



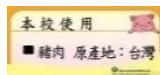
愛欣食品

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 葷食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全粒 雜糧	五穀 區內	蔬菜	油脂 堅果種子	熱量
2	一	什錦烏龍麵◆	酥炸魷魚排X1★	卡菲醬洋芋●	蒜香高麗	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲		4.1	2.0	1.6	3.0	612
		烏龍麵、絞肉、大白菜、木耳、豆芽菜、紅蘿蔔-炒	魷魚排-炸	洋芋、玉米、毛豆、紅蘿蔔-煮	高麗菜、蒜-炒		海帶芽、味噌						
3	二	燕麥飯	三杯雞	海山醬關東煮▲	白菜滷	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.8	3.4	1.7	2.5	806
		白米、燕麥-蒸	雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔-燒	凍豆腐、米血、貢丸-煮	大白菜、木耳、金針菇-煮		白蘿蔔、龍骨丁						
4	三	小米飯	孜然肉片	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	豬肉、洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔-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	烤翅小腿X2	鍋燒油豆腐▲	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	翅小腿-烤	油豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔-燒	黃豆芽、泡菜、木耳-炒		冬瓜、薑絲						
6	五	薏仁飯	咖哩豬	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	豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-燴	雞蛋、杏鮑菇、豆薯、蔥-炒	青花菜、白花椰-炒		筍、枸杞						
9	一	白飯	白醬雞丁●	五香干片炒韭菜▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	玉米龍骨湯		4.4	2.8	1.5	2.8	682
		白米-蒸	雞肉、洋芋、紅蘿蔔、奶粉-燴	豆干、韭菜-炒	玉米粒、大黃瓜-炒		玉米段、龍骨						
10	二	糙米飯	糖醋魚丁★	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	香魚丁、青椒、彩椒、洋蔥、蒜、薑-炸	毛豆莢、蒜-炒	雞蛋、紅蘿蔔-炒		番茄、高麗菜、金針菇						
11	三	紅藜飯	香滷雞翅X1	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	雞翅-滷	冬瓜、毛豆、香菇-燒	地瓜葉、紅蘿蔔、蒜-炒		洋芋、玉米粒、雞蛋、奶粉						
12	四	麥片飯	杏片鐵板豬柳◎	什錦甜條▲★	木須高麗	產銷蔬菜	蘿蔔雞湯	水果	4.6	2.7	1.7	2.5	740
		白米、麥片-蒸	肉柳、紅蘿蔔、洋蔥、小黃瓜、杏仁片-炒	油豆腐、甜不辣、玉米段-炒	高麗菜、木耳-炒		白蘿蔔、骨腿丁						
13	五	味噌湯麵◆	照燒翅小腿X2	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	翅小腿-燒	水餃-蒸	海帶根、九層塔、薑絲-燒		海帶芽、玉米粒、肉片、高麗菜、柴魚片、味噌						
16	一	五穀飯	蒜香燒雞排X1	玉米蒸蛋●	蒜香青花	產銷蔬菜	蘿蔔魚丸湯★		4.7	3.4	1.6	2.7	746
		白米、五穀米-蒸	雞排-燒	雞蛋、玉米粒、青豆仁-蒸	青花菜、紅蘿蔔、蒜-炒		白蘿蔔、魚丸						
17	二	白飯	咕咾肉	酸菜黑丁▲	開陽白菜★	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	4.0	2.9	1.6	3.0	733
		白米-蒸	豬肉、彩椒、洋蔥-炸	酸菜、黑豆干、薑-炒	大白菜、紅蘿蔔、蝦米-炒		小白菜、雞蛋						
18	三	紫米飯	豉汁蒸魚X1★	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	水鯊魚、洋蔥、豆豉-蒸	鮮筍、木耳、薑片-炒	大黃瓜、香菇-煮		冬瓜、肉骨茶包						
19	四	茭瓜子野菇炒飯◎	蒜泥肉片	家常豆腐▲★	什錦豆芽	產銷蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	4.1	2.9	2.1	2.4	725
		白米、絞肉、杏鮑菇、香菇、高麗菜、黃瓜籽-炒	豬肉、洋蔥、小黃瓜、高麗菜、蒜-燒	薄豆腐、彩椒、黑輪-燒	豆芽菜、韭菜、海芽-炒		青木瓜、龍骨						
20	五	胚芽飯	烤肉醬雞丁	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	雞肉、小黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔-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	咖哩雞	豆干雙絲▲	菇香花椰	產銷蔬菜	黃瓜大骨湯	豆奶	4.7	3.8	1.9	2.4	770
		白米、燕麥-蒸	雞肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、茄子-燴	豆干、紅蘿蔔、木耳-燒	白花菜、杏鮑菇-炒		大黃瓜、龍骨						
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	紅燒滷肉	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	豬肉、白蘿蔔、鮮筍-滷	玉米、毛豆、芋頭、豬肉-炒	苦瓜、梅干、薑-炒		大白菜、金針菇						
26	四	薏仁飯	醬滷雞翅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	雞翅-滷	寬粉、絞肉、白菜、紅蘿蔔、木耳-燒	扁蒲、貢丸-燒		雞蛋、紫菜						
27	五	白飯	椒鹽魚丁★	玉筍百頁▲	薑燒冬瓜	產銷蔬菜	藥膳排骨湯		4.4	2.9	1.6	3.0	701
		白米-蒸	烏魚、地瓜、四季豆-炸	玉米筍、百頁豆腐、小黃瓜-炒	冬瓜、薑絲-燒		山藥、龍骨丁、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。



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	6	9	19	1	7	4