



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11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 類糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂 坚果 種子	熱量
3	一	白飯	紅燒豆腐▲◎	關東煮	紅片地瓜葉	產銷蔬菜	玉米油腐湯▲		4.1	2.4	1.9	2.9	649
		白米-蒸	豆腐、玉米筍、毛豆、紅蘿蔔、南瓜籽-燒	白蘿蔔、海帶結、素肉羹、素丸-煮	地瓜葉、紅蘿蔔-炒		玉米段、油豆腐						
4	二	麥片飯	香滷蘭花干X1▲	番茄炒蛋●	菇香豆腐▲	有機蔬菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.6	4.0	1.5	2.5	632
		白米、麥片-蒸	蘭花干、薑-滷	雞蛋、番茄-炒	豆腐、香菇、紅蘿蔔、杏鮑菇-燒	玉米粒	白蘿蔔、素丸						
5	三	小米飯	酥炸蔬菜餅X1	芋香三寶	白菜滷	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		5.5	2.5	1.6	3.0	749
		白米、小米-蒸	地瓜、南瓜、高麗菜-炸	芋頭、毛豆仁、玉米粒-炒	大白菜、木耳、金針菇、薑絲-煮		番茄、高麗菜						
6	四	燕麥飯	咖哩油腐▲	燴鍋干片▲	豆皮高麗▲	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●	水果	4.7	3.8	1.5	2.7	633
		白米、燕麥-蒸	油豆腐、洋芋、紅蘿蔔、青花菜-燴	豆干片、杏鮑菇、金針菇-炒	高麗菜、豆皮-炒	金針菇	小白菜、雞蛋						
7	五	閩南香芋鹹飯	麻油豆皮▲	雙色豆芽	金粒黃瓜	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.5	2.2	2.4	2.9	671
		白米、芋頭、香菇、素羊肉-炒	豆皮、高麗菜、玉米段、杏鮑菇、薑-煮	綠豆芽、黃椒、紅蘿蔔-炒	大黃瓜、玉米粒-炒		冬瓜、薑絲						
10	一	糙米飯	五香素茶鵝X2▲	鍋燒素丸	枸杞絲瓜	產銷蔬菜	海芽味噌湯▲		4.5	2.4	2.1	2.8	674
		白米、糙米-蒸	素茶鵝-煮	素丸、高麗菜、杏鮑菇、玉米筍、素沙茶醬-燒	絲瓜、枸杞、薑絲-煮	玉米粒	海帶芽、豆腐						
11	二	榨醬麵▲◆	乾煸菇椒	秋葵蒸蛋●	沙茶海根	有機蔬菜	豆薯湯	水果	4.0	3.8	1.5	2.9	763
		花雕雞、毛豆、紅蘿蔔、高麗菜、干丁-炒	杏鮑菇、彩椒、洋芋-燒	雞蛋、玉米粒、秋葵-蒸	海帶根、九層塔、薑-燒		豆薯						
12	三	五穀飯	豆豉干丁▲	紅麴麵腸◆	香炒結頭菜	產銷蔬菜	鮮菇湯	保久乳	5.0	3.3	1.7	2.8	891
		白米、五穀米-蒸	四季豆、干丁、蘿蔔乾、豆豉-炒	麵腸、地瓜、紅麴-炒	結頭菜、茼蒿蟹肉棒-炒		香菇、杏鮑菇						
13	四	白飯	糖醋百頁▲	螞蟻上樹	客家冬瓜▲	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.4	3.1	2.2	3.0	791
		白米-蒸	百頁、彩椒、地瓜、素蝦-炸	冬粉、素羊肉、木耳、紅蘿蔔、高麗菜-炒	冬瓜、米豆醬-炒	金針菇	白蘿蔔、紅蘿蔔						
