

愛欣食品有限公司  
2023年1-2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		
1月3日 [二]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	卡菲醬豬肉	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	★炸雞米花	雞胸塊55g		炸
	蒜香高麗菜	高麗菜60g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐5g	津悅食品	煮
1月5日 [四]	香菇油飯	糯米70g+香菇.豬肉.魷魚.紅蔥頭少許		蒸
	麻油雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	回鍋肉	豬肉45g+非基改豆干30g+蔬菜10g	津悅食品	燒
	蔬炒白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
1月6日 [五]	薏仁飯	白米70g+洋薏仁10g	味島食品	蒸
	旗魚排x1	旗魚排40g		燒
	蕃茄炒蛋	蕃茄20g+雞蛋45g		炒
	炒結頭菜	結頭菜50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g		煮
1月7日 [六]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	果香糖醋雞	雞胸塊55g+蔬菜20g+鳳梨3g		燒
	黑輪棒x1	黑輪棒30g	三統食品	燒
	黃瓜精靈菇	黃瓜50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	米粉湯	米粉5g+蔬菜5g		煮
1月9日 [一] 健康蔬食日	焗烤青醬義大利麵	義大利麵條100g+蔬菜3g+起司少許		焗烤
	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔20g+雞蛋45g		炒
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	香菇高麗菜	高麗菜60g+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
1月10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
	花枝丸x1	花枝丸30g	三統食品	燒
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
1月12日 [四]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	★炸石斑魚塊	石斑魚塊75g		炸
	豆干肉絲	非基改豆干35g+豬肉35g	津悅食品	炒
	菇炒綠花椰	綠花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	芋圓仙草	仙草原汁+芋圓5g	津悅食品	煮

1月13日 [五]	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	BBQ翅小腿x1	翅小腿30g		燒
	蘿蔔香菇	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g		煮
1月16日 [一]	炸醬麵	麵條100g+非基改豆干丁10g+豬肉5g	津悅食品	煮
	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜30g		燒
	海鮮蝦捲x1	蝦捲30g	三統食品	燒
	蝦米高麗菜	高麗菜60g+蔬菜5g+蝦米少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g		煮
1月17日 [二]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	泰式打拋豬	豬肉40g+蔬菜20g		燒
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	黑胡椒銀芽	豆芽菜45g+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
1月19日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	黑胡椒豬排	豬排55g		燒
	洋釀雞丁	雞胸塊45g		燒
	蒜香綠花椰	豆芽菜45g+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