

日期	星期	主食	主菜 1	主菜 2	副菜	湯	附餐	全穀 地瓜	豆漿 高麗	蔬菜	高麗 蛋	熱量	
3/1	三	芝麻飯	豆干肉絲 <small>非基改豆乾豬肉蔬菜<炒></small>	茄汁雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結<煮></small>	綠蔬	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	4.3	2.4	2.0	2.3	695	
3/2	四	紅藜飯	咕咾肉 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	蔬炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	有機	海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
3/3	五	海苔 香鬆飯	卡菲醬雞肉 <small>雞胸塊蔬菜洋芋<燴></small>	虱目魚塊x1 <small>虱目魚塊<燒></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<煮></small>	綠蔬	榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉絲</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/6	一	焗烤白醬 義大利麵	黑胡椒豬排x1 <small>豬排<燒></small>	★雞米花 <small>雞胸塊<炸></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	有機	玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
3/7	二 蔬食	燕麥飯	洋芋炒蛋 <small>洋芋雞蛋<炒></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐蔬菜<燒></small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	有機		牛 奶 水 果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
3/8	三	五穀飯	打拋豬肉 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	醬燒魚排x1 <small>虱目魚排<燒></small>	蔥酥四季豆 <small>四季豆油蔥酥<炒></small>	綠蔬	沙茶蔬菜湯 <small>蔬菜</small>	4.2	2.3	2.2	2.3	625	
3/9	四	白飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燴></small>	花枝丸x1 <small>花枝丸<魔></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	4.2	2.3	2.0	2.3	680	
3/10	五	紫米飯	滷雞排x1 <small>雞排<滷></small>	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜蔬菜精靈菇<煮></small>	綠蔬	筍片湯 <small>竹筍</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/13	一	胚芽飯	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	蒜泥白肉 <small>豆芽菜豬肉<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	有機	黑糖芋圓 <small>黑糖芋圓</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
3/14	二	糙米飯	蒲燒魚排x1 <small>鯛魚或鯧魚<燒></small>	炸醬肉燥 <small>非基改豆乾豬肉<滷></small>	菇炒高麗菜 <small>蔬菜高麗菜<炒></small>	有機	大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.3	2.1	2.4	2.3	682
3/15	三	白飯	三杯雞 <small>雞胸塊杏鮑菇<燒></small>	福州丸x1 <small>福州丸<煮></small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜海帶絲<炒></small>	綠蔬	味噌湯 <small>雞蛋</small>	4.3	2.3	2.2	2.3	632	
3/16	四	胚芽飯	海苔豬排x1 <small>豬排<燒></small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋<炒></small>	蒜香白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	有機	香菇雞湯 <small>雞胸塊蔬菜</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
3/17	五	炒麵	BBQ翅小腿x2 <small>翅小腿<燒></small>	燒賣x2 <small>燒賣<蒸></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬	蕃茄豆腐湯 <small>蕃茄非基改豆腐</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/20	一	紅藜飯	孜然肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	白旗魚排x1 <small>白旗魚排<燒></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	有機	蔬燉排骨湯 <small>蔬菜排骨</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
3/21	二	白飯	沙茶雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	海鮮蝦捲x1 <small>海鮮蝦捲<燒></small>	炒花椰菜 <small>蔬菜綠花椰菜<炒></small>	有機		牛 奶 水 果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/22	三	小米飯	醬燒雞排x1 <small>雞排<燒></small>	客家小炒 <small>豬肉鮭魚非基改豆干蔬菜<炒></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆<炒></small>	綠蔬	麵線湯 <small>麵線蔬菜</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
3/23	四	DIY 豚骨拉麵	黑胡椒豬排x1 <small>豬排<燒></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機	豚骨味噌湯 <small>非基改豆腐玉米豬肉蔬菜</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
3/24	五	糙米飯	檸檬雞翅x1 <small>檸檬汁雞翅<燒></small>	白醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	豆薯玉米 <small>豆薯非基改玉米蔬菜毛豆<煮></small>	綠蔬	南瓜湯 <small>南瓜洋芋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/25	六	芝麻飯	蔬燒石斑魚 <small>石斑魚蔬菜<燒></small>	回鍋肉 <small>豬肉非基改豆干蔬菜<燒></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	有機	冬瓜檸檬山粉圓 <small>冬瓜檸檬山粉圓</small>	豆 奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/27	一	白飯	椒麻雞 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	絲瓜凍豆腐 <small>非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮></small>	有機	酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	675	
3/28	二	麥片飯	咖哩豬 <small>豬肉蔬菜洋芋<燴></small>	★麥克雞塊x2 <small>雞塊<炸></small>	開陽白菜 <small>蝦米蔬菜白菜<煮></small>	有機	海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/29	三	胚芽飯	烤豬排x1 <small>豬排<烤></small>	三杯雞 <small>雞胸塊非基改豆干蔬菜<燒></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	綠蔬	蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
3/30	四	紫米飯	年糕燒雞 <small>蔬菜年糕雞胸塊<燒></small>	紅燒豬肉球x1 <small>豬肉球<燒></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	有機	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>	豆 奶	4.2	2.1	2.4	2.3	675
3/31	五	日式 烏龍麵	蔬燒魚塊 <small>水煮魚蔬菜<燒></small>	絞肉豆腐 <small>豬肉非基改豆腐<燴></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	綠蔬	肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</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，不適合其過敏體質者食用。

