



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12月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主 菜		副 菜	湯	附註	全穀 類	豆類 類	蔬菜	海帶菜 類	熱量
12/1	四	白飯	豆干滷肉 <small>非基改豆干豬肉<滷></small>	★炸雞米花 <small>雞胸塊<炸></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>		4.3	2.2	2.4	2.3	690
12/2	五 蔬食	海苔香鬆 薏仁飯	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋<炒></small>	白醬洋芋 <small>洋芋蔬菜<燴></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜<煮></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>洋羊肉骨茶包</small>	水果	4.3	2.2	2.3	2.3	627
12/5	一	芝麻飯	烤雞排 <small>雞排<烤></small>	玉米絞肉 <small>三色豆豬絞肉<煮></small>	結頭四季 <small>結頭菜蔬菜四季豆<炒></small>	有機 麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/6	二	蔥油 雞肉飯	泡菜豬排 <small>豬排<燒></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	菇炒白花 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
12/8	四	五穀飯	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	金瓜炒冬粉 <small>冬粉南瓜高麗菜<炒></small>	有機 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/9	五	紫米飯	白旗魚排 <small>白旗魚排<燒></small>	福州丸x1 <small>福州丸<煮></small>	腐皮白菜 <small>非基改豆腐皮白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬 蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/12	一	燕麥飯	孜然肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	●醬燒魚塊 <small>石斑魚蔬菜<燒></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	有機 海結排骨湯 <small>海帶結排骨</small>	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/13	二	麥片飯	咖哩雞 <small>雞胸塊蔬菜洋芋<燴></small>	鮑菇肉片 <small>杏鮑菇非基改豆干豬肉<燒></small>	蝦米高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蝦米<炒></small>	有機 /	水果 牛奶	4.3	2.1	2.4	2.3	682
12/15	四	肉醬 鐵板麵	滷翅小腿x2 <small>翅小腿<滷></small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋<炒></small>	蔬炒綠花 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 南瓜湯 <small>南瓜洋芋雞蛋</small>		4.2	2.3	2.0	2.3	680
12/16	五	小米飯	蒜泥白肉 <small>豬肉豆芽菜<炒></small>	紅燒獅子頭 <small>豬肉球<燒></small>	芝麻海結 <small>海帶結<煮></small>	綠蔬 珍珠甜湯 <small>粉圓</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/19	一	DIY 味噌拉麵	黑胡椒豬排 <small>豬排<燒></small>	茶香滷蛋 <small>雞蛋<滷></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	有機 豚骨 味噌湯 <small>非基改豆腐海帶芽玉米豬肉</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/20	二	芝麻飯	炸醬肉燥 <small>豬肉非基改豆干<滷></small>	沙茶雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	有機 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
12/22	四	胚芽飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	麻婆豆腐 <small>豬肉非基改豆腐<燴></small>	紅絲白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	有機 紅豆湯圓 <small>紅豆湯圓</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/23	五	五穀飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	檸檬雞翅 <small>雞翅<燴></small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	綠蔬 香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/26	一	紅藜飯	●蔬燒魚塊 <small>蔬菜石斑魚<燒></small>	打拋肉醬 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	蝦米白菜 <small>蝦米蔬菜白菜<煮></small>	有機 冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	豆奶	4.2	2.1	2.4	2.3	615
12/27	二	糙米飯	蔥爆肉片 <small>豬肉非基改豆干蔬菜<炒></small>	★炸雞塊x2 <small>雞塊<炸></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	有機 /	水果 牛奶	4.3	2.1	2.4	2.3	682
12/29	四	炒麵	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	海鮮蝦捲x1 <small>蝦捲<燒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 洋芋濃湯 <small>洋芋雞蛋</small>		4.2	2.1	2.4	2.3	675
12/30	五	燕麥飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燴></small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯雞蛋<炒></small>	蔬炒海絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	綠蔬 味噌蛋花湯 <small>雞蛋非基改豆腐</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615

●若因天氣或食材因素須更改菜色或食材內容或浮熱和湯，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 ◎公友 ●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		油炸食品	甜湯
						魚肉蛋類	其他		
4次	16次	10次	33次	3次		0次	0次	2次	2次

