



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4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 豆果 種子	熱量
1	二	台式炒麵◆	香滷豆包X1▲	刈包X1◆	酸菜筍絲	有機蔬菜	紅棗蘿蔔湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.2	687
		拉麵、木耳、紅蘿蔔、豆芽菜、大白菜-炒	豆包-滷	刈包-蒸	酸菜、竹筍、薑-炒		白蘿蔔、紅棗						
2	三	白飯	麻油麵線蛋煎●▲	豆豉干片▲	甜條黃瓜	產銷蔬菜	海根味噌湯▲		4.1	3.8	1.6	2.3	716
		白米-蒸	麵線、蛋、麻油、枸杞-煎	豆干、紅蘿蔔、青椒、豆豉-炒	大黃瓜、素甜不辣-煮		豆腐、海根、味噌						
7	一	鐵板麵◆▲	五香素茶鵝X2▲	關東煮▲	三色豆芽	產銷蔬菜	玉米段湯		4.0	3.0	1.5	2.6	660
		麵、三色豆、豆干、高麗菜-炒	素茶鵝-燒	油豆腐、紫米糕、素丸-煮	豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒		玉米段						
8	二	麥片飯	咖哩豆腸▲	塔香黑乾▲	醬燒筍乾	有機蔬菜	藥膳湯	水果	4.7	3.2	1.7	2.3	775
		白米、麥片-蒸	豆腸、洋芋、紅蘿蔔-燴	黑豆干、海帶結、九層塔-燒	筍、薑-燒		白蘿蔔、藥膳包						
9	三	紫米飯	義式香料時蔬▲	毛豆玉米	薑燒海絲	產銷蔬菜	田園蔬菜湯	保久乳	5.4	2.1	1.6	2.4	808
		白米、紫米-蒸	南瓜、小黃瓜、豆包、紅蘿蔔-燴	玉米、毛豆、杏鮑菇-炒	海絲、薑-燒		高麗菜、金針菇、香菇						
10	四	白飯	菠蘿素蝦球▲	菜脯蛋●	黑輪高麗	產銷蔬菜	青木瓜湯	水果	4.2	2.8	1.6	3.0	739
		白米-蒸	素蝦、鳳梨-炸	蛋、菜脯、豆薯-炒	素黑輪、高麗菜-煮		青木瓜						
11	五	薏仁飯	蜜汁油腐烏蛋X1▲●	鍋燒豆腐▲	鮑菇花椰	產銷蔬菜	番茄蛋花湯●		4.5	3.1	1.7	2.5	703
		白米、薏仁-蒸	四角油腐、烏蛋-燒	豆腐、玉米筍、紅蘿蔔-燒	花椰菜、鮑菇-炒		番茄、蛋						
14	一	糙米飯	梅干苦瓜	紅燒油腐▲	金粒扁蒲	產銷蔬菜	冬菜青木瓜湯		4.7	2.5	1.9	2.4	672
		白米、糙米-蒸	苦瓜、筍、梅干菜、薑-燒	油腐、小黃瓜、洋芋、紅蘿蔔-燒	扁蒲、玉米-炒		青木瓜、素冬菜						
15	二	白飯	茭瓜子香椿豆腐◎▲	肉末寬粉	丸片海根	有機蔬菜	豆腐味噌湯▲	水果	4.6	2.5	1.6	2.5	722
		白米-蒸	豆腐、彩椒、杏鮑菇、茭瓜子-燒	寬粉、素羊肉、紅蘿蔔、豆芽菜-炒	海根、素丸-炒		豆腐、味噌						
16	三	燕麥飯	酥炸棒腿X1(素)▲	沙茶凍腐▲	清炒地瓜葉	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯	豆奶	4.5	3.7	1.7	3.0	770
		白米、燕麥-蒸	豆包、山藥、海苔-炸	凍豆腐、紅蘿蔔、青椒-煮	地瓜葉、紅蘿蔔-炒		冬瓜、枸杞						
