



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

2023年4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	蛋類 類	熱量
4/6	四 蔬 食	紅藜飯	咖哩洋芋 <small>洋芋蔬菜<燴></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機 蒜香麵線羹 <small>麵線蔬菜</small>		4.3	1.2	2.1	2.3	547
4/7	五	焗烤青醬 義大利麵	糖醋雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	日式雙拼 魚塊x1雞塊x1 <small>虱目魚塊雞塊<燴></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	綠 蔬 羅宋湯 <small>番茄蔬菜</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
4/10	一	麥片飯	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	玉米炒蛋 <small>非基改玉米雞蛋<炒></small>	芋頭白菜 <small>芋頭白菜蔬菜<煮></small>	有機 大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.2	2.5	2.1	2.5	647
4/11	二	蔥油 雞肉飯	海苔豬排x1 <small>豬排<燴></small>	三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	有 機 蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜蔬菜<炒></small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
4/12	三	白飯	蒜泥白肉 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	蒲燒鯛魚x1 <small>鯛魚<燴></small>	綠 蔬 蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜豬肉</small>		4.0	2.5	2.2	2.3	626
4/13	四	糙米飯	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	花枝丸x2 <small>花枝丸<燴></small>	有 機 炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	珍珠甜湯 <small>粉圓</small>		4.2	2.5	2.2	2.5	649
4/14	五	五穀飯	檸檬雞翅x1 <small>雞翅<燴></small>	~焗烤~ 韓式燒肉 <small>泡菜年糕豬肉<燴></small>	綠 蔬 菇炒黃瓜 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	肉骨茶湯 <small>洋芋肉骨茶包</small>	水果	4.3	2.5	2.1	2.3	705
4/17	一	胚芽飯	白醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜<燴></small>	香菇蒸蛋 <small>香菇雞蛋<蒸></small>	有 機 海山醬 關東煮 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	芋頭西米露 <small>芋頭西谷米</small>		4.3	2.5	2.2	2.3	647
4/18	二	紅藜飯	洋釀雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	海鮮蝦捲x1 <small>蝦捲<燴></small>	有 機 菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	牛奶 水果		4.0	2.5	2.2	2.5	755
4/19	三	白飯	家常滷肉 <small>豬肉非基改豆乾<滷></small>	照燒醬雞排x1 <small>雞排<燴></small>	綠 蔬 芝麻四季豆 <small>芝麻四季豆<炒></small>		蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>	4.0	2.5	2.0	2.3	621
4/20	四	焗烤肉醬 義大利麵	★炸雞米花 <small>雞胸塊<炸></small>	肉片花椰菜 <small>白花椰菜豬肉<炒></small>	有 機 雙色薯條 <small>馬鈴薯條、地瓜薯條<烤></small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米雞蛋</small>		4.4	2.5	1.5	3.0	668
4/21	五	燕麥飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	BBQ翅小腿x1 <small>翅小腿<燴></small>	綠 蔬 ~港點雙拼~ <small>燒賣x1珍珠丸x1<蒸></small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜帶骨雞塊</small>	水果	4.2	2.5	1.2	2.3	675
4/24	一	香菇油飯	白旗魚排x1 <small>白旗魚排<燴></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<滷></small>	有 機 蝦米高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蝦米<炒></small>	小魚味噌湯 <small>小魚乾非基改豆腐</small>		4.0	2.5	2.0	2.5	630
4/25	二	麥片肉鬆 蓋飯	打拋豬肉 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	紅燒獅子頭x1 <small>豬肉球<燴></small>	有 機 蔬炒瓠瓜 <small>瓠瓜蔬菜<炒></small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
4/26	三	白飯	椒麻雞 <small>雞胸塊蔬菜<燴></small>	黑胡椒豬排x1 <small>豬排<燴></small>	綠 蔬 黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>		4.0	2.5	2.2	2.5	635
4/27	四	紅藜飯	孜然肉柳 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燴></small>	有 機 雙色花椰菜 <small>白、綠花椰菜蔬菜<炒></small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋</small>	豆 奶	4.2	3.0	2.2	2.3	678
4/28	五	小米飯	★卡拉雞排x1 <small>雞排<炸></small>	沙茶肉片 <small>豬肉蔬菜<燴></small>	綠 蔬 佛跳牆 <small>(蝦皮芋頭豬肉銀蛋少許)白菜蔬菜<煮></small>	蘑菇濃湯 <small>蘑菇洋芋雞蛋</small>	水果	4.1	2.5	2.2	3.0	725

