



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5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	全蛋 海帶	豆魚 蛋肉	蔬菜	茄瓜 豆類 種子	雞魚		
1	四	白飯	京醬肉柳	塔香豆干▲	黑輪冬瓜★	產銷蔬菜	玉米段湯	水果	4.3	3.5	1.6	2.3	767		
		白米-蒸	豬肉,小黃瓜,黃豆芽,洋蔥-燒	豆干,紅蘿蔔,九層塔-炒	冬瓜,黑輪-煮		玉米段,龍骨								
2	五	薏仁飯	香酥烏魚片X1★	起司南瓜洋芋●	枸杞絲瓜◆	產銷蔬菜	豆腐味噌湯▲		5.2	2.0	1.5	3.0	687		
		白米,薏仁-蒸	烏魚-炸	南瓜,洋芋,紅蘿蔔,起司-蒸	絲瓜,豆羹,枸杞-煮		豆腐,洋蔥								
5	一	燕麥飯	香酥虱目魚排X1★	麻婆豆腐▲	雙色花椰	產銷蔬菜	青木瓜雞湯		4.5	2.4	1.8	3.0	675		
		白米,燕麥-蒸	虱目魚排-炸	豆腐,絞肉,三色豆-燒	青花菜,花椰菜-炒		青木瓜,骨腿								
6	二	白飯	花生蘿蔔燉肉◎	三色炒蛋●	黑胡椒銀芽	有機蔬菜	鮮菇湯	水果	4.4	2.6	1.6	2.5	716		
		白米-蒸	豬肉,白蘿蔔,紅蘿蔔,花生-燉	蛋,青豆仁,玉米粒,洋芋-炒	豆芽菜,木耳-炒		金針菇,杏鮑菇,高麗菜								
7	三	五穀飯	咖哩雞	五香豆干炒韭菜▲	玉米黃瓜	產銷蔬菜	酸菜筍片湯	保久乳	4.9	3.4	1.7	2.3	809		
		白米,五穀米-蒸	雞肉,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥-燴	豆干,韭菜-炒	大黃瓜,玉米-煮		筍,酸菜,薑								
8	四	蔥油肉燥飯▲	蜜汁雞排X1	台式滷味★	白菜滷	產銷蔬菜	海芽蛋花湯●	水果	5.0	3.0	1.6	2.4	783		
		白米,豆干,絞肉,洋蔥,紅蔥頭-蒸	雞排-燒	海帶結,豬血糕,黑輪-炒	白菜,紅蘿蔔-燒		海帶芽,蛋								
9	五	糙米飯	打拋豬	什錦玉米	蝦香高麗★	產銷蔬菜	豆薯龍骨湯		5.3	2.0	1.6	2.5	674		
		白米,糙米-蒸	豬肉,四季豆,洋蔥,蕃茄,九層塔,檸檬汁-煮	玉米,芋頭,紅蘿蔔,毛豆-炒	高麗菜,蝦皮-炒		豆薯,龍骨								
12	一	麥片飯	味噌燒肉	魚香寬粉	沙茶海結★	產銷蔬菜	番茄豆腐湯▲		5.1	2.2	1.7	2.2	684		
		白米,麥片-蒸	豬肉,洋芋,彩椒,洋蔥-燒	寬粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔-炒	海帶結,玉米粒-炒		番茄,豆腐								
13	二	茄汁義大利麵◆	五香翅小腿X2	芋泥包X1◆	菇香扁蒲	有機蔬菜	南瓜濃湯●	水果	4.0	2.2	1.5	2.5	695		
		螺旋麵,絞肉,洋蔥,番茄,三色豆-煮	翅小腿-滷	芋泥包-蒸	扁蒲,杏鮑菇-煮		南瓜,洋芋,蛋								
14	三	白飯	泡菜燒肉	蒸蛋●	蒜香地瓜葉	產銷蔬菜	四神湯		4.4	2.9	1.5	2.3	687		
		白米-蒸	豬肉,白菜,泡菜,紅蘿蔔-燒	蛋-蒸	地瓜葉,蒜-炒		洋芋,薏仁,大骨								
15	四	胚芽飯	鹽酥雞	日式筑前煮★▲	香菇炒筍片	產銷蔬菜	冬菜青木瓜湯	水果	4.9	2.6	1.5	3.0	771		
		白米,胚芽米-蒸	雞肉,地瓜,青椒-炸	油豆腐,貢丸,甜不辣-煮	竹筍,香菇-炒		青木瓜,冬菜								
16	五	小米飯	豆瓣蒸魚X1★	蜜糖四方干◎▲	紅片花椰菜	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯		4.7	3.5	1.8	2.2	736		