愛欣食品有限公司

2022年12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
12月1日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	豆干滷肉	非基改豆干30g+豬肉40g	津悅食品	滷
	炸雞米花	雞胸塊45g		炸
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+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
12月2日 [五] 健康蔬食日	海苔香鬆薏仁飯	白米70g+洋薏仁10g+海苔香鬆1g	味島食品	蒸
	蕃茄炒蛋	蕃茄20g+雞蛋45g		炒
	白醬洋芋	洋芋30g+蔬菜20g		燴
	黃瓜精靈菇	黃瓜50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮
12月5日 [一]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	烤雞排	雞排55g		烤
	玉米絞肉	三色豆20g+豬絞肉30g		煮
	結頭四季	結頭菜20g+四季豆20g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜1g		煮
12月6日 [二]	蔥油雞肉飯	白米80g+雞肉絲1g+由蔥酥少許		蒸
	泡菜豬排	豬排55g+泡菜少許		燒
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	菇炒白花	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g		煮
12月8日 [四]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	咕咾肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	金瓜炒冬粉	蔬菜20g+冬粉10g+南瓜1g		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
12月9日 [五]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	白旗魚排	白旗魚排55g		燒
	福州丸x1	福州丸30g	三統食品	煮
	腐皮白菜	白菜55g+蔬菜5g+非基改豆腐皮5g	津悅食品	煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
12月12日 [一]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	孜然肉片	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	醬燒魚塊	石斑魚75g+蔬菜20g		燒
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海結排骨湯	海帶結5g+排骨5g		煮

12月13日 [二]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	鮑菇肉片	非基改豆干30g+豬肉20g+杏鮑菇20g	津悅食品	燒
	蝦米高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g+蝦米0.5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
12月15日 [四]	肉醬鐵板麵	麵條100g+蔬菜1g+豬肉1g		煮
	滷翅小腿x2	翅小腿65g		滷
	蔬菜炒蛋	蔬菜20g+雞蛋40g		炒
	蔬炒綠花	綠花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜3g+洋芋3g+雞蛋5g		煮
12月16日 [五]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	蒜泥白肉	豬肉55g+豆芽菜20g		炒
	紅燒獅子頭	豬肉球30g	三統食品	燒
	芝麻海結	海帶結40g		煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠甜湯	粉圓5g		煮
12月19日 [一]	DIY味噌拉麵	麵條100g		煮
	黑胡椒豬排	豬排55g		燒
	茶香滷蛋	雞蛋45g		滷
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豚骨味噌湯	非基改豆腐5g+豬肉5g+非基改玉米5g+紫菜0.5g	津悅食品	煮
12月20日 [二]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	滷肉	非基改豆干丁30g+豬肉45g	津悅食品	滷
	沙茶雞丁	雞胸塊40g+蔬菜30g		燒
	白菜滷	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
12月22日 [四]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊45g+蔬菜30g		燒
	麻婆豆腐	非基改豆腐30g+豬絞肉20g	津悅食品	燴
	紅絲白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紅豆湯圓	紅豆5g+小湯圓5g		煮
12月23日 [五]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	檸檬雞翅	雞翅45g		燒
	蔬炒結頭菜	結頭菜50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
12月26日 [一]	紅藜飯	白米70g+紅藜米10g		蒸
	蔬燒魚塊	石斑魚75g+蔬菜20g		燒
	打拋肉醬	豬肉40g+蔬菜20g		煮
	蝦米白菜	白菜70g+蔬菜5g+蝦米0.5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜湯	冬瓜5g		煮

12月27日 [二]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	蔥爆肉片	豬肉非基改豆干30g+蔬菜20g		炒
	炸雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
12月29日 [四]	炒麵	麵條100g+蔬菜1g+豬肉1g		炒
	咕咾肉	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	海鮮蝦捲	海鮮蝦捲30g	三統食品	燒
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮
12月30日 [五]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	菜脯炒蛋	菜脯10g+雞蛋40g		炒
	蔬炒海絲	海帶絲40g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	雞蛋5g+非基改豆腐5g	津悅食品	煮