



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

2024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  | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜  | 油脂堅果種子 | 熱量  |
|----|----|------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|------|---------------|-----|------|-------|-----|--------|-----|
| 1  | 三  | 白飯                     | 糖醋豆腐                       | 四季豆炒豆干               | 什錦鮮瓜               | 產銷蔬菜 | 素丸青木瓜湯        |     | 4.0  | 2.4   | 2.1 | 2.5    | 625 |
|    |    | 白米-蒸                   | 豆腐, 甜椒, 杏鮑菇-燒              | 豆干, 四季豆-炒            | 扁蒲, 紅蘿蔔-煮          |      | 素丸, 青木瓜       |     |      |       |     |        |     |
| 2  | 四  | 糙米飯                    | 炸爆漿芋頭九佐杏仁★                 | 關東煮                  | 玉米花椰               | 產銷蔬菜 | 豆腐味噌湯         | 水果  | 4.7  | 3.3   | 1.6 | 3.0    | 812 |
|    |    | 白米, 糙米-蒸               | 芋頭, 起司, 杏仁片-炸              | 油豆腐, 素甜不辣, 海帶結, 素丸-煮 | 青花, 玉米粒-炒          |      | 豆腐, 海帶芽, 味噌   |     |      |       |     |        |     |
| 3  | 五  | 胚芽飯                    | 梅干皮絲                       | 什錦玉米                 | 薑炒海絲               | 產銷蔬菜 | 番茄蛋花湯★        |     | 5.0  | 2.2   | 1.7 | 2.3    | 661 |
|    |    | 白米, 胚芽米-蒸              | 皮絲, 筍干, 梅干菜, 薑-燒           | 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒        | 海帶根, 薑-燒           |      | 番茄, 蛋         |     |      |       |     |        |     |
| 6  | 一  | 麻油香菇飯                  | 炸蔬菜餅x1                     | 螞蟻上樹                 | 絲瓜煲                | 產銷蔬菜 | 金針金茸湯         |     | 4.4  | 2.3   | 2.1 | 3.0    | 668 |
|    |    | 白米, 香菇, 素絞肉, 豆干丁, 麻油-蒸 | 地瓜, 南瓜, 高麗菜-炸              | 冬粉, 素羊肉, 大白菜, 木耳-炒   | 絲瓜, 紅蘿蔔-煮          |      | 金針花, 金針菇, 薑   |     |      |       |     |        |     |
| 7  | 二  | 白飯                     | 三杯油腐                       | 照燒南瓜                 | 紅燒冬瓜               | 有機蔬菜 | 巧達濃湯★         | 水果  | 4.9  | 2.3   | 1.5 | 2.3    | 717 |
|    |    | 白米-蒸                   | 油腐, 香菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑-燒 | 南瓜, 白芝麻-燒            | 冬瓜, 素丸-煮           |      | 洋芋, 雞蛋, 奶粉    |     |      |       |     |        |     |
| 8  | 三  | 麥片飯                    | 五香豆包x1                     | 麻婆豆腐                 | 沙茶花椰               | 產銷蔬菜 | 青木瓜湯          | 保久乳 | 4.5  | 2.9   | 1.8 | 2.4    | 810 |
|    |    | 白米, 麥片-蒸               | 豆包-滷                       | 豆腐, 紅蘿蔔, 玉米-炒        | 白花, 玉米筍, 紅蘿蔔-炒     |      | 青木瓜           |     |      |       |     |        |     |
| 9  | 四  | 燕麥飯                    | 蘑菇什錦百頁                     | 紅燒油腐                 | 木須銀芽               | 產銷蔬菜 | 玉米蘿蔔湯         | 水果  | 4.6  | 2.7   | 1.8 | 2.3    | 733 |
|    |    | 白米, 燕麥-蒸               | 百頁, 洋芋, 紅蘿蔔, 蘑菇-燒          | 油豆腐, 四季豆, 杏鮑菇-燒      | 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔-炒      |      | 白蘿蔔, 玉米段      |     |      |       |     |        |     |
