



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10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 每罐	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	油脂 種子	其他
1	三	燕麥飯	香酥魷魚捲X3★	榨菜黑干▲	金粒黃瓜	產銷蔬菜	藥膳大骨湯		4.8	3.0	1.8	3.0	725
		白米.燕麥-蒸	魷魚捲-炸	黑豆干.榨菜.高麗菜-燒	大黃瓜.玉米粒-炒		冬瓜.枸杞.龍骨丁.藥膳湯包						
2	四	五穀飯	香滷豬排X1	芋香白菜★	豆瓣香筍	產銷蔬菜	麻油雞湯	水果	4.8	2.3	1.9	2.8	716
		白米.五穀米-蒸	豬排-滷	大白菜.芋頭.紅蘿蔔.蝦皮-煮	鮮筍.木耳-炒		香菇.骨腿丁						
3	五	白飯	咖哩豬	家常豆腐▲	木須扁蒲	產銷蔬菜	玉米蛋花湯●		4.3	2.6	1.6	2.9	667
		白米-蒸	豬肉.洋芋.紅蘿蔔.茄子-燴	豆腐.玉米筍.高麗菜.香菇-煮	扁蒲.木耳-炒		玉米粒.雞蛋						
6	一	中秋節放假 🌕											
7	二	客家炒粿條	香酥虱目魚排X1★	南國醬滷◎▲	蒜味高麗	有機蔬菜	山藥竹筍燉雞湯	水果	4.0	2.8	1.7	3.0	706
		粿條.絞肉.紅蘿蔔.豆芽菜-炒	虱目魚排-炸	油豆腐.花生.白蘿蔔.洋芋-滷	高麗菜.玉米粒.蒜-炒		山藥.鮮筍.骨腿丁						
8	三	紅藜飯	三杯雞	雙色花椰	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	酸辣湯▲●	保久乳	4.2	2.1	2.5	2.8	708
		白米.紅藜-蒸	雞肉.杏鮑菇.薑.九層塔-燒	青花菜.白花菜-炒	冬瓜.薑-煮		鮮筍.紅蘿蔔.豆腐.雞蛋						
9	四	小米飯	瓜仔肉▲	番茄炒蛋●	醬燒海結肉羹	產銷蔬菜	黃瓜菇菇湯	水果	4.6	3.2	1.8	2.8	760
		白米.小米-蒸	絞肉.洋蔥.干丁.碎瓜-煮	雞蛋.番茄.青豆仁-炒	海結.薑.肉羹-燒		大黃瓜.香菇						
10	五	雙十節放假 🇹🇼											
13	一	紫米飯	麥克雞塊X3	麻婆豆腐▲	金針絲瓜	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯●		4.5	2.2	1.8	3.0	660
		白米.紫米-蒸	麥克雞塊-炸	豆腐.三色豆-燒	金針菇.絲瓜.薑-煮		番茄.小白菜.雞蛋						
14	二	糙米飯	壽喜燒肉片	甜條黃瓜★	三色豆芽	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.8	2.0	2.3	2.7	711
		白米.糙米-蒸	豬肉.高麗菜.小黃瓜.香菇-燒	大黃瓜.甜不辣-炒	豆芽菜.彩椒.木耳-炒		白蘿蔔.龍骨丁.肉骨茶包						
15	三	肉絲炒飯	豆豉魚丁★▲	蒜味毛豆莢	醬燒茄子	產銷蔬菜	芹香蘿蔔湯		4.0	3.2	1.9	2.8	684
		白米.豬肉.紅蘿蔔.韭菜-炒	水鯊魚丁.豆腐.豆豉.大白菜-煮	毛豆莢.蒜泥-炒	茄子.杏鮑菇.九層塔-燒		白蘿蔔.芹菜						
16	四	白飯	京都排骨◎	南瓜蒸蛋●	沙茶海根★	產銷蔬菜	酸菜金菇湯	水果	4.5	2.8	1.5	2.6	739
		白米-蒸	豬肉.洋芋.彩椒.白芝麻-燒	雞蛋.南瓜-蒸	海帶根.玉米粒-炒		金針菇.酸菜						
