



# 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	全穀雜糧	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	油脂與堅果種子	熱量
2	一	五穀飯	沙嗲油腐X1★	麻婆豆腐	甜條青木瓜	產銷蔬菜	玉米蘿蔔湯		4.7	2.4	1.5	2.5	659	
		白米, 五穀米-蒸	油豆腐, 沙嗲-煮	豆腐, 素羊肉, 三色豆-煮	青木瓜, 素甜不辣-煮		玉米段, 白蘿蔔							
3	二	燕麥飯	花生白玉燉豆腐★	黑胡椒毛豆莢	雙色花椰	有機蔬菜	日式油腐湯	水果	4.5	2.7	1.8	2.3	729	
		白米, 燕麥-蒸	豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 花生-燉	毛豆莢-炒	青花菜, 白花菜-炒		油豆腐, 蘿蔔							
4	三	雜糧野菇炊飯	可樂餅X1	塔香黑乾	沙茶海結	產銷蔬菜	羅宋湯		4.6	3.2	1.9	3.0	745	
		白米, 五穀米, 杏鮑菇, 金針菇, 香菇-炊	玉米, 馬鈴薯, 素火腿-炸	黑豆干, 紅蘿蔔, 九層塔-燒	海帶結, 玉米-炒		番茄, 洋芋, 甘藍							
5	四	白飯	五香豆包X1	紅蘿蔔炒蛋★	蒟蒻冬瓜	產銷蔬菜	胡瓜素丸湯	水果	4.1	3.0	1.8	2.5	670	
		白米-蒸	豆包-滷	蛋, 紅蘿蔔-炒	冬瓜, 蒟蒻-煮		黃瓜, 素丸							
6	五	雜糧飯	筍乾燒皮絲	螞蟻上樹	白菜滷	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		5.1	2.2	1.9	2.3	673	
		白米, 雜糧米-蒸	皮絲, 筍乾, 梅乾菜, 薑-燒	冬粉, 素羊肉, 紅蘿蔔, 高麗菜-炒	白菜, 木耳, 金針菇-滷		紫菜, 蛋							
9	一	白飯	香料蘭花干X1	干絲小炒	蔬香高麗菜	產銷蔬菜	洋芋湯		4.2	2.4	1.9	2.3	625	
		白米-蒸	蘭花干-滷	豆干絲, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	高麗菜, 香菇-炒		洋芋, 南瓜							
10	二	麥片飯	薯餅X2	彩蔬燴蛋★	木耳扁蒲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.6	2.5	1.6	3.0	745	
		白米, 麥片-蒸	薯餅-炸	蛋, 紅蘿蔔, 杏鮑菇, 青豆仁-炒	扁蒲, 木耳-煮		海帶芽, 豆腐							
11	三	胚芽飯	宮保蘿蔔糕★	麻油麵線凍腐	玉米黃瓜	產銷蔬菜	藥膳湯	保久乳	5.9	2.9	1.8	2.2	899	
		白米, 胚芽米-蒸	素蘿蔔糕, 洋芋, 紅蘿蔔, 花生-燴	凍豆腐, 麵線, 香菇, 枸杞, 薑-煮	大黃瓜, 玉米-煮		結頭菜							
12	四	紫米飯	味噌燒豆腐	關東煮	什錦銀芽	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.9	2.8	1.6	2.3	757	
		白米, 紫米-蒸	豆腐, 洋芋, 大白菜-燒	油豆腐, 紫米糕, 素丸-煮	豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳-燒		番茄, 甘藍, 金針菇							
13	五	鐵板麵	蜜汁豆包X1	蒸地瓜X1	香炒花椰菜	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯		4.2	2.1	2.0	2.5	614	
		麵, 三色豆, 素絞肉, 高麗菜-炒	豆包-燒	地瓜-蒸	青花菜, 杏鮑菇-炒		冬瓜, 枸杞							
16	一	糙米飯	京醬百頁	芋香三寶	杏菇結頭菜	產銷蔬菜	酸辣湯★		5.2	2.1	1.6	2.4	670	
		白米, 糙米-蒸	百頁, 小黃瓜, 彩椒-燒	玉米, 芋頭, 青豆仁-炒	結頭菜, 杏鮑菇-煮		豆腐, 筍, 木耳, 蛋, 紅蘿蔔							