14	五	薏仁飯	奶香芋泥球X1●	家常豆腐▲	雙色花椰	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●		4.5	2.4	2.0	2.9	676
		白米、薏仁-蒸	芋頭、起司絲、奶粉-蒸	豆腐、高麗菜、玉米筍、香菇-煮	青花菜、白花菜、紅蘿蔔-炒		玉米粒、雞蛋						
17	一	南瓜燉飯◎	塔香豆腐▲	黑胡椒毛豆莢	佃煮蘿蔔	產銷蔬菜	大滷湯▲		4.2	3.0	1.9	2.5	694
		白米、南瓜、皮絲、三色豆、杏仁片-燉	豆腐、白靈菇、青椒、九層塔-燒	毛豆莢、黑胡椒-炒	白蘿蔔、杏鮑菇、海結-煮	金針菇	鮮筍、豆腐、木耳						
18	二	白飯	銀絲捲X1◆	麻婆豆腐▲	什錦豆芽	有機蔬菜	藥膳湯	水果	4.0	2.7	1.6	3.0	718
		白米-蒸	銀絲捲-炸	豆腐、素羊肉、三色豆-煮	豆芽菜、彩椒-炒		結頭菜						
19	三	胚芽飯	鹽水時蔬▲	三杯百頁▲	木須白菜	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯▲		4.8	2.6	1.9	2.8	705
		白米、胚芽-蒸	豆干片、杏鮑菇、青花菜、玉米筍-炒	百頁、小黃瓜、紅蘿蔔、九層塔、薑-燒	大白菜、木耳-煮	玉米粒	高麗菜、金針菇						
20	四	紫米飯	義式番茄X1●	菇香結頭菜	玉筍瓠瓜	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.7	2.5	2.0	2.7	748
		白米、紫米-蒸	番茄、起司、雞蛋-蒸	結頭菜、香菇-炒	扁蒲、玉米筍-炒		玉米粒、雞蛋、奶粉						
21	五	紅藜飯	佛跳牆▲	馬鈴薯起司蒸蛋●	沙茶海結	產銷蔬菜	羅宋湯▲		4.7	2.8	1.5	2.9	710
		白米、紅藜-蒸	凍豆腐、大白菜、素米血、芋頭、筍乾-煮	雞蛋、起司、洋芋-蒸	海帶結、玉米粒-炒		番茄、紅蘿蔔、香菇						
24	一	小米飯	香酥雞塊X3	塔香黑乾▲	扁蒲茼蒿	產銷蔬菜	榨菜筍絲湯	豆奶	4.5	3.4	1.7	3.0	748
		白米、小米-蒸	素雞塊-炸	黑豆干、杏鮑菇、九層塔-燒	扁蒲、茼蒿花枝-煮		榨菜、筍絲						
25	二	茄汁義大利麵(蔬食日)◆	什錦炒蛋●	芋泥包X1◆	鮮蔬凍腐▲	有機蔬菜	日式蘿蔔湯▲	水果	4.5	2.3	1.5	2.8	711
		螺旋麵、玉米粒、番茄、素火腿、毛豆-煮	雞蛋、香菇、紅蘿蔔-炒	芋泥包-蒸	凍豆腐、彩椒、高麗菜-煮		白蘿蔔、油豆腐						
26	三	麥片飯	韓式年糕	豆瓣粉絲	紅片胡瓜	產銷蔬菜	鮮菇蔬菜湯	保久乳	5.2	2.1	2.2	2.8	827
		白米、麥片-蒸	年糕、高麗菜、素泡菜-燒	冬粉、彩椒、大白菜、木耳、素絞肉-炒	大黃瓜、紅蘿蔔-炒	玉米粒	金針菇、香菇、高麗菜						
27	四	糙米飯	咖哩豆腸▲	魚香茄子	毛豆甘藍	產銷蔬菜	筍片金菇湯	水果	4.8	2.5	2.0	2.9	754
		白米、糙米-蒸	豆腸、洋芋、紅蘿蔔、茼蒿小卷-燴	茄子、素羊肉、杏鮑菇-燒	高麗菜、毛豆-炒		鮮筍、金針菇						
28	五	白飯	素夏威夷披薩X1▲●	紅燒油腐▲	菇香花椰	產銷蔬菜	巧達濃湯●		4.2	3.2	1.8	2.5	692
		白米-蒸	豆包、鳳梨、素蝦、起司絲-燒	油豆腐、小黃瓜、紅蘿蔔-燒	青花菜、香菇-炒	金針菇	洋芋、雞蛋、奶粉						

■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12.26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。