17	四	蘑菇肉醬義大利麵◆	海苔起司番茄X0.5●	銀絲卷X1◆	白菜滷	產銷蔬菜	玉米濃湯●	水果	4.8	2.5	1.6	2.5	736
		麵、素羊肉、三色豆、番茄、蘑菇-煮	番茄、起司、海苔粉-蒸	銀絲卷-蒸	大白菜、木耳、紅蘿蔔-滷		玉米粒、雞蛋						
18	五	紅藜飯	鹽水什錦▲	馬鈴薯起司蒸蛋●	紅片黃瓜	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.3	2.8	1.8	2.5	669
		白米、紅藜-蒸	小黃瓜、豆腸、玉米筍、四季豆-炒	蛋、起司、馬鈴薯-蒸	黃瓜、紅蘿蔔-煮		金針菇、杏鮑菇						
21	一	小米飯	咖哩豆腐▲	飄香滷味▲	雙色花椰	產銷蔬菜	肉骨茶湯		4.9	2.9	1.6	2.4	709
		白米、小米-蒸	豆腐、洋芋、紅蘿蔔、茼蒿小卷-燴	油豆腐、素甜不辣、素丸-滷	青花菜、花椰菜-炒		豆薯、肉骨茶包						
22	二	胚芽飯	薯餅X2	菇香炒蛋●	金粒冬瓜	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.7	2.3	1.7	3.0	739
		白米、胚芽米-蒸	薯餅-炸	蛋、杏鮑菇、青豆仁-炒	冬瓜、玉米-煮		紅白蘿蔔						
23	三	五穀飯	佃煮烤魷◆	玉筍百頁▲	塔香茄子	產銷蔬菜	榨菜金菇湯	保久乳	4.8	2.8	1.6	2.3	814
		白米、五穀米-蒸	烤魷、洋芋、紅蘿蔔-燴	百頁、玉米筍、小黃瓜-炒	茄子、九層塔-燒		榨菜、金針菇						
24	四	白飯	醬烤豆包X1▲	砂鍋豆腐▲	沙茶豆芽	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯●	水果	4.0	2.6	1.5	2.5	665
		白米-蒸	豆包-烤	豆腐、茼蒿小花、紅蘿蔔-燒	豆芽、紅蘿蔔、素沙茶-炒		蛋、紫菜						
25	五	杏片南瓜燉飯◎	紅麴麵腸◆	玉米四色	香菇黃瓜	產銷蔬菜	筍片湯		4.9	2.4	1.9	2.4	679
		白米、南瓜、杏鮑菇、素羊肉、杏仁片-燉	麵腸、地瓜、紅麴-炒	玉米、紅蘿蔔、芋頭、毛豆-炒	大黃瓜、香菇-煮		筍						
28	一	糙米飯	瓜仔素肉▲	豆瓣粉絲	薑燒海根	產銷蔬菜	田園蔬菜湯		4.9	2.0	2.1	2.5	658
		白米、糙米-蒸	豆干、皮絲、四季豆、碎瓜-滷	冬粉、彩椒、大白菜、木耳-炒	海帶根、薑-燒		番茄、小白菜、金針菇						
29	二	蔬炒烏龍◆▲	滷蛋X1拼盤●▲	豆沙包X1◆	毛豆高麗菜	有機蔬菜	日式油腐湯▲	水果	4.5	2.0	1.7	2.3	671
		烏龍麵、大白菜、紅蘿蔔、木耳、豆皮-炒	蛋、鮑菇、豆干、海結-滷	豆沙包-蒸	高麗菜、毛豆仁-炒		油豆腐、白蘿蔔						
30	三	麥片飯	海苔大阪燒	黑胡椒毛豆莢	木耳扁蒲	產銷蔬菜	韓式大醬湯▲		4.9	2.4	1.6	2.4	671
		白米、麥片-蒸	高麗菜、素泡菜、紅蘿蔔、海苔-煎	毛豆莢-炒	扁蒲、木耳-煮		黃豆芽、海帶芽、韓式味噌						

■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9、16、23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。