17	二	雜糧飯	起司海苔番茄X0.5★	紅燒豆腐	肉羹白菜	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.3	703	
		白米, 雜糧米-蒸	番茄, 起司, 海苔粉-燒	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燒	白菜, 素肉羹, 木耳-滷		紅白蘿蔔							
18	三	小米飯	麻油素腰花	魚香粉絲	香炒地瓜葉	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜湯		5.4	2.2	1.7	2.2	685	
		白米, 小米-蒸	素腰花, 杏鮑菇, 猴頭菇-燒	冬粉, 素羊肉, 木耳, 豆芽-炒	地瓜葉, 薑-炒		鳳梨, 苦瓜							
19	四	菇香油飯	酥炸蔬菜餅X1	醬燒筍絲油腐	紅片高麗	產銷蔬菜	黃芽雙絲湯	水果	4.0	2.9	1.6	3.0	733	
		白米, 糙米, 皮絲, 香菇, 菜脯-蒸	地瓜, 山藥, 紅蘿蔔-炸	筍, 油腐-燒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		黃豆芽, 木耳							
20	五	白飯	泡菜年糕	蒸蛋★	黑輪冬瓜	產銷蔬菜	鹹湯圓		4.6	2.9	1.7	2.1	677	
		白米-蒸	年糕, 大白菜, 素泡菜, 紅蘿蔔-燒	蛋-蒸	冬瓜, 素黑輪-煮		小湯圓, 香菇, 小白菜							
23	一	薏仁飯	鹹水凍腐	番茄炒蛋★	菇香黃瓜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯		4.5	2.8	1.9	2.4	681	
		白米, 薏仁-蒸	凍豆腐, 杏鮑菇, 青花菜, 小黃瓜-炒	蛋, 番茄-炒	黃瓜, 香菇-煮		豆腐, 味噌							
24	二	茄汁肉醬麵	鹽酥菇菇	炸薯條	青花洋芋	有機蔬菜	玉米濃湯★	水果	4.8	2.1	1.8	3.0	734	
		麵, 番茄, 素火腿, 三色豆-煮	香菇, 四季豆, 杏鮑菇, 豆腐-炸	薯條-炸	青花菜, 洋芋-燉		玉米粒, 雞蛋, 奶粉							
25	三	白飯	蘑菇醬素茶鴨X2	鍋燒油腐	塔香茄子	產銷蔬菜	枸杞豆薯湯	保久乳	4.2	3.0	1.5	2.5	794	
		白米-蒸	素茶鴨, 蘑菇-燒	油豆腐, 紅蘿蔔, 大白菜-燒	茄子, 素絞肉, 九層塔-燒		豆薯, 枸杞							
26	四	五穀飯	素瓜仔肉	塔香干片	三色豆芽	產銷蔬菜	榨菜筍絲湯	水果	4.6	3.0	1.8	2.4	760	
		白米, 五穀米-蒸	皮絲, 豆薯, 香菇, 碎瓜-滷	黑豆干, 杏鮑菇, 紅彩椒, 九層塔-炒	豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒		榨菜, 筍							
27	五	燕麥飯	蒸餃X3	沙茶四色	香炒海根	產銷蔬菜	青木瓜湯		5.2	2.2	1.5	2.1	661	
		白米, 燕麥-蒸	素水餃-蒸	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔, 馬鈴薯-炒	海帶根, 薑-炒		青木瓜							
30	一	胚芽飯	日式燉菜	玉筍黑干	素燒扁蒲	產銷蔬菜	鮮菇湯	豆奶	4.7	4.1	1.8	2.2	781	
		白米, 胚芽米-蒸	豆腐, 蒟蒻小卷, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	小黃瓜, 玉米筍, 黑豆干-炒	扁蒲, 素火腿-燒		金針菇, 杏鮑菇, 香菇							
31	二	青醬義大利麵(蔬食日)	滷蛋X1★	芋泥包X1	腐皮高麗	有機蔬菜	蘿蔔油腐湯	水果	4.8	2.0	1.5	2.1	678	
		麵, 三色豆, 洋芋, 杏鮑菇, 毛豆-炒	蛋, 小豆干丁-滷	芋泥包-蒸	高麗菜, 金針菇, 豆包-炒		蘿蔔, 油豆腐							

◆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: 蔡侑瑩(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。