



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

2023年10月菜單

碧華國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋雞絲	豆魚蛋肉類	蔬菜	油脂堅果種子	熱量
2	一	白飯	炸蝦排X1★	黑胡椒毛豆莢	枸杞絲瓜	產銷蔬菜	洋蔥味噌湯		4.3	2.3	1.6	3.0	647
		白米-蒸	蝦排-炸	毛豆莢, 黑胡椒-煮	絲瓜, 豆簽, 枸杞-煮		豆腐, 洋蔥, 味噌						
3	二	麥片飯	肉燥滷油豆腐	梅干筍絲	蒜香高麗	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯★	水果	4.5	2.5	1.9	2.3	791
		白米, 麥片-蒸	豬絞肉, 豬腳, 油豆腐, 紅蔥頭-煮	筍, 梅干菜, 薑片-煮	高麗菜, 紅蘿蔔, 蒜-炒		黃瓜, 魚丸						
4	三	青醬義大利麵	蜜汁雞排X1	紅棗地瓜	佃煮蘿蔔	產銷蔬菜	玉米排骨湯	蛋久乳	4.1	2.3	1.6	2.8	746
		麵, 洋芋, 三色豆, 洋蔥, 九層塔-炒	雞排-燒	地瓜, 紅棗-蒸	紅白蘿蔔, 菇-煮		玉米段, 龍骨						
5	四	燕麥飯	和風柴魚燉肉★	咖哩粉絲煲	雙色花椰	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★	水果	5.0	2.0	2.0	2.3	713
		白米, 燕麥-蒸	豬肉, 豆筍, 紅蘿蔔, 柴魚-燒	冬粉, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳-炒	青花菜, 白花菜, 木耳-炒		蛋, 紫菜						
6	五	小米飯	麻油雞丁	蒸蛋★	沙茶海根★	產銷蔬菜	豆薯雞湯		4.6	3.0	1.5	2.6	775
		白米, 小米-蒸	雞肉, 杏鮑菇, 高麗菜, 薑-煮	蛋-蒸	海根, 玉米-炒		豆薯, 紅蘿蔔, 雞肉						
11	三	糙米飯	泡菜燒肉	青椒豆豉乾片	豆瓣香筍	產銷蔬菜	牛蒡湯		4.5	3.5	1.9	2.6	821
		白米, 糙米-蒸	豬肉, 白菜, 紅蘿蔔, 泡菜-燒	干片, 青椒, 豆豉-炒	筍, 木耳-炒		牛蒡						
12	四	白飯	麥克雞塊X3	洋芋滑蛋★	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	剝皮辣椒蔬菜湯	水果	4.3	2.0	1.6	3.0	651
		白米-蒸	麥克雞塊-炸	蛋, 洋芋, 青豆仁-炒	冬瓜, 毛豆-煮		高麗菜, 紅蘿蔔, 剝皮辣椒						
13	五	醃醬炒麵	紅燒魚丁★	鍋燒米血	菇香花椰	產銷蔬菜	黃芽大醬湯		3.7	2.6	2.2	2.4	618
		烏龍麵, 豬肉, 豆干, 玉米, 小黃瓜	水鯊魚, 彩椒, 洋蔥-燒	米血, 杏鮑菇, 玉米筍-燒	白花菜, 菇, 紅蘿蔔-炒		黃豆芽, 海帶芽						
16	一	胚芽飯	打拋豬肉	烤肉醬百頁	什錦銀芽	產銷蔬菜	玉米濃湯★		5.2	2.5	1.5	2.5	696
		白米, 胚芽米-蒸	豬肉, 番茄, 洋蔥, 九層塔, 檸檬汁-煮	百頁, 南瓜, 紅椒-炒	豆芽, 木耳, 紅蘿蔔-炒		玉米粒, 雞蛋, 奶粉						
17	二	白飯	炸虱目魚排X1★	菇香炒蛋★	木耳扁蒲	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.1	2.2	1.6	3.0	703
		白米-蒸	虱目魚排-炸	蛋, 香菇, 紅蘿蔔, 青豆仁-炒	扁蒲, 木耳-煮		海帶芽, 豆腐, 味噌						
18	三	雜糧飯	白醬雞丁★	三色玉米	蒜味花椰	產銷蔬菜	筍片湯	蛋久乳	5.3	2.0	1.8	2.5	803
