

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
31	一	白飯 白米	咖哩燉肉 豬肉角+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-燉	◎菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	♂爆皮白菜 大白菜+菇+爆皮+柴魚片-煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.2	2.5	2.3	2.3	0.0	0.0	783
1	二	糙米飯 白米+糙米	醬爆炒雞 雞肉+洋蔥+白花菜-炒	□關東煮 油豆腐+白蘿蔔+菇-煮	洋蔥寬粉 洋蔥+寬粉+豬絞肉+紅蘿蔔-炒	有機青菜	鮮菇湯 菇+筍		6.3	2.3	2.0	2.2	0.0	0.0	763
2	三	胚芽飯 白米+胚芽米	泰式打拋肉片 豬肉片+蕃茄+洋蔥+九層塔-煮	□◎蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷青菜	◎蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋	水果	6.5	2.3	2.0	2.3	0.0	0.7	823
3	四	◇燕麥飯 白米+燕麥	◎♂沙茶魚丁 魚丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊X2-炸	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜+蔥-炒	履歷青菜	綠豆湯 綠豆		6.4	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	777
4	五	◎黃金蛋炒飯 白米+糙米+玉米粒+絞肉+雞蛋+紅蘿蔔	家常滷雞排X1 雞排X1-滷	肉片高麗 高麗菜+豬肉片+乾香菇絲+蒜-炒	-	履歷青菜	□⊕味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+柴魚片+味噌		6.1	2.5	2.3	2.2	0.0	0.0	771
7	一	◇☆奶香白醬義式麵 通心麵+玉米粒+洋蔥+蒜+奶粉	♂虱目魚排X1 虱目魚排X1-炸	肉絲花椰 綠花椰+白花椰+豬肉絲-炒	-	履歷青菜	◎☆巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔+奶粉		6.2	2.3	2.3	2.2	1.0	0.0	913
8	二	白飯 白米	破布子煮雞 雞肉+白蘿蔔+蔥+破布子-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	爆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	有機青菜	□⊕大醬湯 板豆腐+蒜+柴魚片+味噌		6.2	2.2	2.3	2.3	0.0	0.0	760
9	三	五穀飯 白米+五穀米	醋溜肉柳 豬肉柳+洋蔥+彩椒-炒	豬肉水餃X3 水餃X3-蒸	紅片鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔-煮	履歷青菜	◎玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.3	2.1	0.0	0.7	816
10	四	◇紅藜飯 白米+紅藜麥	照燒雞 雞肉+洋蔥+蒜+紅蘿蔔-煮	□玉米豆腐 板豆腐+玉米粒+毛豆仁-煮	黃瓜拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜-炒	履歷青菜	三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+蒜		6.2	2.3	2.3	2.3	0.0	0.0	768
11	五	◇蕎麥飯 白米+蕎麥	味噌燉肉 豬肉角+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-燉	□◎⊕丁香花生 豆干+小魚干+花生+蔥-炒	□◎沙茶海結 海帶結+豆包-炒	履歷青菜	時瓜排骨湯 鮮瓜+龍骨		6.3	2.2	2.2	2.2	0.0	0.0	760
