

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附註	全穀 類	豆類 類	蔬菜 類	水果 類	熱量
2/13	一	海苔香鬆 芝麻飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅燒豆腐 非基改豆腐蔬菜<燉>	玉米三色 非基改玉米蔬菜<煮>	有機 味噌湯 非基改豆腐	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/14	二	糙米飯	★雞米花 雞胸塊<炸>	麻婆豆腐 非基改豆腐豬絞肉<燉>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜菇<炒>	有機 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/15	三	白飯	黑胡椒豬排x1 豬排<燉>	白醬雞肉 雞胸塊洋芋蔬菜<燉>	芝麻四季豆 四季豆<煮>	綠蔬 蔬燉排骨湯 蔬菜排骨	4.2	2.3	2.0	2.3	680
2/16	四	麥片飯	迷迭香雞排x1 雞排<烤>	虱目魚塊x1 虱目魚塊<燉>	蒜香高麗菜 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
2/17	五	胚芽飯	孜然肉片 豬肉蔬菜<燉>	醬燒翅小腿x1 翅小腿<燉>	絲瓜凍豆腐 絲瓜非基改凍豆腐蔬菜<煮>	綠蔬 香菇雞湯 雞胸塊蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	615
2/18	六	焗烤肉醬 義大利麵	檸檬雞翅x1 檸檬汁雞翅<燉>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燉>	烤地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	綠蔬 紅豆湯圓 紅豆湯圓	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/20	一	紫米飯	蔬燒魚塊 蔬菜旗魚或水鯊魚<燉>	古早味滷肉 豬肉非基改豆干<滷>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	有機 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/21	二	蔥油 雞肉飯	鮑菇肉片 豬肉非基改豆干杏鮑菇<燉>	白旗魚排 白旗魚排<燉>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 牛奶水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/22	三	白飯	沙嗲雞丁 雞胸塊蔬菜<燉>	蔬炒肉片 豬肉蔬菜<炒>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	綠蔬 筍片湯 竹筍	4.2	2.3	2.0	2.3	680
2/23	四	紅藜飯	蘋果咖哩豬 蘋果豬肉洋芋蔬菜<燉>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蔬炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	有機 珍珠甜湯 粉圓	4.2	2.1	2.4	2.3	675
2/24	五	燕麥飯	椒麻雞丁 雞胸塊蔬菜<燉>	蒜味豬排 豬排<燉>	★可樂餅 可樂餅<炸>	綠蔬 沙茶蔬菜湯 蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	615

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用。

★炸物 ●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		
9次	8次	7次	21次	1次		0次	2次	2次	3次



冬至-吃湯圓

冬至又稱冬節、賀冬，為二十四節氣之一，一般都在國曆12/21至12/23間。這一天太陽幾乎直射南迴歸線，所以北半球白晝最短，日影最長。

傳統冬至所吃的湯圓，是將糯米粉加水混合、染上顏色，直接搓成紅白二色的湯圓，搭配糖水、甜湯或是鹹湯食用。現在常吃的包餡湯圓，是把各種不同口味的餡料包入糯米粉糰中，搓成球狀，甜鹹皆宜。

元宵節-吃元宵

每年農曆正月十五為元宵節，又稱為上元節。是祭月、賞月的日子，也象徵春天的到來。元宵活動發展歷史悠久，主要有吃元宵、猜燈謎、放天燈等。而元宵的製作方式則是把餡料切成小塊，放在充滿糯米粉的竹篩中，邊滾邊灑水，直到粉末逐漸增厚，從餡料變成一顆顆的元宵。

湯圓和元宵的材料

湯圓和元宵的材料都是使用一糯米，裡面的「支鏈澱粉」就是口感不一樣的原因，而且含量達95%-100%，黏性高，比一般白米更硬，不易消化，熱量也更高，所以不能吃太多哦！



愛欣食品有限公司

2023年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		
2月13日 [一]	海苔香鬆芝麻飯	白米80g+芝麻1g+海苔香鬆1g	味島食品	蒸
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	玉米三色	非基改玉米30g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐5g	津悅食品	煮
2月14日 [二]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	★雞米花	雞胸塊55g		炸
	麻婆豆腐	非基改豆腐30g+豬肉30g	津悅食品	燒
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+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
2月15日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	黑胡椒豬排x1	豬排55g		燒
	白醬雞肉	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	芝麻四季豆	四季豆40g		煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬燉排骨湯	蔬菜5g+排骨5g		煮

2月16日 [四]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	迷迭香雞排x1	雞排55g		燒
	虱目魚塊x1	虱目魚塊20g		燒
	蒜香高麗菜	高麗菜60g+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
2月17日 [五]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	孜然肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	醬燒翅小腿x1	翅小腿45g		燒
	絲瓜凍豆腐	非基改凍豆腐5g+絲瓜35g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
2月18日 [六]	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉5g+蔬菜5g+起司少許		焗烤
	檸檬雞翅	雞翅45g		燒
	海鮮蝦捲x1	蝦捲30g	三統食品	燒
	烤地瓜薯條	地瓜薯條30g		烤
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紅豆湯圓	紅豆5g+小湯圓5g		煮
2月20日 [一]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	蔬燒魚塊	魚塊45g+蔬菜20g		燒
	古早味滷肉	豬肉40g+蔬菜5g+非基改豆干30g	津悅食品	滷
	海山醬蘿蔔	蘿蔔55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
2月21日 [二]	蔥油雞肉飯	白米70g+雞肉絲1g+油蔥酥少許		蒸
	鮑菇肉片	豬肉45g+非基改豆干30g+蔬菜20g	津悅食品	燒
	白旗魚排	白旗魚排40g		燒
	炒高麗菜	高麗菜60g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
2月22日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	沙嗲雞丁	雞胸塊45g+洋蔥20g		燒
	蔬炒肉片	豬肉40g+蔬菜20g		炒
	蔬炒海帶絲	海帶絲30g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	筍片湯	竹筍5g		煮
2月23日 [四]	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		蒸
	蘋果咖哩豬	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜10g+蘋果少許		燴
	洋蔥炒蛋	洋蔥20g+雞蛋40g		炒
	蔬炒白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠甜湯	粉圓5g		煮
2月24日 [五]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	椒麻雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	蒜味豬排	豬排55g		燒
	★可樂餅	可樂餅30g		炸
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜5g		煮