

愛欣食品有限公司
2023年5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		
5月1日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	★炸雞米花	雞胸塊45g		炸
	竹筍木耳	竹筍55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
5月2日 [二]	肉絲炒飯	白米80g+蔬菜5g+豬肉3g		炒
	蒲燒鯛魚x1	魚排40g		燒
	蔥爆肉片	豬肉40g+蔬菜10g+非基改豆乾10g	津悅食品	炒
	蝦米高麗菜	高麗菜70g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
5月3日 [三]	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		蒸
	咕咾肉	豬肉45g+蔬菜10g		燒
	滷雞排x1	雞排55g		滷
	蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉排骨湯	蔬菜5g+排骨5g		煮
5月4日 [四]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	和風燒雞	雞胸塊45g+蔬菜30g		燒
	獅子頭x1	豬肉球30g	三統食品	燒
	炒白花椰菜	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改味噌0.5g+非基改豆腐5g	津悅食品	煮
5月5日 [五] 健康蔬食日	海苔香鬆胚芽飯	白米70g+胚芽米10g+海苔香鬆1g	味島食品	蒸
	鴿蛋滷味	鴿蛋20g+蔬菜10g+非基改豆腐30g	津悅食品	滷
	烤杏鮑菇薯瓣	杏鮑菇30g+薯瓣30g		烤
	什錦年糕	年糕10g+蔬菜30g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮
5月8日 [一]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	果香糖醋雞	雞胸塊45g+蔬菜30g		燒
	絞肉燴豆腐	非基改豆腐30g+豬肉5g	津悅食品	燴
	雙色花椰	白. 綠花椰菜75g+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
5月9日 [二]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	蘋果咖哩豬	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜10g+蘋果少許		燴
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~紅豆湯	紅豆5g		煮

5月10日 [三]	白飯	白飯80g		蒸
	沙嗲烤翅小腿x2	翅小腿60g		烤
	打拋豬肉	豬肉40g+蔬菜30g		燒
	菇炒黃瓜	黃瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海結排骨湯	海帶結5g+排骨5g		煮
5月11日 [四]	焗烤白醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉5g+蔬菜3g+起司少許		烤
	海苔豬排x1	豬排55g		燒
	花枝丸x1	花枝丸20g	三統食品	燒
	炒高麗菜	高麗菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜3g+洋芋3g+雞蛋5g		煮
5月12日 [五]				
5月15日 [一]	胚芽飯	白米70g+胚芽10g		蒸
	焗烤白醬豬肉	豬肉55g+蔬菜20g+洋芋20g+起司少許		烤
	海鮮蝦捲x1	蝦捲30g	三統食品	燒
	絲瓜凍豆腐	絲瓜45g+非基改凍豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g		煮
5月16日 [二]	肉鬆麥片蓋飯	白米80g+麥片1g+肉鬆1g		蒸
	蜂蜜檸檬雞翅x1	雞翅45g		燒
	蒜泥白肉	豬肉45g+蔬菜30g		炒
	菇炒高麗菜	高麗菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
5月17日 [三]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	梅干焠肉	豬肉40g+非基改豆乾20g+梅乾菜0.5g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	日式魚塊x2	虱目魚塊30g	三統食品	燒
	芝麻四季豆	四季豆50g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔5g+排骨5g		煮
5月18日 [四]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	燒魚排x1	魚排40g		燒
	黑胡椒肉柳	豬肉40g+蔬菜20g		燒
	白精靈花椰	白精靈菇5g+花椰菜75g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
5月19日 [五]	香菇油飯	白米40g+糯米40g+豬肉. 蝦米. 花生. 香菇少許		蒸
	泡菜豬排x1	豬排55g+泡菜少許		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	竹筍蔬炒	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜5g		煮

5月22日	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉5g		煮
[一]	★卡拉雞排x1	雞排55g		炸
	豬肉餡餅x1	餡餅30g	三統食品	煎
	毛豆玉米	非基改玉米30g+毛豆5g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~珍珠純奶	粉圓10g+牛奶		煮
5月23日	白飯	白米80g		蒸
[二]	京醬肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	日式蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	白花椰蔬炒	白花椰菜75g+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
5月24日	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
[三]	泰式椒麻雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	叉燒肉x3	豬肉40g		燒
	芝麻海結	海帶結40g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜湯	冬瓜5g		煮
5月25日	麻油雞拌飯	白米70g+雞肉5g+蔬菜1g		蒸
[四]	虱目魚排x1	魚排40g		燒
	打拋豬肉	豬肉45g+蔬菜20g		炒
	蔬炒高麗菜	高麗菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	竹筍湯	竹筍5g		煮
5月26日	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
[五]	~焗烤~咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋20g+蔬菜10g+起司少許		烤
	排骨酥x3	豬肉30g		燒
	芋頭白菜	白菜65g+蔬菜5g+芋頭1g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改味噌0.5g+雞蛋5g		煮
5月29日	DIY拌麵	麵條150g		煮
[一]	炸醬肉燥	豬肉50g+非基改豆乾丁30g	津悅食品	滷
	烤翅小腿x1	翅小腿30g		烤
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~檸檬山粉圓	山粉圓0.5g+檸檬汁少許		煮
5月30日	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
[二]	雞肉親子丼	雞胸塊45g+蔬菜20g+雞蛋10g		燒
	福州丸x1	福州丸30g	三統食品	煮
	鮮菇蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
5月31日	白飯	白米80g		蒸
[三]	黑胡椒豬排	豬排55g		燒
	蔬菜炒蛋	雞蛋45g+蔬菜10g		炒
	絲瓜冬粉	冬粉10g+蔬菜5g+絲瓜40g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+帶骨雞塊5g		煮