

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 穀物	白 米 面	蔬 菜	海 鮮 豆 蛋 蛋 子	熱量
10/3	一	白飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	橙汁豬肉 豬肉蔬菜<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	有機 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	4.3	2.4	2.0	2.3	695	
10/4	二 蔬食	麥片飯	蕃茄炒蛋 蕃茄雞蛋<炒>	客家小炒 非基改豆干蔬菜<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機 水果 牛奶	4.3	2.4	2.0	2.3	695	
10/6	四	古早味 炸醬麵	鐵路豬排 豬排<滷>	BBQ小雞腿x1 翅小腿<烤>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 味噌湯 非基改豆腐	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/7	五	小米飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燴>	蒲燒鯛魚 鯛魚<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 竹筍湯 竹筍	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/10	一	~雙十節放假不供餐~										
10/11	二	芝麻飯	蒜泥白肉 豬肉豆芽菜<炒>	檸檬雞翅 雞翅<燒>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機 紅豆湯 紅豆	4.3	2.4	2.0	2.3	695	
10/13	四	白飯	迷迭香雞排 雞排<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蔬燒冬粉 冬粉蔬菜<燒>	有機 薑絲冬瓜湯 薑冬瓜	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/14	五	白醬 義大利麵	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燴>	★麥克雞塊x2 雞塊<炸>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	綠蔬 羅宋湯 蕃茄洋芋蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/17	一	燕麥飯	卡菲醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋<炒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	有機 蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/18	二	蔥油 雞肉飯	打拋豬肉 豬絞肉蔬菜<燒>	蔬燒魚塊 蔬菜鯇魚/石斑魚<燒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 水果 牛奶	4.3	2.4	2.0	2.3	695	
10/20	四	小米飯	蔥爆肉片 豬肉非基改豆干蔬菜<燒>	豬肉燒賣x2 燒賣<蒸>	菇炒白花椰菜 白花椰菜蔬菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/21	五	芝麻飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燴>	京醬肉柳 豬肉蔬菜<燒>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬 麵線湯 麵線蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/24	一	肉醬 義大利麵	黑胡椒豬排 豬排<燒>	洋蔥炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機 玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
10/25	二	麥片飯	蔬燒雞丁 蔬菜雞胸塊<燴>	紅燒獅子頭 豬肉球<燒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	有機 芋頭西米露 西谷米芋頭	4.3	2.1	2.4	2.3	682	
10/27	四	糙米飯	泡菜年糕雞 雞胸塊年糕蔬菜<燴>	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	4.2	2.3	2.0	2.3	680	
10/28	五	薏仁飯	白旗魚排 白旗魚排<燴>	豆干肉絲 非基改豆乾海帶絲肉絲<炒>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠蔬 香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
10/31	一	白飯	烤雞排 雞排<燒>	香菇肉醬 豬肉非基改豆干香菇<燴>	絲瓜豆簷 絲瓜豆簷蔬菜<煮>	有機 味噌蛋花湯 雞蛋蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	675	

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱品湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合具過敏體質者食用。

★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
3次	14次	10次

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)

副菜加工食品

油炸品

魚肉蛋類

甜湯

其他

0次

0次

2次

22次

愛欣食品有限公司
2022年10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		
10月3日 [一]	白飯	白米80g	味島食品	蒸
	咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋20g+蔬菜20g		燴
	橙汁豬肉	豬肉30g+蔬菜30g	津悅食品	燒
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
10月4日 [二] 健康蔬食日	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	蕃茄炒蛋	蕃茄20g+雞蛋45g		炒
	客家小炒	非基改豆干30g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	芋頭白菜	白菜55g+蔬菜5g+芋頭1g		煮
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	古早味炸醬麵	麵條100g+豬肉1g+非基改豆干丁3g	津悅食品	煮
10月6日 [四]	鐵路豬排	豬排55g		燒
	BBQ小雞腿x1	翅小腿40g		燒
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐5g	津悅食品	煮
	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
10月7日 [五]	三杯雞	雞胸塊55g+蔬菜20g		燒
	蒲燒鯛魚	鯛魚40g		燒
	黃瓜蔬炒	黃瓜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	竹筍湯	竹筍5g		煮
	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
10月11日 [二]	蒜泥白肉	豬肉40g+豆芽菜20g		炒
	檸檬雞翅	雞翅40g		燒
	菇炒花椰菜	蔬菜5g+花椰菜75g		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紅豆湯	紅豆5g		煮
	白飯	白米80g		蒸
10月13日 [四]	迷迭香雞排	雞排55g		燒
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	蔬燒冬粉	高麗菜35g+蔬菜5g+冬粉10g		燒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜5g+薑絲少許		煮
	白醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉1g+蔬菜3g		煮
10月14日 [五]	壽喜燒肉片	豬肉50g+蔬菜20g		燒
	★麥克雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	芝麻四季豆	四季豆45g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	羅宋湯	蕃茄5g+蔬菜5g		煮

10月17日	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
[一]	卡菲醬豬肉	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋40g+紅蘿蔔20g		炒
	蔬炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
10月18日	蔥油雞肉飯	白米70g+雞肉絲1g+油蔥酥0.5g		蒸
[二]	打拋豬肉	豬肉40g+蔬菜20g		燒
	蔬燒魚塊	鯇魚或石斑魚30g+蔬菜20g		燒
	菇炒高麗菜	蔬菜5g+高麗菜55g		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
10月20日	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
[四]	蔥爆肉片	豬肉55g+蔬菜10g+非基改豆干30g	津悅食品	燒
	豬肉燒賣x2	豬肉燒賣30g	三統食品	蒸
	菇炒白花椰菜	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
10月21日	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
[五]	糖醋雞丁	雞胸塊45g+蔬菜30g		燒
	京醬肉柳	豬肉30g+蔬菜20g		燒
	海山醬蘿蔔煮	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮
10月24日	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜1g+豬肉1g		煮
[一]	黑胡椒豬排	豬排55g		燒
	洋蔥炒蛋	洋蔥20g+雞蛋40g		炒
	白菜滷	白菜45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
10月25日	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
[二]	蔬燒雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	紅燒獅子頭	豬肉球30g	三統食品	燒
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	西谷米5g+芋頭3g		煮
10月27日	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
[四]	泡菜年糕雞	雞胸塊45g+泡菜3g+蔬菜10g+年糕10g		燒
	咖哩豬	豬肉35g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
10月28日	薏仁飯	白米70g+洋薏仁10g		蒸
[五]	白旗魚排	白旗魚排45g		燒
	豆干肉絲	非基改豆干絲30g+豬肉絲20g	津悅食品	炒
	蝦米高麗菜	高麗菜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮

10月31日	白飯	白米80g		蒸
[一]	烤雞排	雞排55g		烤
	香菇肉醬	寬冬粉10g+蔬菜40g	津悅食品	滷
	絲瓜豆簽	絲瓜45g+蔬菜5g+豆簽5g		煮
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	山粉圓0.5g+冬瓜糖少許		煮