



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11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	水果	油脂 堅果 種子	熱量
1	五	糙米飯	香滷鵪蛋豆腐X1★	魚香茄子	金菇高麗	產銷蔬菜	玉米海結湯		4.6	2.2	2.0	2.1		632
		白米, 糙米-蒸	豆腐, 鵪蛋, 薑-煮	茄子, 素羊肉, 紅蘿蔔-燒	高麗菜, 金針菇-炒		玉米段, 海帶結							
4	一	皮絲蛋炒飯★	炸水餃X3	三杯百頁	豆瓣筍絲	產銷蔬菜	海芽味噌湯		4.2	2.7	1.7	3.0		674
		白米, 皮絲, 三色豆, 雞蛋-炒	水餃-炸	百頁, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑-燒	筍, 木耳-炒		海帶芽, 味噌							
5	二	白飯	花生粉紫米糕★	南瓜炒蛋★	枸杞蒲瓜	有機蔬菜	青木瓜湯	水果	4.4	2.7	1.7	2.4		721
		白米-蒸	紫米糕, 花生粉-燒	雞蛋, 南瓜, 青豆仁-炒	扁蒲, 枸杞-煮		青木瓜							
6	三	薏仁飯	芝香豆包X1	醬燒黑干	紅片花椰	產銷蔬菜	蘿蔔湯	保久乳	4.5	3.0	1.7	2.5		820
		白米, 薏仁-蒸	豆包, 白芝麻-滷	黑豆乾, 香菇-燒	青花菜, 紅蘿蔔-炒		白蘿蔔							
7	四	胚芽飯	南洋咖哩豆腐	日式關東煮	菇香甘藍	產銷蔬菜	玉米濃湯★	水果	5.0	2.7	1.5	2.2		749
		白米, 胚芽米-蒸	豆腐, 洋芋, 紅蘿蔔, 椰奶-燴	白蘿蔔, 油豆腐, 素甜不辣, 素肉羹-煮	高麗菜, 香菇-炒		玉米, 雞蛋, 奶粉							
8	五	五穀飯	醬香花生滷皮絲★	香炒毛豆莢	沙茶海根	產銷蔬菜	韓式黃芽湯		4.6	2.2	1.5	2.3		628
		白米, 五穀-蒸	皮絲, 筍乾, 花生-滷	毛豆莢-炒	海根, 玉米粒-炒		黃豆芽, 素泡菜							
11	一	燕麥飯	酥炸蔬菜餅X1	筑前煮	什錦地瓜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯		5.1	3.3	1.5	3.0		777
		白米, 燕麥-蒸	南瓜, 高麗菜, 洋芋, 紅蘿蔔-炸	筍絲, 紅蘿蔔, 筍絲, 香菇, 芋頭, 筍, 毛豆-煮	地瓜, 紅白蘿蔔, 油片絲-煮		豆腐, 海帶芽, 味噌							
12	二	台式拉麵	凍豆腐燉年糕	銀絲卷X1	金粒胡瓜	有機蔬菜	酸辣湯	水果	5.0	2.5	1.5	2.2		734
		拉麵-煮	凍豆腐, 年糕, 洋芋, 紅蘿蔔, 一燴	銀絲卷-蒸	大黃瓜, 玉米粒-煮		木耳, 豆腐, 竹筍, 紅蘿蔔							
13	三	紫米飯	葵香四色	蒸蛋★	雙色花椰	產銷蔬菜	羅宋湯	豆奶	4.8	3.5	1.7	2.2		740
		白米, 紫米-蒸	干丁, 秋葵, 玉米筍, 紅蘿蔔-燒	雞蛋-蒸	青花菜, 白花菜-炒		番茄, 洋芋, 甘藍							
14	四	白飯	麻油蛋煎麵線★	油腐玉筍	肉羹白菜	產銷蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.0	2.7	1.5	2.1		675
		白米-蒸	麵線, 蛋, 薑-煎	三角油腐, 玉米筍, 紅蘿蔔, 毛豆-燒	大白菜, 素肉羹, 木耳-滷		冬瓜, 枸杞							
15	五	小米飯	檸香打拋干丁	奶香洋芋★	紅絲青木瓜	產銷蔬菜	芥菜地瓜湯		5.4	2.0	1.7	2.5		683