14	一	地瓜飯 白米+地瓜	洋蔥肉片 豬肉片+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-炒	□三杯油豆腐 油豆腐+蒜-煮	鹽麴花椰 綠花椰+白花椰+鹽麴-炒	履歷青菜	□味噌洋芋湯 馬鈴薯+板豆腐+味噌		6.2	2.5	2.3	2.2	0.0	0.0	778
15	二	小米飯 白米+小米	□砂鍋雞 雞肉+大白菜+豆皮+紅蘿蔔-煮	炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸	♂蘿蔔佃煮 白蘿蔔+海帶片+柴魚片-煮	有機青菜	金針湯 金針花+蒜		6.3	2.1	2.3	2.1	0.0	0.0	751
16	三	◎◇香椿拌飯 白米+紅藜+牛蒡絲+乾香菇絲+腰果	香滷豬排X1 豬排X1-滷	芋香白菜 大白菜+芋頭+絞肉-煮	-	履歷青菜	◎☆玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔+奶粉	水果	6.2	2.3	2.3	2.2	0.7	0.7	910
17	四	白飯 白米	海南雞丁 雞肉+蒜+紅蘿蔔-煮	□麻醬干丁 豆干丁+毛豆仁+乾香菇絲-煮	南瓜粉絲 冬粉+洋蔥+南瓜+蔥-炒	履歷青菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.5	2.3	2.3	2.3	0.0	0.0	789
18	五	紫米飯 白米+紫米	♂□豆腐魚 魚丁+板豆腐+豬絞肉+蔥-煮	◎玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+洋蔥-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷青菜	酸菜大骨湯 白酸菜絲+大骨	水果	6.3	2.1	2.3	2.2	0.0	0.7	797
21	一	△芝麻飯 白米+芝麻	豆豉燒肉 豬肉角+白蘿蔔+豆豉-燉	◎洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆仁-炒	□干絲四季 四季豆+豆干絲-炒	履歷青菜	□酸辣湯 板豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.2	2.2	0.0	0.0	783
22	二	白飯 白米	⊕◎親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥+蒜+柴魚片-煮	□◎糖醋豆干 豆干+彩椒+杏仁片-煮	什錦鮮瓜 鮮瓜+蒜-煮	有機青菜	田園蔬菜湯 高麗菜+大骨		6.2	2.5	2.3	2.1	0.0	0.0	774
23	三	◇大麥飯 白米+大麥	♂☆椰香咖哩魚 丁+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉+椰奶-煮	△紅豆芝麻球 紅豆芝麻球X2-炸	炒豆芽 豆芽菜+蔥+紅蘿蔔-炒	履歷青菜	♂□味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+板豆腐+柴魚片+味噌	水果	6.4	2.3	2.3	2.2	0.7	0.7	924
24	四	◇拿坡里肉醬義式麵 螺旋麵+絞肉+玉米粒+洋蔥+蕃茄	燒烤雞排X1 雞排X1-烤	蜂蜜柚香溫沙拉 花椰菜+南瓜+彩椒-煮	-	履歷青菜	☆椰香紫芋露 紫米+芋頭+西谷米+奶粉+椰奶		6.5	2.1	2.3	2.3	0.7	0.0	879
25	五	中秋節放假一日													
28	一	教師節放假一日													
29	二	◇DIY味噌拉麵 拉麵+豆芽菜+木耳+紅蘿蔔	◎蜜汁滷蛋X1 雞蛋-滷	◇☆奶油小餐包X1 奶油小餐包X1	□菇菇油腐 菇+油豆腐+蔥-煮	有機青菜	♂□味噌湯 洋蔥+板豆腐+玉米粒+柴魚片+味噌	細細三餐	6.4	2.3	2.3	2.2	0.7	0.0	882
30	三	白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片+洋蔥+小黃瓜+蒜-煮	□◇韓式豆腐 板豆腐+泡菜+大白菜+年糕-炒	△雜菜冬粉 冬粉+綠色蔬菜+木耳+紅蘿蔔+白芝麻-炒	履歷青菜	海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	6.3	2.3	2.3	2.1	0.0	0.7	808

