



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6月菜單
碧華國小 董食

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	蔬菜	油脂 坚果種子	熱量
3	一	小米飯	咖哩雞	塔香黑干	木耳扁蒲	產銷蔬菜	玉米蘿蔔湯		4.7	2.9	1.6	2.2	686
		白米, 小米-蒸	雞肉, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	黑豆干, 杏鮑菇, 甜椒, 九層塔-炒	扁蒲, 乾木耳-燒		玉米段, 白蘿蔔						
4	二	南瓜子肉醬義大利麵★	炸虱目魚排x1★	義式南瓜	菇炒高麗	有機蔬菜	味噌豆腐湯★	水果	4.4	2.0	1.5	2.5	668
		熟拉麵, 番茄, 絞肉, 洋芋, 南瓜子, 洋葱-炒	虱目魚排-炸	南瓜, 洋蔥, 義式香料-蒸	高麗菜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇-炒		豆腐, 小魚乾						
5	三	紅藜飯	台式紅燒滷肉	洋蔥炒蛋★	蒜香豆芽	產銷蔬菜	鮮筍木耳湯	保久 乳	4.1	2.7	1.9	2.5	774
		白米, 紅藜麥-蒸	豬肉, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇-油	洋蔥, 雞蛋-炒	綠豆芽, 乾木耳, 蒜-炒		竹筍, 乾木耳						
6	四	白飯(灑海苔)	味噌翅小腿x2	榨菜干絲	彩繪青花菜	產銷蔬菜	鮮瓜雞湯	水果	4.0	2.6	1.8	2.3	684
		白米, 海苔-蒸	翅小腿, 味噌-燒	干絲, 榨菜, 紅蘿蔔, 小黃瓜-炒	青花椰, 甜椒, 金針菇, 木耳-炒		大黃瓜, 紅蘿蔔, 雞肉						
7	五	燕麥飯	蒜泥白肉	日式佃煮★	沙茶海根★	產銷蔬菜	蔬菜蛋花湯★		4.6	2.1	2.0	2.4	638
		白米, 燕麥-蒸	豬肉, 小黃瓜, 洋蔥, 蒜-燒	甜不辣, 貢丸, 白蘿蔔, 海帶結, 杏鮑菇-煮	海帶根, 紅蘿蔔, 薑絲-炒		番茄, 高麗菜, 雞蛋						
10	一	端午節放假											
11	二	紅藜飯	筍乾控肉	紅蘿蔔炒蛋★	櫻花蝦高麗菜★	有機蔬菜	枸杞蛤蜊雞湯	水果	4.1	3.8	1.7	2.5	787
		白米, 紅藜麥-蒸	豬肉, 筍乾, 梅干菜, 蔥, 薑-油	雞蛋, 紅蘿蔔, 蔥-炒	高麗菜, 紅蘿蔔, 櫻花蝦, 蒜, 蔥-炒		骨髓丁, 蛤蜊, 香菇, 枸杞, 紅棗, 薑片						
12	三	什錦炒飯	炸雞排x1	芝香干丁	香滷冬瓜	產銷蔬菜	玉米濃湯★	豆奶	4.2	3.6	1.6	2.5	717
		白米, 絞肉, 三色豆, 高麗菜-炒	雞排-炸	豆干, 白芝麻-炒	冬瓜, 毛豆-滷		玉米, 雞蛋, 奶粉						
13	四	紫米飯	咖哩豬	魚香粉絲	丸片黃瓜	產銷蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	5.0	2.3	1.8	2.3	731
		白米, 紫米-蒸	豬肉, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	冬粉, 絞肉, 茄子, 木耳-炒	貢丸, 大黃瓜, 紅蘿蔔-燒		冬瓜, 龍骨丁						
14	五	白飯	樹子蒸魚x1★	海帶滷豆干	白菜滷	產銷蔬菜	巧達濃湯★		4.2	3.0	1.5	2.2	656
		白米-蒸	水鯊魚片, 樹子, 洋蔥, 薑片-蒸	豆干, 海帶結, 白蘿蔔-滷	大白菜, 肉羹, 紅蘿蔔, 木耳-燒		雞蛋, 洋芋, 奶粉						
17	一	五穀飯	五香豬排x1	金瓜燴豆腐	蒲瓜炒貢丸	產銷蔬菜	羅宋湯		4.8	2.6	1.5	2.3	672
