

日期 星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀 穀物	豆漿 豆腐	蔬菜	速食包 漢堡	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	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<燴>	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 鯇魚/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

●若因天氣或食材因素須更改采買良材內容或及烹煮方式，煩請刷卡見諒。本來里含有蝦、芒果、花生、乳製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用。

★炸物 ◎勾勾 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
					魚肉蛋類	其他			
5次	15次	9次	29次	5次			0次	0次	2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)	加工食品 (製造廠商)	烹調法
		食材明細/重量/單位g		
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
11月4日 [五]	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	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
11月7日 [一]	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
	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
11月8日 [二]	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
	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
11月10日 [四]	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
	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
11月11日 [五]	珍珠甜湯	粉圓5g		煮
	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	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
[一]	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	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
[二]	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	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
[四]	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
	香菇油飯	白米50g+糯米50g+豬肉1g+香菇. 蝦皮少許		蒸
[五]	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
	焗烤青醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉3g+起司1g		焗烤
[一]	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
	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
[二]	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
	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
[四]	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
	雜糧飯	白米70g+雜糧米10g		蒸
[五]	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	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
[一]	咖哩魚塊	鯇魚/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	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
[二]	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