

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀類	豆魚類	蔬菜類	油脂類	熱量		
8/30	二	胚芽飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	冰仙草湯 仙草綜合豆類	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
9/1	四	芝麻飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	客家小炒 豬肉非基改豆干魷魚蔬菜<炒>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/2	五	肉醬 義大利麵	沙茶肉片 豬肉蔬菜<炒>	★麥克雞塊x2 雞塊<炸>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<炒>	綠蔬	南瓜湯 南瓜洋芋雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/5	一 蔬食	紫米飯	海結滷蛋 海帶結雞蛋<滷>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜紅蘿蔔<燒>	麻香絲瓜 絲瓜蔬菜<煮>	有機	蔬燉雞湯 帶骨雞塊蔬菜		4.3	2.4	2.0	2.3	695
9/6	二	蛋炒飯	豆干滷肉 非基改豆干豬肉<滷>	福州丸 福州丸<煮>	菇炒白花椰 花椰菜菇蔬菜<煮>	有機		水果牛奶	4.3	2.4	2.0	2.3	695
9/8	四	白飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	滷排骨 排骨<滷>	蔬燒冬粉 冬粉蔬菜<燒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/12	一	焗烤茄汁 義大利麵	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機	薑絲冬瓜湯 薑冬瓜		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/13	二	糙米飯	黑胡椒雞排 雞排<燒>	炸醬肉燥 非基改豆干豬肉<滷>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	有機	洋芋濃湯 蘑菇洋芋雞蛋	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
9/15	四	薏仁飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<炒>	蕃茄炒蛋 番茄雞蛋<炒>	蝦米高麗菜 蝦米蔬菜高麗菜<炒>	有機	海芽味噌湯 海帶芽雞蛋		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/16	五	小米飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	紅燒獅子頭x1 豬肉球<燒>	豆薯玉米 豆薯玉米蔬菜<炒>	綠蔬	蔬菜排骨湯 蔬菜排骨	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/19	一	紅藜飯	醬燒翅小腿x2 翅小腿<燒>	蘿蔔燉肉 蘿蔔豬肉麵輪蔬菜<燉>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	有機	榨菜肉絲湯 榨菜豬肉		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/20	二	海苔香鬆 芝麻飯	白旗魚排 白旗魚排<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	絲瓜凍豆腐 絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮>	有機		水果牛奶	4.3	2.1	2.4	2.3	682
9/22	四	客家板條	★鹹酥雞 雞胸塊<炸>	壽喜燒豬肉 豬肉蔬菜<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜		4.2	2.3	2.0	2.3	680
9/23	五	燕麥飯	泡菜肉柳 豬肉泡菜年糕<燴>	花枝排 花枝排<燴>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬	味噌蔬菜湯 蔬菜非基改豆腐	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
9/26	一	蔥油 雞肉飯	海苔豬排 豬排<燒>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	有機	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/27	二	胚芽飯	卡菲醬雞丁 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	冰綠豆湯 綠豆	水果豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/29	四	麥片飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	蒜味魚丁 鯉魚/石斑魚蔬菜<煮>	玉米毛豆 非基改玉米蔬菜毛豆<煮>	有機	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包		4.2	2.1	2.4	2.3	675
9/30	五	小米飯	滷雞排 雞排<滷>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐豬肉<燴>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬	麵線湯 麵線蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675

●若因天氣或食材因素須更改菜色或冷熱胡湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜具過敏體質者食用。

★炸物 ◎勾芡 ●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：陳品潔

主菜種類及供應頻率<次/月>			主菜食材供應頻率<次/月>			其他食材供應頻率<次/月>			
魚肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
5次	11次	11次	27次	4次		0次	0次	2次	2次

# 愛欣食品有限公司

## 2022年8-9月份食材表



石牌國小

地址：新北市淡水區八勢一街1號//HACCP食品安全管制系統營養午餐中央廚房//92年度起通過新北市盒餐工廠評鑑

電話：28082036傳真：28082026/營養師：陳品潔(營養字第007501號)