		白米, 小米-蒸	豆干, 番茄, 玉米粒, 九層塔, 檸檬汁-煮	洋芋, 三色豆-蒸	青木瓜, 紅蘿蔔-炒		芥菜, 地瓜							
18	一	麥片飯	素茶鵪X1	肉末寬粉	九片結頭菜	產銷蔬菜	大滷湯		4.9	2.1	1.5	2.5		651
		白米, 麥片-蒸	素茶鵪, 白芝麻-燒	寬粉, 大白菜, 素羊肉, 紅蘿蔔-炒	結頭菜, 素丸-炒		筍, 豆腐, 木耳							
19	二	胚芽飯	咖哩油腐	燴鍋干片	三色豆芽	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果	4.7	3.0	1.6	2.3		758
		白米, 胚芽米-蒸	油腐, 洋芋, 紅蘿蔔-燴	豆干片, 杏鮑菇, 金針菇-炒	豆芽菜, 紅蘿蔔-炒		白蘿蔔							
20	三	糙米飯	糖醋烤麩	鐵板豆腐	薑絲冬瓜	產銷蔬菜	紅棗豆薯湯	保久乳	4.6	3.0	1.8	2.4		825
		白米, 糙米-蒸	烤麩, 彩椒, 白靈菇-燴	豆腐, 香菇, 紅蘿蔔-炒	冬瓜, 薑-煮		豆薯, 紅棗							
21	四	義式肉醬義大利麵	鹽酥蘿蔔糕	紅燒獅子頭X1	菇炒白花菜	產銷蔬菜	番茄蛋花湯★	水果	4.0	2.6	2.2	3.0		725
		麵, 素羊肉, 三色豆, 番茄-煮	蘿蔔糕, 四季豆, 豆干-炸	白菜, 素獅子頭, 紅蘿蔔, 木耳-燒	白花菜, 香菇-炒		雞蛋, 番茄							
22	五	白飯	蜜汁蘭花干X1	玉米炒蛋★	芋香豆漿燉白菜	產銷蔬菜	鮮菇湯		4.5	2.9	1.5	2.4		678
		白米-蒸	蘭花干-燒	雞蛋, 玉米, 青豆仁-燴	白菜, 芋頭, 紅蘿蔔, 豆漿-炒		杏鮑菇, 金針菇, 大白菜							
25	一	糙米飯	麻油猴頭菇麵線	黃瓜炒甜條	薑燒海茸	產銷蔬菜	雙色蘿蔔湯		4.8	2.0	2.1	2.5		651
		白米, 糙米-蒸	麵線, 猴頭菇, 杏鮑菇, 薑-煮	素甜不辣, 小黃瓜, 木耳-炒	海茸, 薑-炒		紅白蘿蔔							
26	二	蔬炒瓶條(蔬食日)	滷蛋X1★	豆沙包X1	毛豆扁蒲	有機蔬菜	海根味噌湯	水果	4.3	2.0	1.7	2.2		653
		瓶條, 高麗菜, 紅蘿蔔, 皮絲, 豆芽菜-炒	雞蛋-滷	豆沙包-蒸	扁蒲, 毛豆-煮		豆腐, 海根, 味噌							
27	三	雜糧飯	西魯素肉★	五香凍腐	菇香黃瓜	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯★		4.5	3.2	1.8	2.5		713
		白米, 雜糧米-蒸	素羊肉, 大白菜, 紅蘿蔔, 金針菇, 蛋-滷	凍豆腐, 彩椒, 木耳-炒	大黃瓜, 香菇-煮		紫菜, 雞蛋, 薑							
28	四	白飯	咕咾豆腸	咖哩時蔬	黑胡椒銀芽	產銷蔬菜	大頭菜湯	水果	4.4	2.0	2.2	3.0		708
		白米-蒸	豆腸, 彩椒, 地瓜-炸	洋芋, 紅蘿蔔, 青花菜, 毛豆仁-煮	豆芽菜, 木耳-炒		大頭菜							
29	五	胚芽飯	醬燒豆包X1	腰果玉米乾丁★	素火腿高麗	產銷蔬菜	薑絲冬瓜湯		4.7	2.6	1.5	2.3		665
		白米, 胚芽米-蒸	豆包-燒	豆乾丁, 玉米, 紅蘿蔔, 腰果-炒	高麗菜, 素火腿-炒		冬瓜, 薑絲							

◆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:蔡侑瑩(營養字第008675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6.13.20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。