



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6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	金穀 類	豆魚 蛋肉	蔬菜	海陸 蔬菜 種子	熱量
2	一	什錦烏龍麵◆	銀絲卷X1◆	奶香洋芋●	香菇高麗	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲		4.1	2.0	1.6	3.0	612
		烏龍麵、皮絲、大白菜、木耳、豆芽菜-炒	銀絲卷-蒸	洋芋、玉米、毛豆、紅蘿蔔-煮	高麗菜、香菇-炒		海帶芽、味噌						
3	二	燕麥飯	三杯油腐▲	海山醬關東煮▲	白菜滷	有機蔬菜	白蘿蔔湯	水果	4.8	3.4	1.7	2.5	806
		白米、燕麥-蒸	油腐、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔-燒	凍豆腐、素米血、素丸-煮	大白菜、木耳、金針菇-煮		白蘿蔔						
4	三	小米飯	京醬猴菇素腰花	燴鍋干片▲	絲瓜煲	產銷蔬菜	四神湯	保久 乳	4.8	2.6	1.8	2.4	809
		白米、小米-蒸	素腰花、四季豆、猴菇-燒	豆干、杏鮑菇、金針菇-炒	絲瓜、紅蘿蔔、豆豉、薑-煮		薏仁、洋芋、四神湯包						
5	四	白飯	焗烤豆包X1▲●	鍋燒油腐▲	泡菜豆芽	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	2.9	1.6	2.6	715
		白米-蒸	豆包、起司絲-烤	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇-燒	黃豆芽、素泡菜、木耳-炒		冬瓜、薑絲						
6	五	薏仁飯	咖哩豆腸▲	菇菇炒蛋●	雙色花椰	產銷蔬菜	枸杞筍片湯		4.8	2.6	1.9	2.5	691
		白米、薏仁-蒸	豆腸、洋芋、紅蘿蔔、鵝霸小捲-燻	雞蛋、杏鮑菇、豆薯-炒	青花菜、白花椰-炒		筍、枸杞						
9	一	白飯	泡菜年糕	青椒炒豆干▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	玉米段湯		4.4	2.8	1.5	2.8	682
		白米-蒸	年糕、素泡菜、大白菜-燴	豆干、青椒-炒	玉米粒、大黃瓜-炒		玉米段						
10	二	糙米飯	照燒蘭花干x1▲	黑胡椒毛豆莢	紅蘿蔔炒蛋●	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯	水果	4.5	3.3	1.5	2.4	768
		白米、糙米-蒸	蘭花干-燒	毛豆莢-炒	雞蛋、紅蘿蔔-炒		番茄、高麗菜、金針菇						
11	三	紅藜飯	蜜汁烤麩◆	紅燒冬瓜	香炒地瓜葉	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.4	2.0	1.9	2.9	636
		白米、紅藜-蒸	烤麩、地瓜、杏鮑菇-燒	冬瓜、毛豆、香菇-燒	地瓜葉、紅蘿蔔、薑-炒		洋芋、玉米粒、雞蛋、奶粉						
12	四	麥片飯	五味醬素雞▲	什錦甜條▲	木須高麗	產銷蔬菜	蘿蔔湯	水果	4.6	2.7	1.7	2.5	740
		白米、麥片-蒸	素雞、大白菜、紅蘿蔔-燒	油豆腐、素甜不辣、玉米段-炒	高麗菜、木耳-炒		白蘿蔔						
13	五	味噌湯麵◆	炸爆漿芋頭丸佐杏仁X1◎●	素水餃X3◆	塔香海根	產銷蔬菜	日式味噌湯▲●		5.0	2.6	1.5	2.5	695