★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

主要種類及供應頻率(次/月)			主食材料供應頻率(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		副食加工食品		油炸品	甜湯
9次	18次	14次	41次		5次	魚肉蛋類	其他	0次	0次 2次 2次

愛欣食品有限公司
2023年3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		
3月1日 [三]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	豆干肉絲	豬肉45g+非基改豆乾絲30g+蔬菜1g	津悅食品	炒
	茄汁雞丁	甜不辣20g+雞胸塊20g+蔬菜5g	三統食品	燒
	芝麻海帶結	海帶結40g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜湯	冬瓜5g		煮
3月2日 [四]	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		蒸
	咕咾肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	蔬炒結頭菜	結頭菜40g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
3月3日 [五]	海苔香鬆飯	白米80g+海苔香鬆1g	味島食品	蒸
	白醬雞肉	雞胸塊55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	虱目魚塊x1	虱目魚塊20g		燒
	白菜滷	白菜65g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g		煮
3月6日 [一]	焗烤白醬義大利麵	義大利麵條100g+蔬菜3g+豬肉3g+起司少許		焗烤
	黑胡椒豬排x1	豬排55g		燒
	★雞米花	雞胸塊45g		炸
	海山醬蘿蔔	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
3月7日 [二] 健康蔬食日	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	洋芋炒蛋	洋芋20g+雞蛋45g		炒
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	菇炒綠花椰	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
3月8日 [三]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	打拋豬肉	豬肉45g+蔬菜10g		燒
	醬燒魚排x1	魚排40g		燒
	蔥酥四季豆	四季豆40g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜5g		煮
3月9日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	花枝丸x1	花枝丸30g	三統食品	燒
	炒高麗菜	高麗菜50g+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	津悅食品	煮

3月10日 [五]	紫米飯 滷雞排x1 京醬肉片 黃瓜精靈菇 綠色蔬菜 筍片湯	白米70g+紫米10g 雞排55g 豬肉40g+蔬菜10g 黃瓜50g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 竹筍5g		蒸 滷 燒 煮 燙 煮
3月13日 [一]	胚芽飯 糖醋雞丁 蒜泥白肉 芋頭白菜 有機蔬菜 黑糖芋圓	白米110g+胚芽米10g 雞胸塊45g+蔬菜30g 豬肉45g+豆芽菜10g 芋頭1g+白菜45g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 芋圓5g		蒸 燒 炒 煮 燙 煮
3月14日 [二]	糙米飯 蒲燒魚排x1 炸醬肉燥 菇炒高麗菜 有機蔬菜 大滷湯	白米70g+糙米10g 魚排40g 非基改豆乾30g+豬肉30g 高麗菜50g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	蒸 燒 炒 燙 煮
3月15日 [三]	白飯 三杯雞 福州丸x1 蔬炒海帶絲 綠色蔬菜 味噌湯	白飯80g 雞胸塊45g+蔬菜20g 福州丸30g 海帶絲30g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 雞蛋5g	三統食品	蒸 燒 煮 炒 燙 煮
3月16日 [四]	胚芽飯 海苔豬排x1 番茄炒蛋 蒜香白花椰 有機蔬菜 香菇雞湯	白米70g+胚芽米10g 豬排55g 番茄20g+雞蛋45g 花椰菜75g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 香菇5g+帶骨雞塊5g		蒸 燒 炒 炒 燙 煮
3月17日 [五]	炒麵 BBQ翅小腿x2 燒賣x2 蒲瓜蔬炒 綠色蔬菜 番茄豆腐湯	麵條100g+豬肉3g+蔬菜3g 翅小腿55g 燒賣30g 蒲瓜50g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 番茄5g+非基改豆腐5g	三統食品	蒸 燒 蒸 炒 燙 煮
3月20日 [一]	紅藜飯 孜然肉片 白旗魚排 黃瓜蔬炒 有機蔬菜 蔬燉排骨湯	白米70g+紅藜10g 豬肉55g+蔬菜20g 白旗魚排30g 黃瓜50g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 蔬菜5g+排骨5g		蒸 燒 燒 炒 燙 煮
3月21日 [二]	白飯 沙茶雞丁 蝦捲 炒花椰菜 有機蔬菜	白米80g 雞胸塊45g+蔬菜20g 蝦捲30g 花椰菜75g+蔬菜5g 有機蔬菜80g	三統食品	蒸 燒 燒 炒 燙

