



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 素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	金 雞 腿 雞 腿	豆 魚 肉 類	蔬 菜	油 脂 堅 果 種 子	熱 量
1	一	白飯	素蒼蠅頭▲	金粒黃瓜	菇香白菜	產銷蔬菜	海芽豆腐湯▲		4.1	2.0	2.1	2.9	620
		白米-蒸	干丁,四季豆,杏鮑菇,菜脯,豆豉-炒	玉米粒,大黃瓜-炒	大白菜,香菇-煮		海帶芽,豆腐						
2	二	糙米飯	素猴頭菇肉圓X1◆	海山醬佃煮▲	清炒地瓜葉	有機蔬菜	麻油菇菇湯	水果	4.5	2.4	1.6	3.0	730
		白米,糙米-蒸	素猴頭菇肉圓-炸	油豆腐,白蘿蔔,玉米筍,香菇-煮	地瓜葉-炒		杏鮑菇,高麗菜,皮絲						
3	三	紅藜飯	泡菜燒年糕▲	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	年糕,白貢,豆芽菜,素火腿,素泡菜-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	素肉醬義大利麵◆	義式蒸烤馬鈴薯X1●	番茄炒蛋●	什錦豆芽	產銷蔬菜	南瓜濃湯●	水果	4.0	2.9	1.7	2.5	713
		螺旋麵,素絞肉,玉米粒,番茄-煮	洋芋,起司-蒸	雞蛋,番茄,毛豆-炒	豆芽菜,彩椒-炒		南瓜,洋芋,奶粉						
5	五	小米飯	鹹水凍腐▲	甜麵黑干▲	枸杞冬瓜	產銷蔬菜	肉羹湯		4.5	3.2	1.8	2.8	726
		白米,小米-蒸	凍豆腐,杏鮑菇,青花菜,小黃瓜-炒	黑豆干,高麗菜-燒	冬瓜,枸杞,薑-煮	玉米粒	素肉羹,木耳,紅蘿蔔						
8	一	紫米飯	花生粉紫米糕X1◎	鍋燒凍腐▲	醬燒海結	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.5	3.0	1.5	2.8	704
		白米,紫米-蒸	紫米糕,花生粉,香菜-燒	凍豆腐,大白菜,紅蘿蔔,素蝦-燒	海帶結,薑-燒	玉米粒	冬瓜						
9	二	麥片飯	咖哩油腐▲	螞蟻上樹	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	油豆腐,洋芋,紅蘿蔔,茄子-燴	冬粉,素羊肉,豆芽菜-炒	高麗菜,鴻喜菇-炒		玉米粒,雞蛋						
10	三	胚芽飯	迷迭香燉菜▲	塔香豆腐▲	木耳扁蒲	產銷蔬菜	麻油鮑菇牛蒡湯	保久乳	4.6	2.8	1.7	2.3	810
		白米,胚芽-蒸	南瓜,洋芋,紅蘿蔔,小黃瓜,豆皮-燉	豆腐,茄子,九層塔-燒	扁蒲,木耳-炒		杏鮑菇,牛蒡						
11	四	白飯	三杯雙菇	玉米蒸蛋●	甜條結頭	產銷蔬菜	青木瓜菇菇湯	水果	4.2	3.0	1.5	2.8	743
		白米-蒸	猴頭菇,杏鮑菇,洋芋,九層塔,薑-燒	雞蛋,玉米粒-蒸	結頭菜,素甜不辣-炒	金針菇	青木瓜,美白菇						
12	五	梅乾素肉燥飯	炸水餃X3◆	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,皮絲,高麗菜,梅乾菜-炒	素水餃-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	麻婆豆腐▲●	什錦玉米	茼蒿冬瓜	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯▲	水果	4.5	2.0	1.8	2.8	696
		白米-蒸	豆腐,素羊肉,雞蛋-燒	玉米粒,小黃瓜,紅蘿蔔-炒	冬瓜,茼蒿-煮	玉米粒	白蘿蔔,油豆腐						
17	三	鐵板麵◆	義式番茄X1●	家常豆腐▲	丸片蒲瓜	產銷蔬菜	結頭藥膳湯	豆奶	4.0	3.1	1.9	2.9	691
		烏龍麵,高麗菜,素羊肉,玉米粒-炒	番茄,雞蛋,起司-烤	豆腐,大白菜,玉米筍,木耳-煮	蒲瓜,素丸-炒		結頭菜						
18	四	五穀飯	素茶鵝X2	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	素茶鵝-燒	素米血,大白菜,玉米筍,素沙茶-燒	大黃瓜,木耳,紅蘿蔔-炒	金針菇	海帶芽,雞蛋						
19	五	薏仁飯	鳳梨蝦球	菜脯蛋●	三杯油腐▲	產銷蔬菜	鹹湯圓		4.8	3.5	1.5	3.0	771
		白米,薏仁-蒸	素蝦球,彩椒,甜鳳梨-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,芹菜						
22	一	糙米飯	酥炸時蔬	紹子豆腐▲	白菜滷	產銷蔬菜	番茄蛋花湯●		4.8	3.0	1.5	3.0	734
		白米,糙米-蒸	杏鮑菇,地瓜,青椒-炸	豆腐,素羊肉,紅蘿蔔,秋葵-煮	大白菜,木耳,金針菇-滷		雞蛋,番茄						
23	二	古早味油飯	茶香滷蛋X1●	紅絲豆芽	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,皮絲,菜脯,薑-炒	雞蛋-滷	綠豆芽,紅蘿蔔-炒	結頭菜,素黑輪-炒		白蘿蔔						
24	三	燕麥飯	醬燒豆包X1▲◎	蜜汁鮑菇▲	茼蒿高麗	產銷蔬菜	玉米蔬菜湯	保久乳	4.6	2.4	1.8	2.8	789
		白米,燕麥-蒸	豆包,白芝麻-滷	黑豆干,杏鮑菇,青花椰-炒	高麗菜,茼蒿蟹味棒-炒	金針菇	玉米段,小白菜						
25	四	行憲紀念日放假											
26	五	白飯	砂鍋素三鮮	咖哩寬粉	打拋干丁▲	產銷蔬菜	黃瓜素丸湯		4.4	3.1	1.5	2.8	709
		白米-蒸	雞輪,香菇,高麗菜,素沙茶-煮	寬粉,大白菜,紅蘿蔔-煮	干丁,杏鮑菇,九層塔-炒	玉米粒	大黃瓜,素丸						
29	一	小米飯	咖哩豆腐▲	素火腿炒蛋●	紅片黃瓜	產銷蔬菜	榨菜肉羹湯	豆奶	4.7	4.0	1.7	2.8	798
		白米,小米-蒸	豆腐,洋芋,紅蘿蔔,杏鮑菇-燴	雞蛋,素火腿,毛豆-炒	大黃瓜,紅蘿蔔-炒		榨菜,素肉羹						
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	1.5	3.0	698
		花雕雞,毛豆,豆皮,小黃瓜,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	香菇麵筋◎	鮑菇百頁▲	芋香白菜	產銷蔬菜	韓式雙芽湯▲		4.9	2.5	1.6	2.9	697
		白米,胚芽-蒸	麵筋泡,香菇,花生-燒	百頁,杏鮑菇,青花椰-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、豆魚肉肉類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，不適含其過敏體質者食用。

過敏原標示：★海鮮類、●蛋奶類、◎堅果種子類、▲大豆類、◆含麩質之食材

■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。