17	五	麥片飯	普羅旺斯雞翅X1	青椒豆豉干片▲	義式燉菜	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.7	3.3	1.8	2.6	734
		白米.麥片-蒸	雞翅-烤	干片.青椒.豆豉-炒	青花菜.紅蘿蔔.南瓜-燉		冬瓜.薑絲						
20	一	肉醬拌麵◆	BBQ翅小腿X2	洋蔥炒蛋●	曼谷小炒	產銷蔬菜	玉米油腐湯▲		4.0	3.3	1.7	2.8	698
		烏龍麵.豬絞肉.蕃茄.洋蔥.玉米粒.紅蔥頭	翅小腿-滷	雞蛋.洋蔥-炒	青木瓜.小黃瓜.紅蘿蔔.木耳-炒		玉米段.油豆腐						
21	二	胚芽飯	南洋咖哩雞◎	時蔬黑輪★	菇炒蒲瓜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	5.0	2.0	2.1	2.8	736
		白米.胚芽米-蒸	雞肉.洋芋.洋蔥.紅蘿蔔.椰奶-燴	大白菜.黑輪.青蔥-燒	蒲瓜.香菇-炒		豬肉.榨菜						
22	三	薏仁飯	黑胡椒豬柳	關東煮▲	芋香三寶	產銷蔬菜	小魚味噌湯★▲	保久乳	5.4	2.7	1.7	2.3	661
		白米.薏仁-蒸	豬肉.豆芽菜.玉米筍.紅蘿蔔-燒	油豆腐.白蘿蔔.海帶結-煮	芋頭.毛豆.紅蘿蔔-炒		小魚乾.海帶芽.味噌						
23	四	燕麥飯	卡拉脆皮雞排X1	奶香豆腐煲▲●	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	白菜蛋花湯●	水果	4.7	2.1	1.5	3.0	716
		白米.燕麥-蒸	卡拉脆皮雞胸排-炸	豆腐.洋芋.杏鮑菇.三色豆.奶粉-煮	地瓜葉.薑-炒		小白菜.雞蛋						
24	五	光復節補假 🌸											
27	一	白飯	蒜香白肉	肉末寬粉	開陽白菜★	產銷蔬菜	麻油鮑菇湯		4.4	2.2	1.8	2.8	644
		白米-蒸	豬肉.高麗菜.小黃瓜.蒜-煮	寬粉.絞肉.紅蘿蔔.木耳-炒	大白菜.蝦米-炒		杏鮑菇.牛蒡						
28	二	台式炒麵(蔬食日)◆▲	滷蛋X1拼盤●▲	卡菲醬洋芋●	紅片花椰	有機蔬菜	冬菜蘿蔔湯	水果	4.3	2.2	2.2	2.6	698
		烏龍麵.高麗菜.豆皮絲.彩椒.紅蔥頭-炒	雞蛋.油豆腐.海帶結-滷	洋芋.玉米粒.毛豆.奶粉-煮	白花菜.紅蘿蔔-炒		白蘿蔔.冬菜						
29	三	五穀飯	蔥油雞	鐵板油腐▲	蔬炒結頭菜	產銷蔬菜	羅宋湯	豆奶	4.8	3.6	2.1	2.8	771
		白米.五穀米-蒸	雞肉.高麗菜.洋蔥.金針菇.紅蔥頭-煮	油豆腐.青豆仁.大白菜.香菇-燒	結頭菜.紅蘿蔔-炒		洋芋.番茄.洋蔥						
30	四	糙米飯	檸檬雞翅X1	三色凍腐▲	甜條冬瓜★	產銷蔬菜	青木瓜龍骨湯	水果	4.6	2.9	1.8	2.6	767
		白米.糙米-蒸	雞翅.檸檬汁-滷	凍豆腐.小黃瓜.玉米筍-炒	冬瓜.甜不辣-煮		青木瓜.龍骨丁						
31	五	紫米飯	椒鹽魚丁★	瓠瓜丸片	菇香高麗	產銷蔬菜	玉米濃湯●		4.9	2.7	1.9	3.0	728
		白米.紫米-蒸	烏魚.彩椒.地瓜-炸	蒲瓜.貢丸-煮	高麗菜.香菇-炒		雞蛋.玉米粒.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8.22.29日所發放之飲品為普通週二的數量，週二購假則不另行補發。													
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		7	8	16		4		5		5	