



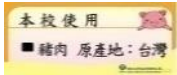
愛欣食品

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 葷食

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	水果	熱量
2	一	五穀飯	沙嗲雞翅X1★	麻婆豆腐	甜條青木瓜★	產銷蔬菜	玉米排骨湯		4.7	2.4	1.5	2.5	659
		白米, 五穀米-蒸	雞翅, 沙嗲-煮	豆腐, 絞肉, 三色豆-燴	青木瓜, 甜不辣-煮		玉米段, 龍骨, 白蘿蔔						
3	二	燕麥飯	花生白玉燉肉★	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	豬肉, 洋蔥, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 花生-燴	毛豆莢-炒	青花菜, 白花菜-炒		油豆腐, 蘿蔔, 柴魚						
4	三	雜糧野菇炊飯	糖醋魚丁★	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	烏魚, 彩椒, 洋蔥-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	五香翅小腿X2	洋蔥炒蛋★	茼蒿冬瓜	產銷蔬菜	胡瓜魚丸湯★	水果	4.1	3.0	1.8	2.5	670
		白米-蒸	翅小腿-滷	蛋, 洋蔥, 青豆仁-炒	冬瓜, 茼蒿-煮		黃瓜, 魚丸						
6	五	雜糧飯	筍乾燒肉	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	豬肉, 筍乾, 梅乾菜-燒	冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔, 高麗菜-炒	白菜, 木耳, 金針菇-滷		紫菜, 蛋						
9	一	白飯	檸檬胡椒雞	小瓜肉絲	蒜香高麗菜	產銷蔬菜	洋芋濃湯★		4.2	2.4	1.9	2.3	625
		白米-蒸	雞肉, 洋蔥, 彩椒-炒	小黃瓜, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳-炒	高麗菜, 香菇, 蒜-炒		洋芋, 雞蛋, 奶粉						
10	二	麥片飯	黃金虱目魚排X1★	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	虱目魚排-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	宮保雞丁★	蔥油麵線凍腐	玉米黃瓜	產銷蔬菜	藥膳大骨湯	保久乳	5.9	2.9	1.8	2.2	899
		白米, 胚芽米-蒸	雞肉, 洋蔥, 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, 龍骨						
12	四	紫米飯	味噌燒豬	關東煮	蔥燒銀芽	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	豬肉片, 洋蔥, 洋芋, 大白菜-燒	油豆腐, 米血糕, 貢丸-煮	豆芽菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蔥-燒		番茄, 甘藍, 金針菇						
13	五	鐵板麵	蜜汁雞排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, 絞肉, 高麗菜, 洋蔥-炒	雞排-燒	地瓜-蒸	青花菜, 杏鮑菇-炒		冬瓜, 枸杞						
16	一	糙米飯	京醬肉柳	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	豬肉, 小黃瓜, 洋蔥, 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	檸檬燒雞翅X1	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	雞翅, 檸檬汁-燒	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燒	白菜, 肉羹, 木耳-滷		紅白蘿蔔						
18	三	小米飯	奶香燉肉★	魚香粉絲	蒜香地瓜葉	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		5.4	2.2	1.7	2.2	685
		白米, 小米-蒸	豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉-燉	冬粉, 絞肉, 木耳, 豆芽-炒	地瓜葉, 蒜-炒		雞肉, 鳳梨, 苦瓜						
19	四	菇香油飯★	酥炸烏魚排X1★	醬燒筍絲油腐	紅片高麗	產銷蔬菜	黃芽肉絲湯	水果	4.0	2.9	1.6	3.0	733
		白米, 糯米, 肉絲, 香菇, 鮑魚-蒸	烏魚排-炸	筍, 油腐-燒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		黃豆芽, 肉絲						
20	五	白飯	泡菜燒肉片	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	豬肉, 大白菜, 泡菜, 紅蘿蔔-燒	蛋-蒸	冬瓜, 黑輪-煮		小湯圓, 香菇, 小白菜, 紅蔥頭						
23	一	薏仁飯	鹹水雞	番茄炒蛋★	菇香黃瓜	產銷蔬菜	小魚味噌湯★		4.5	2.8	1.9	2.4	681
		白米, 薏仁-蒸	雞肉, 杏鮑菇, 青花菜, 小黃瓜-炒	蛋, 番茄, 蔥-炒	黃瓜, 香菇-煮		小魚乾, 洋蔥, 豆腐						
24	二	茄汁肉醬麵	鹽酥雞	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, 絞肉, 洋蔥, 三色豆-煮	雞肉, 四季豆, 杏鮑菇-炸	薯條-炸	青花菜, 洋芋-炒		玉米粒, 雞蛋, 奶粉						
25	三	白飯	蘑菇醬豬排X1	鍋燒油腐	塔香茄子	產銷蔬菜	豆薯龍骨湯	保久乳	4.2	3.0	1.5	2.5	794
		白米-蒸	豬排, 蘑菇-燒	油豆腐, 紅蘿蔔, 大白菜-燒	茄子, 絞肉, 九層塔-燒		豆薯, 龍骨						
26	四	五穀飯	香滷肉燥	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	豬絞肉, 洋蔥, 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	豆瓣蒸魚排X1★	沙茶四色★	香炒海根	產銷蔬菜	青木瓜雞湯		5.2	2.2	1.5	2.1	661
		白米, 燕麥-蒸	水鯊魚排-蒸	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔, 馬鈴薯-炒	海帶根, 薑-炒		青木瓜, 骨腿						
30	一	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	玉筍黑干	蝦香扁蒲★	產銷蔬菜	鮮菇湯	豆奶	4.7	4.1	1.8	2.2	781
		白米, 胚芽米-蒸	豬肉, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	小黃瓜, 玉米筍, 黑豆干-炒	扁蒲, 蝦皮-煮		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。



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	9	8	21	1	7	4