至107年每年皆榮獲HACCP食品安全管制系統符合性查驗廠商//新北市政府盒餐工廠合格證書//團體膳食安全管理精進計畫

日期	菜餚名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	加工食品 (製造廠商)	烹調法
		食材明細/重量/單位g		
8月30日 [二]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	咖哩豬	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	洋蔥炒蛋	洋蔥20g+雞蛋40g		炒
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冰仙草湯	仙草5g		煮
9月1日 [四]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	客家小炒	豬肉20g+非基改豆干10g+蔬菜5g+魷魚3g	津悅食品	炒
	蔬炒花椰菜	花椰菜70g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
9月2日 [五]	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜3g+豬肉1g		煮
	沙茶肉片	豬肉50g+蔬菜20g		燒
	麥克雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	黃瓜精靈菇	黃瓜50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
9月5日 [一] 健康蔬食日	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	海結滷蛋	雞蛋55g+海帶結10g		滷
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	麻香絲瓜	絲瓜45g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
9月6日 [二]	蛋炒飯	白米80g+豬肉1g+雞蛋1g+蔬菜1g		炒
	豆干滷肉	非基改豆干30g+豬肉30g	津悅食品	滷
	福州丸	福州丸30g	三統食品	煮
	菇炒白花椰	白花椰菜70g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
9月8日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	三杯雞	雞胸塊40g+蔬菜20g		燒
	滷排骨	排骨55g		滷
	蔬燒冬粉	蔬菜30g+冬粉10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
9月12日 [一]	焗烤茄汁義大利麵	義大利麵100g+蔬菜1g+豬肉1g+起司少許		焗烤
	咕咾肉	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	檸檬雞翅	雞翅40g		燒
	芋頭白菜	白菜50g+蔬菜5g+芋頭1g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜5g+薑0.5g		煮

9月13日 〔二〕	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	黑胡椒雞排	雞排55g		燒
	炸醬肉燥	非基改豆干丁30g+豬肉30g	津悅食品	滷
	海山醬蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮
9月15日 〔四〕	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	蕃茄炒蛋	雞蛋45g+蕃茄30g		炒
	蝦米高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g+蝦米0.5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
9月16日 〔五〕	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	紅燒獅子頭x1	獅子頭30g	三統食品	燒
	豆薯玉米	非基改玉米20g+蔬菜10g+豆薯10g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬菜排骨湯	蔬菜5g+排骨5g		煮
9月19日 〔一〕	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		蒸
	醬燒翅小腿x2	翅小腿55g		燒
	蘿蔔燉肉	蘿蔔20g+豬肉35g+麵輪5g+蔬菜5g	津悅食品	燉
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g		煮
9月20日 〔二〕	海苔香鬆芝麻飯	白米80g+芝麻1g+海苔香鬆1g		蒸
	白旗魚排	魚排55g		燒
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	絲瓜凍豆腐	絲瓜45g+蔬菜5g+非基改凍豆腐5g	津悅食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
9月22日 〔四〕	客家粿條	粿條100g+蔬菜5g+豬肉5g		炒
	鹹酥雞	雞胸塊55g		炸
	壽喜燒豬肉	豬肉40g+蔬菜20g		燒
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
9月23日 〔五〕	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	泡菜肉柳	豬肉40g+蔬菜10g+年糕10g		燒
	花枝排	花枝排40g	三統食品	燒
	黃瓜蔬炒	黃瓜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌蔬菜湯	蔬菜5g		煮
9月26日 〔一〕	蔥油雞肉飯	白米70g+油蔥酥1g+雞肉絲1g		蒸
	海苔豬排	豬肉55g		燒
	洋蔥炒蛋	雞蛋40g+洋蔥15g		炒
	蔬炒竹筍	竹筍55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇1g+帶骨雞塊5g		煮

9月27日 [二]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	卡菲醬雞丁	雞胸塊55g+蔬菜10g+洋芋30g		燴
	海鮮蝦捲x1	蝦捲30g	三統食品	燒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冰綠豆湯	綠豆5g		煮
9月29日 [四]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	打拋豬肉	豬絞肉20g+蔬菜30g		燒
	蒜味魚丁	鯰魚/石斑魚45g+蔬菜20g		煮
	玉米毛豆	非基改玉米30g+毛豆5g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮
9月30日 [五]	小米飯	白米120g		蒸
	滷雞排	雞排70g		滷
	絞肉燴豆腐	非基改豆腐35g+豬肉5g	津悅食品	燴
	白菜滷	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