●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，不適合具過敏體質者食用。

●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		
5次	12次	10次	28次	4次		1次	0次	2次	2次

愛欣食品有限公司

2023年4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		
4月6日 [四] 健康蔬食日	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		蒸
	咖哩洋芋	蔬菜20g+洋芋30g		燴
	蒸蛋	雞蛋45g		炒
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蒜香麵線羹	麵線5g+蔬菜5g		煮
4月7日 [五]	焗烤青醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉3g+蔬菜3g+起司少許		烤
	糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜20g		燴
	日式雙拼魚塊x1雞塊x1	虱目魚塊30g雞塊30g		燒
	蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	羅宋湯	番茄5g+蔬菜5g		煮
4月10日 [一]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米15g		炒
	芋頭白菜	芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g		煮
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
4月11日 [二]	蔥油雞肉飯	白米80g+雞肉絲1g		蒸
	海苔豬排x1	豬排55g		燒
	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		
4月12日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	蒜泥白肉	豬肉45g+蔬菜10g		炒
	蒲燒鯛魚x1	鯛魚40g		燒
	蔬炒海帶絲	海帶絲45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g		煮
4月13日 [四]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	鳳梨咕咾肉	豬肉50g+蔬菜20g+鳳梨1g		燒
	花枝丸x2	花枝丸30g	三統食品	燒
	炒花椰菜	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
4月14日 [五]	五穀飯	白米70g+五穀10g		蒸
	焗烤韓式燒肉	豬肉40g+蔬菜10g+年糕10g+起司少許		烤
	檸檬雞翅x1	雞翅50g		燒
	菇炒黃瓜	黃瓜50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮

4月17日 [一]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	白醬豬肉	豬肉55g+蔬菜20g+洋芋30g		燴
	香菇蒸蛋	雞蛋45g+香菇1g		蒸
	海山醬蘿蔔	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	芋頭5g+西谷米5g		煮
4月18日 [二]	紅藜飯	白米70g+紅藜米10g		蒸
	洋釀雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	海鮮蝦捲x1	蝦捲30g	三統食品	燒
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
4月19日 [三]	白飯	白飯80g		蒸
	照燒醬雞排x1	雞排55g		燒
	家常滷肉	非基改豆乾30g+紅蘿蔔5g+豬肉40g	津悅食品	滷
	芝麻四季豆	四季豆40g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬菜燉湯	蔬菜5g		煮
4月20日 [四]	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉3g+蔬菜3g+起司少許		烤
	★炸雞米花x3	雞胸塊50g		炸
	肉片花椰菜	白花椰菜45g+豬肉50g		炒
	雙色薯條	馬鈴薯條. 地瓜薯條30g		烤
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
4月21日 [五]	燕麥飯	燕麥米10g+白米70g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	BBQ翅小腿x1	翅小腿30g		燒
	~港點雙拼~	燒賣. 珍珠丸30g	三統食品	蒸
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜雞湯	冬瓜5g+帶骨雞塊5g		煮
4月24日 [一]	香菇油飯	糯米40g+白米40g+香菇. 蝦皮. 豬肉絲少許		蒸
	白旗魚排x1	白旗魚排45g		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	蝦米高麗菜	高麗菜65g+蔬菜5g+蝦米少許		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	小魚味噌湯	小魚乾少許+非基改豆腐5g	津悅食品	煮
4月25日 [二]	麥片肉鬆蓋飯	白米80g+麥片1g+肉鬆1g		蒸
	打拋豬肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	紅燒獅子頭x1	豬肉球30g	三統食品	燒
	蔬炒瓠瓜	瓠瓜40g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	
4月26日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	黑胡椒豬排x1	豬排55g		燒
	椒麻雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	黃瓜蔬炒	黃瓜50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔5g+排骨5g		煮

4月27日 [四]	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		炒
	孜然肉柳	豬肉55g+蔬菜20g+孜然粉少許		燒
	咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	雙色花椰	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
4月28日 [五]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	沙茶肉片	豬肉55g+蔬菜20g		炒
	★炸雞排x1	雞排55g		炸
	佛跳牆	白菜35g+蔬菜5g+芋頭. 蝦皮. 豬肉. 鵪鶉蛋少許		煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘑菇濃湯	蘑菇3g+洋芋5g+雞蛋5g		煮