| 10 | 五  | 紅藜飯                    | 青椒炒豆干                      | 蒸蛋★                  | 菇香高麗               | 產銷蔬菜 | 韓式泡菜湯         |     | 4.2  | 2.9   | 1.5 | 2.3    | 653 |
|    |    | 白米, 紅藜麥-蒸              | 豆干, 青椒, 榨菜-炒               | 雞蛋-蒸                 | 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇-炒     |      | 素泡菜, 黃豆芽      |     |      |       |     |        |     |
| 13 | 一  | 白飯                     | 塔香黑豆干                      | 回鍋干片                 | 木耳扁蒲               | 產銷蔬菜 | 蔬菜湯           | 豆奶  | 4.0  | 3.5   | 1.9 | 2.4    | 698 |
|    |    | 白米-蒸                   | 黑豆干, 杏鮑菇, 彩椒, 九層塔, 薑-燒     | 豆干, 高麗, 香菇-燒         | 扁蒲, 木耳-煮           |      | 大白菜, 紅蘿蔔, 金針菇 |     |      |       |     |        |     |
| 14 | 二  | 五穀飯                    | 菇香油腐                       | 菜脯蛋★                 | 紅炒花椰               | 有機蔬菜 | 蘿蔔九片湯         | 水果  | 4.6  | 2.9   | 2.0 | 2.5    | 762 |
|    |    | 白米, 五穀米-蒸              | 油豆腐, 香菇, 玉米段, 海帶結-滷        | 蛋, 菜脯, 青豆仁-炒         | 青花, 紅蘿蔔-炒          |      | 白蘿蔔, 素丸       |     |      |       |     |        |     |
| 15 | 三  | 小米飯                    | 五味醬素雞                      | 豆腐煲                  | 薑絲冬瓜               | 產銷蔬菜 | 紫菜蛋花湯★        |     | 4.6  | 2.6   | 1.8 | 2.3    | 666 |
|    |    | 白米, 小米-蒸               | 素雞, 大白菜, 杏鮑菇-燒             | 豆腐, 南瓜, 絲瓜-煮         | 冬瓜, 紅蘿蔔, 薑-燒       |      | 紫菜, 雞蛋        |     |      |       |     |        |     |
| 16 | 四  | 泰式炒烏龍                  | 香酥海苔豆腐球x1                  | 蒸地瓜X1                | 滷筍絲                | 產銷蔬菜 | 香菇豆芽湯         | 水果  | 4.1  | 2.5   | 1.8 | 3.0    | 715 |
|    |    | 小烏龍麵, 香菇, 素羊肉, 九層塔-炒   | 豆腐, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 海苔-炸         | 地瓜-蒸                 | 筍絲, 海帶結, 薑-滷       |      | 豆芽菜, 香菇       |     |      |       |     |        |     |
| 17 | 五  | 薏仁飯                    | 迷迭香番茄x0.5★                 | 香芋燴豆腐                | 素羹黃瓜               | 產銷蔬菜 | 玉米段湯          |     | 5.0  | 2.5   | 1.5 | 2.3    | 679 |
|    |    | 白米, 薏仁-蒸               | 起司, 番茄-燒                   | 油豆腐, 芋頭, 紅蘿蔔-燒       | 大黃瓜, 素肉羹, 木耳-煮     |      | 玉米段           |     |      |       |     |        |     |
| 20 | 一  | 麥片飯                    | 腐乳燒豆腐                      | 小瓜百頁                 | 金菇花椰               | 產銷蔬菜 | 香菇蘿蔔湯         |     | 4.6  | 3.0   | 2.0 | 2.4    | 765 |
|    |    | 白米, 麥片-蒸               | 豆腐, 高麗菜, 洋芋, 豆腐乳-燒         | 百頁, 南瓜, 小黃瓜, 玉米筍-炒   | 青花, 金針菇, 紅蘿蔔-炒     |      | 香菇, 白蘿蔔       |     |      |       |     |        |     |
| 21 | 二  | 糙米飯                    | 炸薯餅x2                      | 五香干丁                 | 白菜滷                | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯         | 水果  | 4.5  | 2.6   | 1.6 | 3.0    | 745 |
|    |    | 白米, 糙米-蒸               | 薯餅-炸                       | 五香豆干, 四季豆-燒          | 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 香菇-滷 |      | 海帶芽, 黃豆芽, 味噌  |     |      |       |     |        |     |
| 22 | 三  | 紫米飯                    | 泡菜年糕                       | 海苔洋芋燒                | 御燒豆腐               | 產銷蔬菜 | 木耳鮮筍湯         | 保久乳 | 5.2  | 2.5   | 1.5 | 2.3    | 817 |
