



© 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

2023年4月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 每份	豆魚 肉蛋	蔬菜	油酯堅 果種子	熱量
4/6	四 蔬食	紅藜飯	咖哩洋芋 洋芋蔬菜<燴>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	蒜香麵線羹 麵線蔬菜		4.3	1.2	2.1	2.3	547
4/7	五	焗烤青醬 義大利麵	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	日式雙拼 魚塊x1雞塊x1 虱目魚塊雞塊<燒>	蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮>	羅宋湯 番茄蔬菜	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
4/10	一	麥片飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	玉米炒蛋 非基改玉米雞蛋<炒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	大滷湯 非基改豆腐蔬菜		4.2	2.5	2.1	2.5	647
4/11	二	蔥油 雞肉飯	海苔豬排x1 豬排<燒>	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜蔬菜<炒>	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
4/12	三	白飯	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<燒>	蒲燒鯛魚x1 鯛魚<燒>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	榨菜肉絲湯 榨菜豬肉		4.0	2.5	2.2	2.3	626
4/13	四	糙米飯	鳳梨咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	花枝丸x2 花枝丸<燒>	炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	珍珠甜湯 粉圓		4.2	2.5	2.2	2.5	649
4/14	五	五穀飯	檸檬雞翅x1 雞翅<燒>	~焗烤~ 韓式燒肉 泡菜年糕豬肉<烤>	菇炒黃瓜 黃瓜蔬菜<炒>	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	水果	4.3	2.5	2.1	2.3	705
4/17	一	胚芽飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燴>	香菇蒸蛋 香菇雞蛋<蒸>	海山醬 關東煮 蘿蔔蔬菜<煮>	芋頭西米露 芋頭西谷米		4.3	2.5	2.2	2.3	647
4/18	二	紅藜飯	洋釀雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>		牛奶 水果	4.0	2.5	2.2	2.5	755
4/19	三	白飯	家常滷肉 豬肉非基改豆乾<滷>	照燒醬雞排x1 雞排<燒>	芝麻四季豆 芝麻四季豆<炒>	蔬菜燉湯 蔬菜		4.0	2.5	2.0	2.3	621
4/20	四	焗烤肉醬 義大利麵	★炸雞米花 雞胸塊<炸>	肉片花椰菜 白花椰菜豬肉<炒>	雙色薯條 馬鈴薯條、地瓜薯條<烤>	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋		4.4	2.5	1.5	3.0	668
4/21	五	燕麥飯	壽喜燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	BBQ翅小腿x1 翅小腿<燒>	~港點雙拼~ 燒賣x1珍珠丸x1<蒸>	冬瓜雞湯 冬瓜帶骨雞塊	水果	4.2	2.5	1.2	2.3	675
4/24	一	香菇油飯	白旗魚排x1 白旗魚排<燒>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜蝦米<炒>	小魚味噌湯 小魚乾非基改豆腐		4.0	2.5	2.0	2.5	630
4/25	二	麥片肉鬆 蓋飯	打拋豬肉 豬肉蔬菜<燒>	紅燒獅子頭x1 豬肉球<燒>	蔬炒瓠瓜 瓠瓜蔬菜<炒>	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.0	2.5	2.2	2.3	686
4/26	三	白飯	椒麻雞 雞胸塊蔬菜<燒>	黑胡椒豬排x1 豬排<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨		4.0	2.5	2.2	2.5	635
4/27	四	紅藜飯	孜然肉柳 豬肉蔬菜<燒>	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	雙色花椰菜 白、綠花椰菜蔬菜<炒>	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	豆奶	4.2	3.0	2.2	2.3	678
4/28	五	小米飯	★卡拉雞排x1 雞排<炸>	沙茶肉片 豬肉莎茶<燴>	佛跳牆 (蝦皮芋頭豬肉雞蛋少許)白菜蘿蔔<煮>	蘑菇濃湯 蘑菇洋芋雞蛋	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譜內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、筍及加工製品，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11號|電話:28082036 管理師:陳品潔

主菜種類及供應頻率(次/月)		主食食材供應頻率(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	副食加工食品
5次	12次	10次	28次	4次	魚肉蛋類 1次 其他 0次

愛欣食品有限公司
2023年4月份食材表



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

石牌國小

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	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
[一]	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	紅藜飯	白米70g+紅藜米10g		蒸
[二]	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	白飯	白飯80g		蒸
[三]	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	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉3g+蔬菜3g+起司少許		烤
[四]	★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	燕麥飯	燕麥米10g+白米70g		蒸
[五]	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	香菇油飯	糯米40g+白米40g+香菇.蝦皮.豬肉絲少許		蒸
[一]	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	麥片肉鬆蓋飯	白米80g+麥片1g+肉鬆1g		蒸
[二]	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	白飯	白米80g		蒸
[三]	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. 鴿蛋少許		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

日期 星期	主食	主 菜	副 菜			湯	附 飯	全穀 根莖	豆 類	蔬 菜	地 中 海 種 子	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 蕃茄非基改豆腐<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 冬瓜薑		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