		拉麵-燙	芋頭、起司、杏仁片-炸	水餃-蒸	海帶根、九層塔、薑絲-燒		海帶芽、玉米粒、高麗菜、味醂、烏蛋						
16	一	五穀飯	海苔大阪燒	玉米蒸蛋●	紅片青花	產銷蔬菜	蘿蔔素丸湯		4.7	3.4	1.6	2.7	746
		白米、五穀米-蒸	高麗菜、素泡菜、紅蘿蔔、海苔-煎	雞蛋、玉米粒、青豆仁-蒸	青花菜、紅蘿蔔-炒		白蘿蔔、素丸						
17	二	白飯	酥炸時蔬▲	酸菜黑丁▲	清炒白菜	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	4.0	2.9	1.6	3.0	733
		白米-蒸	豆包、地瓜、四季豆、杏鮑菇-炸	酸菜、黑豆干、薑-炒	大白菜、紅蘿蔔-炒		小白菜、雞蛋						
18	三	紫米飯	迷迭香番茄x0.5●	香炒筍片	菇香黃瓜	產銷蔬菜	肉骨茶湯	保久 乳	4.5	2.1	2.3	2.3	758
		白米、紫米-蒸	起司、番茄-燒	鮮筍、木耳、薑片-炒	大黃瓜、香菇-煮		冬瓜、肉骨茶包						
19	四	葵瓜子野菇炒飯◎	香椿煎豆包x1▲	家常豆腐▲	什錦豆芽	產銷蔬菜	紅棗青木瓜湯	水果	4.1	2.9	2.1	2.4	725
		白米、素羊肉、杏鮑菇、香菇、高麗菜、菜瓜籽-炒	豆包-煎	薄豆腐、彩椒、素黑輪-燒	豆芽菜、紅蘿蔔、海芽-炒		青木瓜、紅棗						
20	五	胚芽飯	起司豆腐煲▲●	芋香三色	枸杞絲瓜	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.3	2.1	1.9	2.6	693
		白米、胚芽米-蒸	豆腐、玉米筍、大白菜、起司-燒	玉米、芋頭、毛豆-炒	絲瓜、枸杞、薑-炒		高麗菜、金針菇						
23	一	燕麥飯	咖哩油腐▲	豆干雙絲▲	菇香花椰	產銷蔬菜	大黃瓜湯	豆奶	4.7	3.8	1.9	2.4	770
		白米、燕麥-蒸	油豆腐、洋芋、紅蘿蔔、茄子-燻	豆干、紅蘿蔔、木耳-燒	白花菜、杏鮑菇-炒		大黃瓜						
24	二	金瓜炒米粉(蔬食日)▲	滷蛋X1●◆拼盤	芝麻包X1◆	毛豆高麗	有機蔬菜	日式油腐湯▲	水果	4.3	2.0	1.6	2.6	668
		米粉、香菇、南瓜、豆皮、豆芽菜、紅蘿蔔-炒	雞蛋、海帶結、杏鮑菇、皮絲-滷	芝麻包-蒸	高麗菜、毛豆仁-炒		油豆腐、蘿蔔						
25	三	小米飯	紅燒皮絲◆	玉米四寶	梅干苦瓜	產銷蔬菜	金菇白菜湯		5.3	2.2	1.7	2.4	687
		白米、小米-蒸	皮絲、白蘿蔔、鮮筍、素羊肉-燒	玉米、毛豆、芋頭、素羊肉-炒	苦瓜、梅干、薑-燒		大白菜、金針菇						
26	四	薏仁飯	五香豆包x1▲	魚香寬粉▲	蒲瓜丸片	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯●	水果	4.9	2.6	1.6	2.3	742
		白米、薏仁-蒸	豆包-滷	寬粉、素絞肉、白菜、紅蘿蔔、木耳-燒	扁蒲、素丸-燒		雞蛋、紫菜						
27	五	白飯	鹽酥蘿蔔糕▲	玉筍百頁▲	薑燒冬瓜	產銷蔬菜	藥膳湯		4.4	2.9	1.6	3.0	701
		白米-蒸	素蘿蔔糕、四季豆、香菇、豆干-炸	玉米筍、百頁豆腐、小黃瓜-炒	冬瓜、薑絲-燒		山藥、藥膳湯包						

■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：王佩珊(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、◆含麩質之食材

■本月4、18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。