		白米,小米-蒸	水鯊魚,洋蔥,蔥,薑-蒸	豆干,地瓜,芝麻-炒	白花椰,紅蘿蔔-炒		紅白蘿蔔								
19	一	薏仁飯	麥克雞塊X3	洋蔥炒蛋●	杏菇高麗	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.6	2.2	1.7	3.0	665		
		白米,薏仁-蒸	麥克雞塊-炸	蛋,洋蔥,青豆仁-炒	高麗菜,杏鮑菇-炒		番茄,小白菜,金針菇								
20	二	糙米飯	咖哩豬	鍋燒黑干▲	甜條黃瓜★	有機蔬菜	雙芽味噌湯▲	水果	5.0	3.0	1.6	2.3	779		
		白米,糙米-蒸	豬肉,洋芋,紅蘿蔔-燴	黑豆干,高麗菜,彩椒-燒	大黃瓜,甜不辣-煮		黃豆芽,海帶芽								
21	三	肉絲蛋炒飯●	花瓜雞	烤肉醬百頁▲	塔香海根	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	保久乳	4.3	3.2	1.5	2.5	816		
		白米,豬肉,蛋,三色豆-炒	雞肉,豆薯,紅蘿蔔,花瓜-燒	百頁豆腐,香菇-燒	海根,九層塔-炒		苦瓜,骨腿,鹹鳳梨								
21	四	燕麥飯	砂鍋魚丁★	蒜香毛豆莢	金粒冬瓜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯●	水果	4.6	2.8	1.7	2.2	734		
		白米,燕麥-蒸	烏魚,白菜,紅蘿蔔-燒	毛豆莢,蒜-炒	冬瓜,玉米-煮		紫菜,蛋								
23	五	白飯	海苔豬排X1	肉蓉豆腐▲	絲瓜麵線◆	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.4	2.8	1.7	2.3	684		
		白米-蒸	豬排,海苔粉-燒	豆腐,香菇,玉米筍,絞肉-燒	絲瓜,麵線,薑-炒		青木瓜,大骨								
26	一	白飯	壽喜燒肉片	螞蟻上樹	木須筍片	產銷蔬菜	菜頭魚丸湯★	豆奶	4.6	3.3	1.8	2.4	723		
		白米-蒸	豬肉,洋蔥,年糕,紅蘿蔔-燒	冬粉,絞肉,白菜-炒	竹筍,木耳-炒		蘿蔔,魚丸								
27	二	鮮蔬炒麵◆▲(蔬食日)	炸虎皮蛋X1●▲	銀絲卷X1◆	毛豆高麗	有機蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.7	2.0	1.5	3.0	712		
		麵,豆包,木耳,紅蘿蔔,洋蔥,金針菇-炒	蛋,洋芋,四季豆,豆干丁-炸	銀絲卷-蒸	高麗菜,毛豆-炒		玉米粒,雞蛋								
28	三	紫米飯	油蔥雞	小瓜玉米▲	肉羹扁蒲	產銷蔬菜	韓式黃芽湯		5.0	2.3	1.9	2.3	674		
		白米,紫米-蒸	雞肉,洋蔥,金針菇,小黃瓜,紅蔥頭-煮	玉米,小黃瓜,豆干-炒	扁蒲,肉羹-煮		泡菜,黃豆芽								
29	四	紅藜飯	義式香料烤翅X1	葵花籽醬燒油腐▲◎	三色豆芽	產銷蔬菜	冬瓜蛤蠣湯★	水果	4.2	2.6	1.6	2.2	688		
		白米,紅藜-蒸	雞翅-烤	油豆腐,紅蘿蔔,杏鮑菇,葵花子-燴	豆芽,彩椒,木耳-炒		冬瓜,蛤蠣,薑								
■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) ■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、◎堅果類、▲大豆類、◆含麩質之食材 ■本月7,21日所發放之飲品為每週週二的數量,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		8		8		19		2		7		5	