|    |    | 白米, 紫米-蒸               | 年糕, 素泡菜, 大白菜-燒             | 洋芋-蒸                 | 豆腐, 杏鮑菇, 玉米筍-燒     |      | 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔   |     |      |       |     |        |     |
| 23 | 四  | 白飯                     | 香滷油腐x1                     | 洋芋起司炒蛋★              | 甜條扁蒲★              | 產銷蔬菜 | 胡瓜鮮菇湯         | 水果  | 4.3  | 2.3   | 1.6 | 2.5    | 686 |
|    |    | 白米-蒸                   | 四角油, 海帶結, 白蘿蔔, 杏鮑菇-滷       | 蛋, 洋芋, 起司-炒          | 扁蒲, 素甜不辣, 紅蘿蔔-煮    |      | 金針菇, 大黃瓜      |     |      |       |     |        |     |
| 24 | 五  | 素肉絲炒飯                  | 和風百頁                       | 香炒銀芽                 | 蒟蒻絲瓜               | 產銷蔬菜 | 田園蔬菜湯         |     | 4.1  | 2.3   | 2.6 | 2.3    | 628 |
|    |    | 白米, 皮絲, 三色豆-炒          | 百頁, 豆薯, 紅蘿蔔, 香菇-燒          | 豆芽, 木耳, 紅椒-炒         | 絲瓜, 蒟蒻-煮           |      | 番茄, 高麗菜, 紅蘿蔔  |     |      |       |     |        |     |
| 27 | 一  | 胚芽飯                    | 京醬烤麩                       | 絲瓜繪粉絲                | 金粒三寶               | 產銷蔬菜 | 南瓜濃湯★         |     | 5.9  | 2.0   | 1.5 | 2.3    | 704 |
|    |    | 白米, 胚芽米-蒸              | 烤麩, 小黃瓜, 紅蘿蔔-炒             | 冬粉, 絲瓜, 木耳-炒         | 玉米, 芋頭, 青豆-炒       |      | 南瓜, 洋芋, 奶粉    |     |      |       |     |        |     |
| 28 | 二  | 青醬義大利麵(蔬食日)            | 茶香滷蛋x1★                    | 豆沙包x1                | 花生蘿蔔油腐★            | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯         | 水果  | 4.7  | 2.0   | 1.5 | 2.5    | 689 |
|    |    | 熟拉麵, 香菇, 洋芋, 彩椒, 九層塔-炒 | 蛋, 海帶結, 杏鮑菇-滷              | 豆沙包-蒸                | 油腐, 白蘿蔔, 花生-燒      |      | 番茄, 冬瓜, 洋芋    |     |      |       |     |        |     |
| 29 | 三  | 薏仁飯                    | 猴頭菇素腰花                     | 炒毛豆莢                 | 金菇高麗               | 產銷蔬菜 | 三絲湯           |     | 4.6  | 2.3   | 1.5 | 2.3    | 636 |
|    |    | 白米, 薏仁-蒸               | 素腰花, 猴頭菇, 玉米筍, 薑片-燒        | 毛豆莢-炒                | 高麗菜, 金針菇, 紅蘿蔔-炒    |      | 榨菜, 木耳, 筍絲    |     |      |       |     |        |     |
| 30 | 四  | 紅藜飯                    | 鹽酥豆腐                       | 砂鍋凍腐                 | 玉米黃瓜               | 產銷蔬菜 | 藥膳湯           | 水果  | 4.3  | 2.5   | 1.9 | 3.0    | 731 |
|    |    | 白米, 紅藜麥-蒸              | 豆腐, 四季豆, 素甜不辣, 九層塔-炸       | 凍豆腐, 大白菜, 杏鮑菇, 木耳-煮  | 黃瓜, 玉米, 紅蘿蔔-煮      |      | 冬瓜, 角螺        |     |      |       |     |        |     |
| 31 | 五  | 白飯                     | 蜜汁蘭花干x1                    | 素獅子頭x1               | 雙色花椰               | 產銷蔬菜 | 鮮蔬油腐湯         |     | 4.0  | 3.2   | 1.9 | 2.4    | 676 |
|    |    | 白米-蒸                   | 蘭花干-燒                      | 素獅子頭, 高麗菜, 筍干-煮      | 青花, 白花, 紅蘿蔔-炒      |      | 油豆腐, 豆芽菜, 玉米筍 |     |      |       |     |        |     |

◆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:廖偉翔(營養字第011882號)

★若本菜單含有魚、蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

■本月8.22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。