炒		杏鮑菇,牛蒡						
11	四	白飯	三杯雞	玉米蒸蛋●	甜條結頭★	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	4.2	3.0	1.8	2.8	743
		白米-蒸	雞肉,杏鮑菇,紅蘿蔔,九層塔,薑-燒	雞蛋,玉米粒-蒸	結頭菜,甜不辣-炒	金針菇	青木瓜,龍骨丁						
12	五	蔥油肉燥飯	椒鹽烏魚排X1★	關東煮▲	雙色花椰	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.1	3.4	2.0	3.0	727
		白米,絞肉,高麗菜,洋蔥,紅蔥頭-炒	烏魚片-炸	油豆腐,白蘿蔔,玉米段-煮	青花菜,白花菜-炒		小白菜,金針菇						
15	一	碧華校慶補假											
16	二	白飯	京醬肉柳	什錦玉米	蒟蒻冬瓜	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯▲	水果	4.5	2.0	1.8	2.8	696
		白米-蒸	豬肉,洋蔥,青椒-燒	玉米粒,小黃瓜,紅蘿蔔-炒	冬瓜,蒟蒻-煮	玉米粒	白蘿蔔,油豆腐						
17	三	鐵板麵◆	義式烤雞排X1	家常豆腐▲	丸片蒲瓜	產銷蔬菜	結頭藥膳湯		4.0	3.1	1.9	2.9	691
		烏龍麵,高麗菜,肉絲,玉米粒,洋芋-炒	雞排-烤	豆腐,大白菜,玉米筍,木耳-煮	蒲瓜,貢丸-炒		結頭菜,龍骨丁						
18	四	五穀飯	洋蔥豬排X1	鍋燒米血★	大瓜三鮮	產銷蔬菜	海芽蛋花湯●	水果	4.9	2.2	1.9	2.7	737
		白米,五穀米-蒸	豬排,洋蔥-滷	米血,大白菜,玉米筍-燒	大黃瓜,木耳,紅蘿蔔-炒	金針菇	海帶芽,雞蛋						
19	五	薏仁飯	糖醋魚丁★	菜脯蛋●	三杯油腐▲	產銷蔬菜	鹹湯圓		4.8	3.5	1.8	3.0	771
		白米,薏仁-蒸	水鯊魚丁,彩椒,洋蔥-炸	雞蛋,秋葵,金針菇,菜脯-炒	油豆腐,紅蘿蔔,杏鮑菇,九層塔-燒		湯圓,香菇,高麗菜						
22	一	糙米飯	鹽酥雞	紹子豆腐▲	白菜滷	產銷蔬菜	番茄蛋花湯●		4.8	3.0	1.8	3.0	734
		白米,糙米-蒸	雞肉,青椒,地瓜-炸	豆腐,絞肉,紅蘿蔔,蔥-煮	大白菜,木耳,金針菇-滷		雞蛋,番茄						
23	二	古早味油飯★	醬滷雞翅X1	蒜香豆芽	黑輪結頭菜★	有機蔬菜	鮮嫩蘿蔔湯	水果	4.4	2.1	1.9	2.9	704
		白米,糯米,乾香菇,魷魚,肉絲,蝦皮-炒	雞翅-滷	綠豆芽,紅蘿蔔,蒜-炒	結頭菜,黑輪-炒		白蘿蔔						
24	三	燕麥飯	甜蔥蒸魚X1★	蜜汁鮑菇▲	蒜香高麗	產銷蔬菜	玉米蔬菜湯	保久乳	4.6	2.4	1.8	2.6	789
		白米,燕麥-蒸	水鯊魚,洋蔥,青蔥-蒸	黑豆干,杏鮑菇,青花椰-炒	高麗菜,蒜-炒	金針菇	玉米段,小白菜						
25	四	行憲紀念日放假											
26	五	白飯	沙茶肉片★	咖哩寬粉	打拋干丁▲	產銷蔬菜	黃瓜魚丸湯★		4.4	3.1	1.6	2.9	709
		白米-蒸	豬肉,香菇,高麗菜-燒	寬粉,大白菜,紅蘿蔔-煮	干丁,杏鮑菇,九層塔-炒	玉米粒	大黃瓜,魚丸						
29	一	小米飯	咖哩雞	洋蔥炒蛋●	紅片黃瓜	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	豆奶	4.7	4.0	1.7	2.8	798
		白米,小米-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔-燴	雞蛋,洋蔥,青蔥-炒	大黃瓜,紅蘿蔔-炒		榨菜,豬肉						
30	二	炸醬麵(蔬食日)◆▲	炸虎皮蛋X1▲●	豆沙包X1◆	義式燉菜	有機蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.5	2.0	1.6	3.0	698
		花雕雞,毛豆,小黃瓜,洋蔥,干丁-炒	白煮蛋,四季豆,油豆腐-炸	豆沙包-蒸	青花菜,紅蘿蔔,南瓜-燉		玉米粒,雞蛋,奶粉						
31	三	胚芽飯	紅燒花生燉肉◎	鮑菇百頁▲	芋香白菜	產銷蔬菜	韓式雙芽湯▲		4.9	2.5	1.6	2.8	697
		白米,胚芽-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔,花生-燒	百頁,杏鮑菇,有機木耳-炒	大白菜,芋頭-炒	玉米粒	黃豆芽,海帶芽						
■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10.24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		8	8	20		1		7			
										5			