I-sing co., LTD
愛欣營養午餐
中央廚房

本校未使用輻射污染食品

愛欣食品

2023年4月菜單

石牌國小素食

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂 類	熱量
4/6	四	紅藜飯	糖醋豆腸 非基改豆腸<燒>	冬瓜素排骨 冬瓜素排骨<燒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機蔬菜 麻油鮑菇湯 杏鮑菇		4.0	2.5	2.2	2.3	626
4/7	五	小米飯	牛蒡排 牛蒡排<燒>	芋頭豆腐煲 芋頭非基改豆腐<煮>	蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	綠色蔬菜 羅宋湯 番茄蔬菜洋芋	水果	4.1	2.5	2.0	2.5	697
4/10	一	麥片飯	蜜糖四分干 非基改四分干<煮>	西芹腰花 西芹素腰花<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機蔬菜 大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.1	2.5	2.0	2.5	637
4/11	二	芝麻飯	素梅干扣肉 素梅干扣肉<燒>	瓜子肉燥 花瓜素肉非基改干丁<滷>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	有機蔬菜 海芽湯 海帶芽	水果	4.0	2.5	2.0	2.3	681
4/12	三	白飯	咖哩素雞丁 洋芋非基改素雞丁<燴>	菇燒豆包 菇非基改豆包<燒>	蔬炒海帶絲 蔬菜海帶絲<炒>	綠色蔬菜 榨菜香菇湯 榨菜香菇		4.2	2.5	2.2	2.3	640
4/13	四	糙米飯	糖醋烤麩 非基改烤麩<燒>	客家小炒 非基改豆干芹菜<炒>	炒花椰菜 蔬菜綠花椰菜<炒>	有機蔬菜 味噌湯 非基改豆腐蔬菜		4.0	2.5	2.0	2.5	630
4/14	五	五穀飯	三杯杏鮑菇 杏鮑菇非基改豆乾<燒>	蕃茄豆腐 番茄非基改豆腐<煮>	菇炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	綠色蔬菜 筍片湯 竹筍	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
4/17	一	胚芽飯	絲瓜凍豆腐 非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮>	椒鹽豆干 非基改豆乾<燒>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	有機蔬菜 沙茶蔬菜湯 白菜非基改豆腐		4.0	2.5	2.2	2.5	635
4/18	二	紅藜飯	椒鹽素腸 非基改素麵腸<燒>	大瓜燴蝦仁 大黃瓜素蝦仁<炒>	菇炒高麗菜 蔬菜高麗菜<炒>	有機蔬菜	牛奶水果	4.0	2.5	2.2	2.5	755
4/19	三	白飯	黃金素雞排 素雞排<燒>	總匯干丁 非基改豆乾丁三色豆<煮>	芝麻四季豆 四季豆<炒>	綠色蔬菜 冬瓜湯 冬瓜鹽		4.2	2.5	2.0	2.5	644
4/20	四	紫米飯	五香豆包 非基改豆包<滷>	香椿豆腐 非基改豆腐<煮>	蔬炒白花椰 白花椰菜蔬菜<炒>	有機蔬菜 玉米湯 非基改玉米		4.2	2.5	2.0	2.3	635
4/21	五	燕麥飯	豉汁蘭花乾 非基改蘭花乾<滷>	芹香干絲 芹菜非基改干絲<煮>	竹筍木耳 竹筍木耳<煮>	綠色蔬菜 肉骨茶湯 洋芋素肉骨茶包	水果	4.1	2.5	2.0	2.3	688
4/24	一	薏仁飯	三角油腐 非基改油豆腐<滷>	芋頭素雞丁 芋頭非基改素雞丁<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 非基改豆腐		4.1	2.5	2.0	2.3	628
4/25	二	麥片飯	滷素肚 素肚<滷>	香菇麵筋 香菇麵筋<煮>	蔬炒瓠瓜 蔬菜瓠瓜<炒>	有機蔬菜 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.0	2.5	2.0	2.3	681
4/26	三	白飯	素魚排 素魚排<燒>	紅蘿蔔炒皮絲 非基改豆皮絲紅蘿蔔<炒>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	綠色蔬菜 蘿蔔湯 蘿蔔		4.0	2.5	2.0	2.5	630
4/27	四	芝麻飯	香滷車輪 蘿蔔車輪<滷>	糖醋豆包絲 彩椒豆包絲<燒>	雙色花椰 白、綠花椰菜蔬菜<炒>	有機蔬菜 薑絲紫菜湯 紫菜薑絲	豆奶	4.0	3.1	2.0	2.3	666
4/28	五	小米飯	蔬菜捲 蔬菜捲<煮>	素炒蒼蠅頭 非基改豆乾蔬菜<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	綠色蔬菜 蘑菇洋芋湯 蘑菇洋芋	水果	4.1	2.5	2.2	2.3	693

●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