

愛欣食品有限公司
2023年6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		
6月1日 [四]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	三杯雞	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	豬肉小炒	豬肉30g+非基改豆乾10g+蔬菜5g	津悅食品	炒
	菇炒高麗菜	高麗菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐5g	津悅食品	煮
6月2日 [五]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	白醬燉肉	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜10g		燉
	★炸魚塊x2	虱目魚塊30g	三統食品	炸
	竹筍木耳	竹筍55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	~冰~綠豆湯	綠豆5g		煮
6月5日 [一] 健康蔬食日	茄汁義大利麵	麵條100g+蔬菜5g		煮
	蔬菜炒蛋	雞蛋45g+蔬菜20g		炒
	三杯杏鮑菇	非基改豆乾30g+杏鮑菇30g	津悅食品	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5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
6月6日 [二]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	★炸雞米花	雞胸塊55g		炸
	沙茶肉柳	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	菇炒花椰菜	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
6月7日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	洋釀雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	黑胡椒豬排	豬排55g		燒
	白菜滷	白菜65g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔5g+排骨5g		煮
6月8日 [四]	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		蒸
	蒜泥白肉	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	雞肉親子丼	雞胸塊40g+蔬菜10g+雞蛋5g		燴
	菇炒黃瓜	黃瓜65g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
6月9日 [五]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	蒲燒鯛魚x1	鯛魚37g		燒
	芝麻海帶結	海帶結40g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮

6月12日 [一]	胚芽飯 洋蔥雞丁 絞肉玉米 蝦米高麗菜 有機蔬菜 羅宋湯	白米70g+胚芽米10g 洋蔥20g+雞胸塊55g 非基改玉米30g+蔬菜5g+豬絞肉20g 高麗菜75g+蔬菜5g+蝦米1g 有機蔬菜80g 洋芋5g+番茄. 蔬菜5g		蒸 燒 煮 炒 燙 煮
6月13日 [二]	芝麻飯 叉燒肉x3 沙茶魚塊 蒲瓜蔬炒 有機蔬菜	白米80g+芝麻1g 豬肉40g 水鯊魚40g+蔬菜20g 蒲瓜55g+蔬菜5g 有機蔬菜80g		蒸 燒 煮 炒 燙
6月14日 [三]	白飯 壽喜燒肉片 虱目魚排x1 蔥酥四季豆 綠色蔬菜 洋芋濃湯	白米80g 豬肉55g+蔬菜20g 魚排40g 四季豆40g 綠色蔬菜80g 洋芋5g+雞蛋5g	三統食品	蒸 燒 炒 燙 煮
6月15日 [四]	紫米飯 橙汁雞丁 絞肉燴豆腐 蒜香白花椰 有機蔬菜 海帶結排骨湯	白米70g+紫米10g 雞胸塊55g+蔬菜30g 非基改豆腐30g+豬肉10g 白花椰菜75g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 海帶結5g+排骨5g	津悅食品	蒸 燒 燴 炒 燙 煮
6月16日 [五]	雞肉飯 韓式燒肉 BBQ翅小腿x1 蘿蔔香菇 綠色蔬菜 冰黑糖山粉圓	白米70g+雞肉絲3g 豬肉55g+蔬菜30g+年糕10g 翅小腿30g 蘿蔔50g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 山粉圓0.5g		蒸 燒 燒 煮 燙 煮
6月17日 [六]	小米飯 咖哩雞 蒸蛋 絲瓜冬粉 綠色蔬菜 大滷湯	白米70g+小米10g 雞胸塊45g+蔬菜10g+洋芋30g 雞蛋55g 絲瓜60g+冬粉10g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	蒸 燴 蒸 煮 燙 煮
6月19日 [一]	日式烏龍麵 打拋雞肉 紅燒絞肉豆腐 黃瓜精靈菇 有機蔬菜 冬瓜排骨湯	烏龍麵100g+蔬菜. 豬肉5g 雞胸塊55g+蔬菜20g 非基改豆腐30g+豬絞肉10g+蔬菜5g 黃瓜65g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 冬瓜5g+排骨5g	津悅食品	煮 炒 燴 煮 燙 煮

6月20日 [二]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	豆干滷肉	豬肉45g+非基改豆乾30g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	白旗魚排x1	白旗魚排40g		燒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
6月21日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	滷雞排x1	雞排55g		滷
	洋蔥炒蛋	洋蔥20g+雞蛋45g		炒
	芋頭白菜	芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+帶骨雞塊5g		煮
6月26日 [一]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	咖哩豬	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	檸檬雞翅x1	雞翅45g		燒
	炒竹筍	竹筍50g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g		煮
6月27日 [二]	薏仁飯	白米70g+洋薏仁10g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	海鮮蝦捲x1	海鮮蝦捲30g	三統食品	燒
	蒜香高麗菜	高麗菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
6月28日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	滷豬排x1	豬排55g		滷
	香菇蒸蛋	香菇1g+雞蛋45g		蒸
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	豬肉5g+榨菜0.5g		煮
6月29日 [四]	炒麵	麵條100g+豬肉. 蔬菜5g		炒
	蒲燒鯛魚x1	鯛魚37g		燒
	麻油雞	雞胸塊55g+蔬菜30g		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
	肉骨茶湯	洋芋5g		煮