



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 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	蔬菜	油脂	堅果種子	熱量
3	一	小米飯	咖哩豆腐	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	豆腐, 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★	小三角薯餅x2	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, 素絞肉, 洋芋, 南瓜子-炒	小三角薯餅-炸	南瓜, 義式香料-蒸	高麗菜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇-炒		豆腐, 白蘿蔔							
5	三	紅藜飯	台式紅燒滷豆干	洋芋炒蛋★	清炒豆芽	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	豆干, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇-滷	洋芋, 雞蛋-炒	綠豆芽, 乾木耳-炒		竹筍, 乾木耳							
6	四	白飯(灑海苔)	海苔馬鈴薯x0.5	榨菜干絲	彩繪青花菜	產銷蔬菜	鮮瓜湯	水果	4.0	2.6	1.8	2.3	684	
		白米, 海苔-蒸	馬鈴薯, 海苔-蒸	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							
7	五	燕麥飯	四喜烤麩	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	烤麩, 香菇, 乾木耳, 竹筍-燒	素甜不辣, 素丸, 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	筍乾皮絲	紅蘿蔔炒蛋★	紅絲高麗	有機蔬菜	枸杞紅棗湯	水果	4.1	3.8	1.7	2.5	787	
		白米, 紅藜麥-蒸	皮絲, 筍乾, 梅干菜, 薑-滷	雞蛋, 紅蘿蔔-炒	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		香菇, 精靈菇, 枸杞, 紅棗, 薑片							
12	三	什錦炒飯	爆漿起司豆腐球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, 素絞肉, 三色豆, 高麗菜-炒	豆腐, 杏鮑菇, 洋芋, 起司絲-炸	豆干, 白芝麻-炒	冬瓜, 毛豆-滷		玉米, 雞蛋, 奶粉							
13	四	紫米飯	咖哩豆腸	魚香粉絲	丸片黃瓜	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	5.0	2.3	1.8	2.3	731	
		白米, 紫米-蒸	豆腸, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	冬粉, 素羊肉, 茄子, 木耳-炒	素丸, 大黃瓜, 紅蘿蔔-燒		冬瓜, 枸杞							
14	五	白飯	蜜汁蘭花干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	蘭花干-燒	豆干, 海帶結, 白蘿蔔-滷	大白菜, 素肉羹, 紅蘿蔔, 木耳-燒		雞蛋, 洋芋, 奶粉							
17	一	五穀飯	五香豆包x1	金瓜燴豆腐	蒲瓜炒素丸	產銷蔬菜	羅宋湯		4.8	2.6	1.5	2.3	672	
		白米, 五穀米-蒸	豆包-滷	豆腐, 南瓜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇-煮	扁蒲, 素丸-燒		番茄, 洋芋, 高麗菜							
18	二	白飯	鹽酥蘿蔔糕	鮮茄凍腐	蒟蒻絲瓜	有機蔬菜	青木瓜湯	水果	4.3	2.9	1.9	2.5	739	
		白米-蒸	素蘿蔔糕, 四季豆, 素甜不辣, 豆干-炸	凍豆腐, 番茄, 洋芋-燒	絲瓜, 木耳, 蒟蒻-燒		青木瓜							
19	三	糙米飯	烤肉醬百頁	三杯油腐	香炒花椰	產銷蔬菜	黃瓜湯	保久乳	4.6	2.7	2.1	2.4	810	
		白米, 糙米-蒸	百頁豆腐, 甜椒, 洋芋-燒	油豆腐, 杏鮑菇, 四季豆, 九層塔-炒	青花椰, 紅蘿蔔, 乾木耳-炒		大黃瓜							
20	四	小米飯	香滷油腐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	四角油豆腐, 海帶結, 杏鮑菇, 白蘿蔔-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, 洋芋							
21	五	咖哩拉麵	菇香豆包	蒸地瓜	鮮菇筍片	產銷蔬菜	咖哩湯		4.1	2.1	1.8	2.3	593	
		熟拉麵-煮	豆包, 大白菜, 香菇, 紅蘿蔔-燒	地瓜-蒸	竹筍, 金針菇, 乾木耳-炒		素羊肉, 高麗菜, 玉米, 小黃瓜, 咖哩							
24	一	燕麥飯	酸甜醬油腐	香炒毛豆莢	雙色花椰	產銷蔬菜	三絲湯		4.5	2.6	1.7	2.2	652	
		白米, 燕麥-蒸	油腐, 鳳梨, 豆薯, 紅蘿蔔-燒	毛豆莢-炒	青花椰, 白花椰, 玉米筍-炒		榨菜, 素肉絲, 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, 洋芋, 金針菇							
26	三	白飯	日式香椿豆腐	金粒三寶	豆簽絲瓜	產銷蔬菜	鮮蔬湯		4.6	2.1	1.8	2.3	628	
		白米-蒸	豆腐, 甜椒, 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							
27	四	麥片飯	炸蔬菜餅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	地瓜, 南瓜, 高麗菜-炸	洋芋, 油豆腐, 紅蘿蔔-繪	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。