



統 鮮 美食 114年6月菜單

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

營養師：林佳融(營養字第011957號)

新北市三重區中興北街136巷18弄18號

電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

碧華國中

本校未使用輻射汙染食品/全面採用國產豬與其製品產地:臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果類	乳品類	水果	熱量
2	一	紫米飯 白米+紫米	韓式蜜汁雞 雞肉+洋葱+黃豆芽-煮	泡菜獅子頭*1 獅子頭+泡菜+大白菜+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	小瓜海芽 小黃瓜+海帶芽-煮	履歷青菜	●酸辣湯 豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔	水果	5.6	2.5	2.0	2.2	0.0	0.7	771
3	二	白米飯 白米	●蒲燒魚丁 鮭魚+油豆腐+洋葱+味露+鰹魚醬油-煮	●蒸蛋 雞蛋-蒸	菇炒高麗 高麗菜+菇-煮	有機青菜	綠豆甜湯 綠豆+冬瓜磚		6.0	2.2	1.8	1.8	0.0	0.0	711
4	三	●麥片飯 白米+麥片	香酥雞排*1 雞排-炸	蕃茄燉菜 蕃茄+洋葱+彩椒+花椰菜+絞肉-煮	- -	履歷青菜	●洋芋濃湯 洋芋+南瓜+洋葱+雞蛋+奶粉	水果	5.7	2.5	2.0	1.5	0.0	0.7	746
5	四	●五穀飯 白米+五穀米	蒜頭香菇燉肉 肉角+白蘿蔔+香菇+蒜仁-煮	●三杯麵輪 麵輪+豆干+九層塔+蒜-煮	●沙嗲粉絲 冬粉+紅蘿蔔+青江菜+洋葱+花生-煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑		5.9	2.0	1.8	2.0	0.0	0.0	698
6	五	●蘑菇鐵板麵 黃油麵+洋葱+玉米+紅蘿蔔+蒜+蘑菇醬	烤雞翅*1 雞翅-烤	●蒸餃*3 水餃+蒜蓉醬-蒸	●蝦香白菜 大白菜+蒜+角螺+紅蘿蔔+蝦米-煮	履歷青菜	好彩頭湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨		6.0	2.2	1.5	2.0	0.0	0.0	713
9	一	白米飯 白米	香草燉肉 肉角+馬鈴薯+南瓜+彩椒+香料-煮	●菇菇洋蔥蛋 雞肉+洋葱+蒜+紅蘿蔔-炒	蒜味高麗 高麗菜+蒜頭-炒	履歷青菜	筍仔湯 筍+龍骨	水果	5.8	2.0	2.2	2.2	0.0	0.7	752
10	二	糙米飯 白米+糙米	●沙茶雞 雞肉+大白菜+紅蘿蔔+角螺-煮	玉米肉茸 玉米+絞肉-煮	薑香鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+薑-煮	有機青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+味噌+柴魚片		5.6	2.2	1.8	2.2	0.0	0.0	701
11	三	玉米飯 白米+玉米	避風塘炒肉片 肉片+杏鮑菇+小黃瓜+彩椒+蒜+蔥+辣椒-炒	●蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+洋葱-煮	薑香四季 四季豆+鹽-煮	履歷青菜	●鮮蔬蛋花湯 蕃茄+高麗菜+雞蛋	水果	6.0	2.0	1.5	2.0	0.0	0.7	740
12	四	古早味油飯 白米+長糯米+香菇+肉絲+紅蔥頭	冰糖滷雞排*1 雞排+八角+月桂葉-滷	●海山醬甜不辣 甜不辣+洋葱+海山醬-煮	- -	履歷青菜	●柴魚油豆腐湯 白蘿蔔+油豆腐+玉米+柴魚片	保久乳	5.6	2.1	1.8	2.0	0.8	0.0	805
13	五	●芝麻飯 白米+黑芝麻	●酸甜檸檬魚 虱目魚柳+蕃茄+洋葱+檸檬汁-炸	●青醬培根洋芋 馬鈴薯+玉米+紅蘿蔔+培根-煮	●海根干片 海帶根+豆干片-煮	履歷青菜	鮮瓜湯 鮮瓜+龍骨		5.5	2.0	2.3	2.2	0.0	0.0	692
16	一	●麥片飯 白米+麥片	咖哩雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉-煮	紅片花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	履歷青菜	●青菜蛋花湯 小白菜+雞蛋	水果	5.8	2.0	2.2	2.5	0.0	0.7	766
