

日期 星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐 全穀 根莖 豆類 肉蛋 蔬菜 油炸 樣子	熱量	
8/31 四	青醬 義大利麵	打拋雞肉 雞胸塊蔬菜<燒>	洋蔥炒蛋 洋蔥雞蛋<炒>	蒜香白花椰 花椰菜蔬菜<炒>	有機 洋芋磨菇湯 蘑菇洋芋	4.1 2.5 2.2 2.7	651
9/1 五	糙米飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	★虱目魚排 虱目魚排<炸>	絲瓜冬粉 冬粉絲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 蘿蔔湯 蘿蔔	4.3 2.5 2.0 3.0	734
9/4 一 蔬 食	香菇油飯	蔬菜炒蛋 蔬菜雞蛋<炒>	蔬炒干絲 非基改干絲蔬菜<煮>	炒綠花椰 花椰菜蔬菜<炒>	有機 大滷湯 非基改豆腐蔬菜	4.0 2.5 2.2 2.7	644
9/5 二	紫米飯	糖醋雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	壽喜燒肉柳 豬肉蔬菜<燒>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機 牛 奶 水 果	4.0 2.5 2.2 2.7	764
9/7 四	五穀飯	滷雞排 雞排<滷>	花枝丸x2 花枝丸<燒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 海芽味噌湯 海帶芽	4.0 2.5 2.0 2.7	639
9/8 五	紅藜飯	沙茶雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	竹筍肉絲 竹筍豬肉蔬菜<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜<煮>	綠蔬 油蔥魷魚清湯 魷魚蔬菜油蔥酥	4.0 2.5 2.2 2.5	695
9/11 一	小米飯	卡菲醬雞肉 雞胸塊蔬菜洋芋<燴>	絞肉玉米 豬肉非基改玉米蔬菜<煮>	絲瓜凍豆腐 非基改凍豆腐絲瓜蔬菜<煮>	有機 海帶結燉湯 海帶結	4.3 2.5 1.8 2.5	646
9/12 二	麥片飯	炸醬肉燥 豬肉非基改豆干<滷>	紅燒獅子頭x2 豬肉球<燒>	蝦米高麗菜 高麗菜蔬菜蝦米<炒>	有機 粉圓純奶 粉圓	4.1 2.5 2.0 2.7	706
9/14 四	DIY 豚骨拉麵	海苔豬排 豬排<燒>	滷蛋 雞蛋<滷>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇蔬菜<煮>	有機 豚骨味噌湯 豬肉豬菜非基改豆腐玉米	4.0 2.7 1.8 2.5	640
9/15 五	雜糧飯	三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	年糕燒肉 豬肉蔬菜年糕<燒>	蔬炒長豆 長豆蔬菜<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	4.2 2.5 2.0 2.5	704
9/18 一	肉醬 義大利麵	翅小腿x2 翅小腿<燒>	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<炒>	白菜滷 白菜蔬菜<煮>	有機 楊枝甘露 芒果汁椰果西谷米	4.1 2.5 2.2 2.5	642
9/19 二	燕麥飯	黑胡椒肉片 豬肉蔬菜<燒>	橙汁雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	蒜香花椰菜 綠花椰菜蔬菜<炒>	有機 牛 奶 水 果	4.0 2.5 2.2 2.7	764
9/21 四	紅藜飯	豆干肉絲 非基改豆乾豬肉蔬菜<炒>	海鮮蝦捲 蝦捲<燒>	蔬炒冬粉 高麗菜蔬菜冬粉<炒>	有機 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	4.2 2.5 1.7 2.7	646
9/22 五	五穀飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<燒>	醬燒鯇魚排 鯇魚<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬 南瓜湯 南瓜洋芋雞蛋	4.1 2.5 2.0 2.7	706
9/23 六	肉鬆芝麻 蓋飯	★炸雞排 雞排<炸>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蔥酥四季豆 四季豆油蔥酥蔬菜<炒>	有機 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	4.0 2.5 1.8 3.0	648
9/25 一	紫米飯	豆干滷肉 豬肉蔬菜非基改豆干<滷>	番茄炒蛋 番茄雞蛋<炒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	有機 香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	4.0 2.5 2.0 2.7	639
9/26 二	鳳梨炒飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燴>	日式魚塊x2 虱目魚塊<燒>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 味噌蛋花湯 雞蛋蔬菜	4.2 2.5 2.0 2.7	713
9/28 四	麥片飯	檸檬雞翅 雞翅<燒>	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	有機 麵線羹 麵線蔬菜	4.1 3.2 2.1 2.5	692