※根據教育部辦頒定之「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。

本菜單含有甲殼類、芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類之過敏原(如以下圖示)，請有過敏者避免食用。

過敏性物質	蛋類	奶類	堅果類	魚類及其製品	大豆及其製品	芝麻	麩質製品	甲殼類
標示圖像	◎	☆	⊙	⊕	□	△	◇	※



統鮮美食115年8.9月素菜單

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

營養師：莊舒晴(營養字第012463號)

新北市三重區中興北街136巷18弄18號

碧華國中

本校未使用輻射汙染食品

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
31	一	白飯 白米	☐咖哩豆腐 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	◎菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	菇香白菜 大白菜+菇-煮	履歷 青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		6.2	2.5	2.3	2.3	0.0	0.0	783
1	二	糙米飯 白米+糙米	☐醬爆炒豆干 豆干+白花菜-炒	☐關東煮 油豆腐+白蘿蔔+菇-煮	木耳寬粉 木耳+寬粉+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	鮮菇湯 菇+筍		6.3	2.3	2.0	2.2	0.0	0.0	763
2	三	胚芽飯 白米+胚芽米	泰式打拋素肚 素肚+蕃茄+九層塔-煮	☐蜜汁豆干 豆干+白芝麻-煮	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒	履歷 青菜	◎蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋	水果	6.5	2.3	2.0	2.3	0.0	0.7	823
3	四	◇燕麥飯 白米+燕麥	☐沙茶鳥蛋X1 鳥蛋X1+豆皮+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	☆奶香烤玉米X2 玉米段X2+奶粉-烤	芹香豆芽 豆芽菜+芹菜-炒	履歷 青菜	綠豆湯 綠豆		6.4	2.3	2.3	2.2	0.0	0.0	777
4	五	◎黃金蛋炒飯 白米+糙米+玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔	☐家常滷花干 蘭花干+乾香菇絲-滷	◎櫛瓜炒蛋 雞蛋+櫛瓜-炒	拌炒高麗 高麗菜+乾香菇絲-炒	履歷 青菜	☐味噌豆腐湯 板豆腐+海帶芽+味噌		6.1	2.5	2.3	2.2	0.0	0.0	771
7	一	◇☆奶香白醬義式麵 通心麵+玉米粒+菇+奶粉	炸素蝦排X1 素蝦排X1-炸	☐彩椒干絲 豆干絲+彩椒-炒	雙色花椰 綠花椰+白花椰-炒	履歷 青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔+奶粉		6.2	2.3	2.3	2.2	1.0	0.0	913
8	二	白飯 白米	☐破布子凍腐 凍豆腐+白蘿蔔+破布子-煮	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	爆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機 青菜	☐大醬湯 板豆腐+菇+味噌		6.2	2.2	2.3	2.3	0.0	0.0	760
9	三	五穀飯 白米+五穀米	☐四季炒干片 豆干片+四季豆-炒	素水餃X3 素水餃X3-蒸	紅片鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔-煮	履歷 青菜	◎玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋	水果	6.2	2.5	2.3	2.1	0.0	0.7	816
10	四	◇紅藜飯 白米+紅藜麥	照燒麵輪 麵輪+菇+紅蘿蔔-煮	☐玉米豆腐 板豆腐+玉米粒+毛豆仁-煮	黃瓜拌黃芽 黃豆芽+小黃瓜-炒	履歷 青菜	三絲湯 大白菜+紅蘿蔔+菇		6.2	2.3	2.3	2.3	0.0	0.0	768
11	五	◇蕎麥飯 白米+蕎麥	◎番茄炒蛋 雞蛋+番茄-炒	☐◎花生豆干 豆干+花生-炒	☐◎沙茶海結 海帶結+豆包-炒	履歷 青菜	時瓜湯 鮮瓜		6.3	2.2	2.2	2.2	0.0	0.0	760