17	二	地瓜飯 白米+地瓜	香酥豬排*1 豬排-炸	●瓜仔油豆腐 油豆腐+瓜仔+絞肉-煮	- -	有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜+龍骨+枸杞+肉骨茶包	保久乳	5.6	2.4	2.0	2.0	0.8	0.0	832
18	三	紫米飯 白米+紫米	●親子丼 雞肉+雞蛋+洋葱+蒜-煮	●紅麴方干 豆干+紅麴-煮	●小魚鮮瓜 鮮瓜+蒜+紅蘿蔔+吻仔魚-煮	履歷青菜	●味噌鱈魷 鮑花菇+南瓜+洋芋+大白菜+絞肉+紅蘿蔔+香菇	水果	6.0	2.5	2.1	2.5	0.0	0.7	815
19	四	白米飯 白米	●蔥燒魚丁 鮭魚+洋葱+蔥+紅蘿蔔-煮	●筍香炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+竹筍-煮	木耳豆芽 豆芽+紅蘿蔔+木耳-煮	履歷青菜	仙草西米露 西谷米+仙草汁		5.8	2.5	2.2	2.1	0.0	0.0	743
20	五	義式香料飯 白米+紅蘿蔔+玉米+洋葱+蒜+絞肉+義式香料	紐奧良炒肉片 肉柳+洋葱+彩椒+香料-炒	●餐包*1 餐包*1	●奶香白菜 白菜+南瓜+奶粉-煮	履歷青菜	●玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+紅蘿蔔+雞蛋+洋葱+玉米醬		5.8	2.2	2.3	2.2	0.0	0.0	728
23	一	糙米飯 白米+糙米	●豉汁燜雞 雞肉+白蘿蔔+豉豆-煮	●香甜玉米 玉米粒+南瓜+毛豆-煮	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷青菜	●泰式香茅湯 豆蔻+蕃茄+絞肉+南瓜+香茅+檸檬葉+魚露	水果	5.3	2.4	2.1	2.0	0.0	0.7	736
24	二	●日式咖哩烏冬麵 烏龍麵+高麗菜+紅蘿蔔+洋葱+雞蛋+蒜	●滷蛋*1 雞蛋-滷	●大亨堡*1 大亨堡*1	●什錦五目煮 油豆腐+蒜+筍筍+紅蘿蔔+蓮藕-油	有機青菜	冬瓜湯 冬瓜	補助豆漿	5.6	2.5	2.0	2.0	0.0	0.0	720
25	三	洋蔥仁飯 白米+洋蔥仁	●酸菜雙鮮 鮭魚+肉片+金針菇+醃白菜-煮	●酥炸雙拼 蘿蔔糕+豆腐-炸	●木耳鮮瓜 鮮瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	履歷青菜	麵線清湯 紅麴線+紅蘿蔔+木耳+筍	水果	6.0	2.3	1.8	2.2	0.0	0.7	779
26	四	白米飯 白米	蜜香烤雞排*1 雞排+蜂蜜-烤	●奶香肉末洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+絞肉+玉米+奶粉-煮	- -	履歷青菜	●蛋花湯 海帶芽+薑+雞蛋		5.8	2.2	2.2	2.0	0.0	0.0	716
27	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜	羅宋燉肉 肉角+蕃茄+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+芹菜-煮	●滷黑干 大溪黑豆干-燒	●蒜香炒筍 竹筍+雞蛋+蔥+蒜-炒	履歷青菜	●味噌湯 玉米+味噌+柴魚片		5.7	2.1	1.8	2.1	0.0	0.0	696

本菜單「●」表示含有海鮮、蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，有過敏體質者敬請小心食用！

※根據教育部頒定之「學校午餐食物內容及營養基準」：國小生每日午餐全穀雜糧類約4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5-2份、油脂與堅果種子類2份、水果類1份、乳品類每週1份；

國中生每日午餐全穀雜糧類約6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2份、油脂與堅果種子類3份、水果類1份、乳品類每週1份。午餐食物六大類份量皆顯示於當日菜單後方，若有不足請同學於當天早、晚餐或點心增加攝取，以達到每日飲食均衡。