		白米, 雜糧米-蒸	雞肉, 洋芋, 紅蘿蔔-煮	玉米, 毛豆, 紅蘿蔔-炒	青花菜, 木耳, 蒜-炒		筍						
19	四	肉絲炒飯	筍乾燒肉	塔香海茸	甜條冬瓜★	產銷蔬菜	番茄白菜湯	水果	4.1	2.0	2.6	2.3	701
		白米, 豬肉, 洋蔥, 三色豆-炒	豬肉, 筍, 梅干菜	海茸, 九層塔-炒	冬瓜, 甜不辣-煮		番茄, 白菜						
20	五	芝麻飯	杏片香料烤翅X1★	咖哩油腐	紅片高麗	產銷蔬菜	冬菜蘿蔔湯		4.2	2.2	1.5	2.3	599
		白米, 黑芝麻-蒸	雞翅, 杏仁片-烤	洋芋, 油豆腐, 紅蘿蔔-燴	高麗菜, 紅蘿蔔-炒		蘿蔔, 冬菜						
23	一	麥片飯	五香豬排X1	芋香白菜★	蒟蒻黃瓜	產銷蔬菜	玉米蛋花湯★		5.0	2.2	1.8	2.3	665
		白米, 麥片-蒸	豬排-油	白菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 蝦皮-炒	黃瓜, 蒟蒻-煮		玉米, 蛋						
24	二	茄汁義大利麵	滷蛋拼盤★	豆沙包	紅片花椰	有機蔬菜	日式油腐湯★	水果	3.4	2.0	2.0	2.4	744
		熟拉麵, 番茄, 洋蔥, 三色豆	白煮蛋X1, 豆干, 海結-滷	豆沙包-蒸	白花菜, 紅蘿蔔-炒		油腐, 蘿蔔, 柴魚						
25	三	糙米飯	匈牙利燉豬肉	照燒南瓜	香炒茄子	產銷蔬菜	鮮菇蔬菜湯	豆奶	5.4	2.9	1.6	2.4	794
		白米, 糙米-蒸	豬肉, 洋芋, 番茄-燒	南瓜, 芝麻-燒	茄子, 豬肉, 杏鮑菇, 紅蘿蔔-炒		金針菇, 香菇, 高麗菜						
26	四	白飯	鹽酥雞	肉末寬粉	金菇扁蒲	產銷蔬菜	肉羹湯	水果	4.6	2.3	1.9	3.0	738
		白米-蒸	雞肉, 地瓜, 四季豆-炸	寬粉, 豬肉, 白菜, 紅蘿蔔	扁蒲, 金菇, 木耳-煮		肉羹, 筍, 木耳, 蛋						
27	五	薏仁飯	甜蔥燴魚★	家常豆腐	卡菲醬洋芋★	產銷蔬菜	青木瓜雞湯		5.1	2.9	1.5	2.5	728
		白米, 薏仁-蒸	虱目魚柳, 洋蔥, 彩椒, 蔥-燒	豆腐, 玉米筍, 洋蔥-煮	洋芋, 紅蘿蔔, 青豆仁-煮		青木瓜, 骨腿						
30	一	南瓜燉飯	葵花子日式雞丁★	蜜汁四方干	鮮菇高麗	產銷蔬菜	羅宋湯		4.3	3.6	1.7	2.5	733
		白米, 南瓜, 絞肉, 三色豆	雞肉, 葵花子, 小黃瓜, 紅蘿蔔-燒	豆干, 芝麻-煮	高麗菜, 菇-炒		番茄, 洋芋, 洋蔥						
31	二	紫米飯	咖哩豬	花生四色★	木須豆芽	有機蔬菜	巧達濃湯★	水果	5.4	2.1	1.5	2.4	769
		白米, 紫米-蒸	豬肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔-燴	玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 花生-炒	豆芽, 木耳, 蔥-炒		洋芋, 雞蛋, 奶粉						

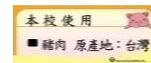
◆本菜單依據「學校午餐食物內容及營養基準」開立，全穀雜糧類 4.5-6.5份、豆魚蛋肉類2-2.5份、蔬菜類1.5-2.0份、油脂與堅果種子類2-2.5份，建議可多提供菜單未提供之食材，以利學生攝取均衡、多樣化之健康飲食。

●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：林佩瑩(營養字第008830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4、18、25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							
1		4		8		7		17		3		5		4	