3月22日 [三]	小米飯 醬燒雞排x1 客家小炒 芝麻四季豆 綠色蔬菜 香菇豆腐羹	白米70g+小米10g 雞排55g 豬肉40g+非基改豆乾30g+蔬菜5g 四季豆40g 綠色蔬菜80g 非基改豆腐5g+蔬菜5g		蒸 燒 炒 炒 燙 煮
3月23日 [四]	DIY豚骨拉麵 黑胡椒豬排x1 茶香滷蛋x1 炒高麗菜 有機蔬菜 豚骨味噌湯	麵條100g 豬排55g 雞蛋45g 高麗菜60g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 非基改豆腐5g+豬肉5g+紫菜0.5g+非基改玉米5g	津悅食品	煮 燒 滷 炒 燙 煮
3月24日 [五]	糙米飯 檸檬雞翅x1 白醬豬肉 豆薯玉米 綠色蔬菜 南瓜湯	白米70g+糙米10g 雞翅55g 豬肉45g+洋芋30g+蔬菜10g 非基改玉米30g+豆薯10g+蔬菜10g 綠色蔬菜80g 南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		蒸 燒 燴 煮 燙 煮
3月25日 [六]	芝麻飯 蔬燒石斑魚 回鍋肉 蘿蔔煮 綠色蔬菜 冬瓜檸檬山粉圓	白米80g+芝麻1g 石斑魚75g+蔬菜30g 豬肉40g+非基改豆乾30g+蔬菜20g 蘿蔔45g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 山粉圓0.5g+冬瓜糖檸檬汁少許	津悅食品	蒸 燒 煮 燙 煮
3月27日 [一]	白飯 椒麻雞丁 蒸蛋 絲瓜凍豆腐 有機蔬菜 酸辣湯	白飯80g 雞胸塊55g+蔬菜30g 雞蛋45g 非基改凍豆腐5g+蔬菜5g+絲瓜45g 有機蔬菜80g 非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	蒸 燒 蒸 煮 燙 煮
3月28日 [二]	麥片飯 咖哩豬 ★麥克雞塊x2 開陽白菜 有機蔬菜 海芽蛋花湯	白米80g+麥片1g 豬肉50g+洋芋30g+蔬菜10g 雞塊30g 白菜50g+蝦米0.5g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 海帶芽0.5g+雞蛋5g	三統食品	蒸 燴 炸 煮 燙 煮
3月29日 [三]	胚芽飯 烤豬排x1 三杯雞 竹筍蔬炒 綠色蔬菜 蔬菜燉湯	白米70g+胚芽米10g 豬排55g 雞胸塊40g+非基改豆乾30g+蔬菜10g 竹筍45g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 竹筍5g	津悅食品	蒸 烤 燒 炒 燙 煮
3月30日 [四]	紫米飯 年糕燒雞 紅燒豬肉球x1 蔬炒白花椰 有機蔬菜 蘿蔔排骨湯	白米70g+紅藜10g 年糕10g+泡菜5g+蔬菜10g+雞胸塊45g 豬肉球20g 白花椰菜75g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 蘿蔔5g+排骨5g	三統食品	蒸 燒 燒 炒 燙 煮

3月31日 [五]	日式烏龍麵	烏龍麵100g+豬肉3g+蔬菜3g		煮
	蔬燒魚塊	魚塊45g+蔬菜20g		燒
	絞肉豆腐	非基改豆腐30g+豬肉30g+蔬菜1g	津悅食品	燴
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g		煮