		白米, 五穀米-蒸	豬排-滷	豆腐, 南瓜, 紅蘿蔔, 洋蔥-煮	扁蒲, 貢丸-燒		番茄, 洋芋, 高麗菜						
18	二	白飯	鹹酥雞★	鮮茄凍腐	茼蒿絲瓜	有機蔬菜	青木瓜龍骨湯	水果	4.3	2.9	1.9	2.5	739
		白米-蒸	雞肉, 四季豆, 甜不辣-炸	凍豆腐, 番茄, 洋芋-燒	絲瓜, 木耳, 茼蒿-燒		青木瓜, 龍骨丁						
19	三	糙米飯	南瓜燒魚★	三杯油腐	蒜炒花椰	產銷蔬菜	黃瓜湯	保久 乳	4.6	2.7	2.1	2.4	810
		白米, 糙米-蒸	烏魚丁, 南瓜, 洋蔥, 紅蘿蔔-燒	油豆腐, 杏鮑菇, 四季豆, 九層塔-炒	青花椰, 紅蘿蔔, 乾木耳, 蒜-炒		大黃瓜						
20	四	小米飯	香滷雞翅x1	腰果南瓜蛋★	豆芽三色	產銷蔬菜	鮮燉蔬菜湯	水果	4.6	2.4	1.5	2.5	712
		白米, 小米-蒸	雞翅-滷	雞蛋, 南瓜, 毛豆仁, 腰果-炒	綠豆芽, 乾木耳, 紅蘿蔔-炒		大白菜, 香菇, 洋蔥						
21	五	豚骨拉麵	壽喜肉片	蒸地瓜	鮮菇筍片	產銷蔬菜	豚骨湯		4.1	2.1	1.8	2.3	593
		熟拉麵-煮	豬肉, 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔, 蔥-燒	地瓜-蒸	竹筍, 金針菇, 乾木耳-炒		洋蔥, 高麗菜, 肉絲, 豆芽, 豆漿						
24	一	燕麥飯	酸甜醬燒雞	蒜香毛豆莢	雙色花椰	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯		4.5	2.6	1.7	2.2	652
		白米, 燕麥-蒸	雞肉, 鳳梨, 洋蔥, 豆薯, 紅蘿蔔-燒	毛豆莢, 蒜頭-炒	青花椰, 白花椰, 玉米筍-炒		榨菜, 肉絲, 木耳						
25	二	鮮蔬炒麵(蔬食日)	家常滷蛋★	芋泥包x1	豆包白菜	有機蔬菜	番茄蔬菜湯	水果	4.6	2.0	1.5	2.2	669
		熟拉麵, 干丁, 紅蘿蔔, 皮絲, 高麗菜-炒	白煮蛋-滷	芋泥包-蒸	豆包, 大白菜, 木耳-燒		番茄, 洋蔥, 金針菇						
26	三	白飯	日式照燒雞	金粒三寶	豆簽絲瓜	產銷蔬菜	鮮蔬龍骨湯		4.6	2.1	1.8	2.3	628
		白米-蒸	雞肉, 甜椒, 洋蔥, 洋芋, 白芝麻-燒	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆仁-炒	絲瓜, 豆簽, 枸杞-燒		高麗菜, 冬瓜, 龍骨丁						
27	四	麥片飯	香酥魷魚排x1★	咖哩油腐	沙茶黃瓜★	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★	水果	4.8	2.4	1.5	2.5	726
		白米, 麥片-蒸	魷魚排-炸	洋芋, 油豆腐, 紅蘿蔔, 洋蔥-燴	大黃瓜, 木耳-燒		玉米, 雞蛋						
28	五	結業式											

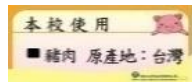
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立，全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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5.12.19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。



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	6	7	16	2	5	4