14	一	地瓜飯 白米+地瓜	☐三杯油豆腐 油豆腐+菇-煮	◎義式洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+玉米粒-炒	鹽麴花椰 綠花椰+白花椰+鹽麴-炒	履歷 青菜	☐味噌洋芋湯 馬鈴薯+板豆腐+味噌		6.2	2.5	2.3	2.2	0.0	0.0	778
15	二	小米飯 白米+小米	☐砂鍋豆皮 豆皮+大白菜+紅蘿蔔-煮	炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+海帶片-煮	有機 青菜	金針湯 金針花+菇		6.3	2.1	2.3	2.1	0.0	0.0	751
16	三	◇◎香椿拌飯 白米+紅藜+牛蒡絲+乾香菇絲+腰果	☐油豆腐X1 油豆腐X1-滷	☆焗烤蔬菜總匯 馬鈴薯+花椰菜+菇+起司絲	芋香白菜 大白菜+芋頭-煮	履歷 青菜	◎☆玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔+奶粉	水果	6.2	2.3	2.3	2.2	0.7	0.7	910
17	四	白飯 白米	☐海南凍腐 凍豆腐+菇+紅蘿蔔-煮	☐麻醬干丁 豆干丁+毛豆仁+乾香菇絲-煮	南瓜粉絲 冬粉+南瓜-炒	履歷 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.5	2.3	2.3	2.3	0.0	0.0	789
18	五	紫米飯 白米+紫米	☐麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉-煮	◎玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒-炒	紅仁高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 青菜	酸菜湯 白酸菜絲	水果	6.3	2.1	2.3	2.2	0.0	0.7	797
21	一	△芝麻飯 白米+芝麻	☐豆豉油腐 油豆腐+白蘿蔔+豆豉-燉	◎洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+毛豆仁-炒	☐干絲四季 四季豆+豆干絲-炒	履歷 青菜	☐酸辣湯 板豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔		6.3	2.5	2.2	2.2	0.0	0.0	783
22	二	白飯 白米	雜菇雞蛋丼 雞蛋+菇+玉米粒-煮	☐◎糖醋豆干 豆干+彩椒+杏仁片-煮	什錦鮮瓜 鮮瓜+菇-煮	有機 青菜	田園蔬菜湯 高麗菜		6.2	2.5	2.3	2.1	0.0	0.0	774
23	三	◇大麥飯 白米+大麥	☐☆椰香咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉+椰奶-煮	△紅豆芝麻球 紅豆芝麻球X2-炸	炒豆芽 豆芽菜+彩椒-炒	履歷 青菜	☐味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+板豆腐+味噌	水果	6.4	2.3	2.3	2.2	0.7	0.7	924
24	四	◇拿坡里蕃茄義式麵 螺旋麵+素絞肉+玉米粒+蕃茄	☐燒烤豆包X1 豆包X1-烤	蜂蜜柚香溫沙拉 花椰菜+南瓜+彩椒-煮	香炒茄子 茄子+紅蘿蔔-炒	履歷 青菜	☆椰香紫芋露 紫米+芋頭+西谷米+奶粉+椰奶		6.5	2.1	2.3	2.3	0.7	0.0	879
25	五	中秋節放假一日													
28	一	教師節放假一日													
29	二	◇DIY味噌拉麵 拉麵+豆芽菜+木耳+紅蘿蔔	◎蜜汁滷蛋X1 雞蛋-滷	◇☆奶油小餐包X1 奶油小餐包X1	☐菇菇油腐 菇+油豆腐-煮	有機 青菜	☐味噌湯 玉米粒+板豆腐+味噌	輔食	6.4	2.3	2.3	2.2	0.7	0.0	882
30	三	白飯 白米	☐◇韓式豆腐 板豆腐+泡菜+大白菜+年糕-炒	◎小黃瓜炒蛋 雞蛋+小黃瓜+木耳-炒	△雜菜冬粉 冬粉+綠色蔬菜+木耳+紅蘿蔔+白芝麻-炒	履歷 青菜	海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	6.3	2.3	2.3	2.1	0.0	0.7	808

※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。

本菜單含有甲殼類、芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類之過敏原(如以下圖示)，請有過敏者避免食用。

過敏性物質	蛋類	奶類	堅果類	魚類及其製品	大豆及其製品	芝麻	麩質製品	甲殼類
標示圖像	◎	☆	○	⊕	□	△	◇	※