



I-sing co., LTD
愛欣營養午餐
中央廚房

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

●右因天氣或食材因素須更換或採用其他食材內容以及烹煮方法，但請即時見諒。本菜单含有蛋、芒果、花生、奶製品、筍及筍製品，不適合具過敏體質者食用。

★炸物 ○公次 ◎愛欣便當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		
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)	加工食品 (製造廠商)	烹調法
		食材明細/重量/單位g		
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	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
[二]	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	肉醬鐵板麵	麵條100g+蔬菜1g+豬肉1g		煮
[四]	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	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
[五]	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	DIY味噌拉麵	麵條100g		煮
[一]	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	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
[二]	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	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
[四]	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	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
[五]	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	紅藜飯	白米70g+紅藜米10g		蒸
[一]	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	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
[二]	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	炒麵	麵條100g+蔬菜1g+豬肉1g		炒
[四]	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	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
[五]	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