



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 素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	副菜	青菜	湯	附餐	全粒雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂與堅果種子	熱量
1	四	白飯	麻油蛋煎●	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	蛋、麵線、薑-煎	豆干、紅蘿蔔、九層塔-炒	冬瓜、素黑輪-煮		玉米段						
2	五	薏仁飯	香酥牛蒡餅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	667
		白米、薏仁-蒸	牛蒡、高麗菜、地瓜-炸	南瓜、洋芋、紅蘿蔔、毛豆、起司-蒸	絲瓜、豆漿、枸杞-煮		豆腐、海根						
5	一	燕麥飯	薯餅X2	麻婆豆腐▲	雙色花椰	產銷蔬菜	紅棗青木瓜湯		4.5	2.4	1.8	3.0	675
		白米、燕麥-蒸	薯餅-炸	豆腐、素羊肉、三色豆-燒	青花菜、花椰菜-炒		青木瓜、紅棗						
6	二	白飯	花生蘿蔔皮絲◎◆	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	皮絲、白蘿蔔、紅蘿蔔、花生-嫩	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	咖哩豆腸▲	青椒炒豆干▲	玉米黃瓜	產銷蔬菜	酸菜筍片湯	保久乳	4.9	3.4	1.7	2.3	669
		白米、五穀米-蒸	豆腸、洋芋、紅蘿蔔、茼蒿小捲-燴	豆干、青椒、豆豉-炒	大黃瓜、玉米-煮		筍、酸菜、薑						
8	四	麻油野菇飯▲◆	蒸餃X3◆	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、杏鮑菇、猴頭菇、皮絲、薑-蒸	水餃-蒸	海帶結、紫米糕、素黑輪-炒	白菜、紅蘿蔔-燒		海帶芽、蛋						
9	五	糙米飯	打拋干丁▲◆	什錦玉米	小花高麗	產銷蔬菜	豆薯湯		5.3	2.0	1.6	2.5	674
		白米、糙米-蒸	皮絲、豆干、四季豆、番茄、九層塔、檸檬汁-煮	玉米、芋頭、紅蘿蔔、毛豆-炒	高麗菜、茼蒿、桐花-炒		豆薯						
12	一	麥片飯	三杯蘿蔔糕▲	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	664
		白米、麥片-蒸	素蘿蔔糕、洋芋、彩椒、油蔥-燒	寬粉、素羊肉、高麗菜、紅蘿蔔-炒	海帶結、玉米粒、素沙茶-炒		番茄、豆腐						
13	二	茄汁義大利麵◆▲	五香蘭花干X1▲	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	655
		螺旋麵、素絞肉、番茄、三色豆-煮	蘭花干-滷	芋泥包-蒸	扁蒲、杏鮑菇-煮		南瓜、洋芋、蛋						
14	三	白飯	泡菜燒年糕	蒸蛋●	香炒地瓜葉	產銷蔬菜	四神湯		4.4	2.9	1.5	2.3	667
		白米-蒸	年糕、白菜、素泡菜、紅蘿蔔-燒	蛋-蒸	地瓜葉-炒		洋芋、薏仁						
15	四	胚芽飯	鹽酥百頁▲	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	百頁、南瓜、香菇-炸	油豆腐、素丸、素甜不辣-煮	竹筍、香菇-炒		青木瓜、素冬菜						
16	五	小米飯	黑胡椒起司洋芋X0.5●	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	洋芋、起司、黑胡椒-蒸	豆干、地瓜、芝麻-炒	白花椰、紅蘿蔔-炒		紅白蘿蔔						
19	一	薏仁飯	炸雲菜捲X1▲	玉米起司炒蛋●	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	雲菜捲-炸	蛋、玉米、起司-炒	高麗菜、杏鮑菇-炒		番茄、小白菜、金針菇						
20	二	糙米飯	咖哩豆腐▲	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	豆腐、洋芋、紅蘿蔔-燴	黑豆干、高麗菜、彩椒-燒	大黃瓜、素甜不辣-煮		黃豆芽、海帶芽						
21	三	素火腿蛋炒飯●	花瓜素肉◆	烤肉醬百頁▲	塔香海根	產銷蔬菜	鳳梨苦瓜湯	保久乳	4.3	3.2	1.5	2.5	816
		白米、素火腿、蛋、三色豆-炒	皮絲、素羊肉、豆薯、紅蘿蔔、花瓜-燒	百頁豆腐、香菇-燒	海根、九層塔-炒		苦瓜、鹹鳳梨						
21	四	燕麥飯	砂鍋烤魷◆	清炒毛豆莢	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	烤魷、白菜、紅蘿蔔-燒	毛豆莢-炒	冬瓜、玉米-煮		紫菜、蛋、薑						
23	五	白飯	照燒海苔豆皮捲X1▲	家常豆腐▲	絲瓜麵線◆	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.4	2.8	1.7	2.3	664
		白米-蒸	豆包、海苔-燒	豆腐、香菇、玉米筍、素羊肉-燒	絲瓜、麵線、薑-炒		青木瓜						
26	一	白飯	紅麴麵腸◆	螞蟻上樹▲	木須筍片	產銷蔬菜	菜頭素丸湯	豆奶	4.6	3.3	1.8	2.4	723
		白米-蒸	麵腸、地瓜-燒	冬粉、素絞肉、白菜-炒	竹筍、木耳-炒		蘿蔔、素丸						
27	二	鮮蔬炒麵◆▲	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、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	香椿豆腐▲	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	豆腐、玉米筍、彩椒	玉米、小黃瓜、豆干-炒	扁蒲、素肉羹-煮		素泡菜、黃豆芽						
29	四	紅藜飯	義式香料焗烤豆包X1▲●	葵花籽醬燒油腐▲◎	三色豆芽	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.2	2.6	1.6	2.2	688
		白米、紅藜-蒸	豆包、起司-烤	油豆腐、紅蘿蔔、杏鮑菇、葵花子-燴	豆芽、彩椒、木耳-炒		冬瓜、素羊肉、枸杞						

■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：蔡衍瑩(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日所發放之飲品為當週週二的數量，週二請假則不另行補發。