



# 愛欣食品

本校未使用輻射污染食品

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

## 2022年11月菜單

## 石牌國小

日期		主 食	主 菜		副 菜		湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油脂類	熱量
11/1	二	燕麥飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	菇炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	有機		水果牛奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/3	四蔬食	炒飯	滷蛋x1 雞蛋<滷>	蜜糖四分干 非基改四分豆干<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.3	2.2	2.4	2.3	690
11/4	五	薏仁飯	孜然肉片 豬肉蔬菜<燒>	福州丸x1 福州丸<煮>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	水果	4.3	2.2	2.3	2.3	627
11/7	一	糙米飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	烤翅小腿x1 翅小腿<烤>	炒絲瓜 絲瓜蔬菜<炒>	有機	南瓜湯 南瓜洋芋雞蛋		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/8	二	胚芽飯	★雞米花 雞胸塊<炸>	花枝丸x1 花枝丸<燒>	蔬炒高麗菜 蔬菜高麗菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
11/10	四	肉醬義大利麵	泰式椒麻雞 雞胸塊蔬菜<燒>	三杯肉片 杏鮑菇非基改豆干豬肉<燒>	蒜香花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機	珍珠甜湯 粉圓		4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/11	五	小米飯	梅菜燉肉 梅干菜豬肉非基改豆干<燉>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠蔬	沙茶蔬菜湯 蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/14	一	燕麥飯	沙茶肉片 豬肉蔬菜<炒>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燒>	雙色花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	芋頭西米露 西谷米芋頭		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/15	二	麥片飯	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	炸醬肉燥 非基改豆干丁豬肉<滷>	蔬燒冬粉 冬粉蔬菜<燒>	有機		水果牛奶	4.3	2.1	2.4	2.3	682
11/17	四	五穀飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	蔬炒肉絲 豆芽菜豬肉蔬菜<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜<煮>	綠蔬	肉骨茶湯 肉骨茶包洋芋		4.2	2.3	2.0	2.3	680
11/18	五	香菇油飯	滷豬排x1 豬排<滷>	滷蛋x1 雞蛋<滷>	蔬炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	綠蔬	蔬菜雞湯 帶骨雞塊蔬菜	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/21	一	焗烤青醬義大利麵	虱目魚排x1 虱目魚排<燒>	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	豆薯玉米 豆薯蔬菜非基改玉米<煮>	有機	洋芋濃湯 洋芋雞蛋		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/22	二	芝麻飯	烤雞排x1 雞排<烤>	咕咾肉 彩椒豬肉<燒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
11/24	四	小米飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	紅燒獅子頭 豬肉<燒>	香菇高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	蔬菜燉湯 蔬菜	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
11/25	五	雜糧飯	檸檬雞翅x1 雞翅<燒>	泡菜燒肉 豬肉泡菜蔬菜<燒>	絲瓜凍豆腐 非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬	蘿蔔湯 蘿蔔	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/28	一	麥片飯	咖哩魚塊 鮭魚/石斑魚洋芋蔬菜<燴>	★麥克雞塊x2 雞塊<炸>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	有機	味噌蛋花湯 雞蛋蔬菜		4.2	2.1	2.4	2.3	615
11/29	二	糙米飯	海苔豬排x1 豬排<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機		水果牛奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
●右因天氣或食材因素須更改菜色或內容或及熟甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適宜過敏體質者食用。 ★炸物 ●公發●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			油炸品		甜湯	
5次	15次		9次		29次	5次	魚肉蛋類			其他		2次	5次
						0次			0次		5次		

# 愛欣食品有限公司

## 2022年11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) 食材明細/重量/單位g	加工食品 (製造廠商)	烹調法
11月1日 [二]	燕麥飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜20g		燒
	糖醋雞丁	洋蔥20g+雞蛋40g		燒
	菇炒白花椰菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
11月3日 [四] 健康蔬食日	炒飯	白米80g+芝麻1g		炒
	滷蛋	雞蛋55g		滷
	蜜糖四分干	非基改豆干30g	津悅食品	滷
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+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
11月4日 [五]	薏仁飯	白米70g+洋薏仁10g		蒸
	孜然肉片	豬肉50g+蔬菜20g		燒
	福州丸x1	福州丸30g	三統食品	煮
	黃瓜蔬炒	黃瓜50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
11月7日 [一]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	白醬豬肉	豬肉55g+蔬菜10g+洋芋30g		燴
	烤翅小腿x1	翅小腿30g		烤
	炒絲瓜	絲瓜45g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
11月8日 [二]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	★雞米花	雞胸塊55g		炸
	花枝丸x1	花枝丸30g	三統食品	燒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+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
11月10日 [四]	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉3g		煮
	泰式椒麻雞	雞胸塊40g+蔬菜20g		燒
	三杯肉片	豬肉20g+非基改豆干30g+杏鮑菇20g	津悅食品	燒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠甜湯	粉圓5g		煮
11月11日 [五]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	梅菜燉肉	豬肉40g+非基改豆干20g+梅干菜1g	津悅食品	燉
	洋蔥炒蛋	洋蔥20g+雞蛋45g		炒
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜5g		煮

11月14日 [一]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	沙茶肉片	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	海鮮蝦捲	蝦捲30g	三統食品	燒
	雙色花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	芋頭3g+西谷米5g		煮
11月15日 [二]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	蒲燒鯛魚	鯛魚40g		燒
	炸醬肉燥	非基改豆干丁30g+豬肉30g	津悅食品	滷
	蔬燒冬粉	蔬菜20g+冬粉10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
11月17日 [四]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊55g+蔬菜10g+洋芋30g		燴
	蔬炒肉絲	蔬菜20g+豬肉30g		炒
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	肉骨茶包+洋芋5g		煮
11月18日 [五]	香菇油飯	白米50g+糯米50g+豬肉1g+香菇. 蝦皮少許		蒸
	滷豬排	豬排65g		滷
	滷蛋	雞蛋55g		滷
	蔬炒結頭菜	結頭菜40g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶股雞塊5g		煮
11月21日 [一]	焗烤青醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉3g+起司1g		焗烤
	虱目魚排	虱目魚排40g		燒
	蔬菜炒蛋	蔬菜20g+雞蛋45g		炒
	豆薯玉米	非基改玉米30g+豆薯10g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮
11月22日 [二]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	烤雞排	雞排65g		烤
	咕咾肉	豬肉40g+蔬菜30g		燒
	芋頭白菜	芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
11月24日 [四]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜30g		燒
	紅燒獅子頭	豬肉球30g	三統食品	燒
	香菇高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬菜燉湯	蔬菜5g		煮
11月25日 [五]	雜糧飯	白米70g+雜糧米10g		蒸
	檸檬雞翅	雞翅65g		燒
	泡菜燒肉	豬肉40g+年糕10g+蔬菜20g+泡菜少許		燒
	絲瓜凍豆腐	絲瓜45g+蔬菜10g+非基改凍豆腐10g	津悅食品	煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蘿蔔湯	蘿蔔5g		煮

11月28日 [一]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	咖哩魚塊	鯰魚/石斑魚50g+蔬菜20g+洋芋30g		燴
	★麥克雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	雞蛋5g		煮
11月29日 [二]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	海苔豬排	豬排65g		燒
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	蔬炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