●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：蘇庭儀

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
6次	13次	11次	32次	4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8-9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:蘇庭儀(營養字第號)

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		
8月31日 [四]	青醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜1g+豬肉1g(含花生)		煮
	打拋雞肉	雞胸塊50g+蔬菜20g		燒
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+蔬菜10g		炒
	蒜香白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋蘑菇湯	洋芋5g+蘑菇1g		煮
9月1日 [五]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	咖哩豬	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	★虱目魚排	虱目魚排40g	三統食品	炸
	絲瓜冬粉	絲瓜45g+蔬菜5g+冬粉10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蘿蔔湯	蘿蔔5g		煮
9月4日 [一] 健康蔬食日	香菇油飯	白米. 糯米80g+豬肉. 蝦皮. 花生. 香菇少許		蒸
	蔬菜炒蛋	蔬菜10g+雞蛋45g		炒
	蔬炒干絲	蔬菜5g+非基改豆干絲30g	津悅食品	炒
	炒綠花椰	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
9月5日 [二]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊45g+蔬菜10g		燒
	壽喜燒肉柳	豬肉40g+蔬菜20g		燒
	芋頭白菜	芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
9月7日 [四]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	滷雞排	雞排55g		滷
	花枝丸x2	花枝丸30g	三統食品	燒
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g+非基改味噌0.5g		煮
9月8日 [五]	紅藜飯	白米80g+紅藜1g		蒸
	沙茶雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	竹筍肉絲	竹筍40g+豬肉20g+蔬菜5g		炒
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	油蔥魷魚清湯	蔬菜5g+魷魚1g+油蔥酥少許		煮
9月11日 [一]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	卡菲醬雞肉	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	絞肉玉米	非基改玉米30g+蔬菜5g+豬肉30g		煮
	絲瓜凍豆腐	非基改凍豆腐5g+絲瓜40g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海帶結燉湯	海帶結5g		煮

9月12日	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
[二]	炸醬肉燥	非基改豆乾丁30g+豬肉30g	津悅食品	滷
	紅燒獅子頭X2	豬肉球30g	三統食品	燒
	蝦米高麗菜	蝦米0.5g+蔬菜5g+高麗菜55g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	粉圓純奶	粉圓5g+牛奶		煮
9月14日	DIY豚骨拉麵	麵條100g		煮
[四]	海苔豬排	豬排55g		燒
	滷蛋	雞蛋45g		滷
	蘿蔔香菇	蔬菜5g+香菇5g+蘿蔔45g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豚骨味噌湯	非基改豆腐5g+非基改玉米. 蔬菜. 豬肉少許	津悅食品	煮
9月15日	雜糧飯	白米70g+雜糧10g		蒸
[五]	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	年糕燒肉	年糕10g+豬肉40g+泡菜1g		燒
	蔬炒長豆	長豆45g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮
9月18日	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
[一]	翅小腿x2	翅小腿50g		燒
	蒜泥白肉	豬肉40g+蔬菜20g		炒
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	楊枝甘露	椰果5g+西谷米5g+芒果汁		煮
9月19日	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
[二]	黑胡椒肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	橙汁雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g+柳橙汁少許		燒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
9月21日	紅藜飯	白米70g+紅藜10g		蒸
[四]	豆干肉絲	非基改豆乾30g+豬肉40g	津悅食品	炒
	海鮮蝦捲	蝦捲30g	三統食品	燒
	蔬炒冬粉	冬粉10g+蔬菜5g+高麗菜30g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
9月22日	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
[五]	咕咾肉	豬肉50g+蔬菜20g		燒
	醬燒鯇魚排	鯇魚排40g		燒
	黃瓜蔬炒	黃瓜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g		煮
9月23日	肉鬆芝麻蓋飯	白米80g+芝麻1g+肉鬆1g		蒸
[六]	★炸雞排	雞排55g		炸
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	蔥酥四季豆	四季豆50g+蔬菜5g+油蔥酥少許		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮

9月25日	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
[一]	豆干滷肉	非基改豆乾30g+豬肉45g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	番茄炒蛋	番茄20g+雞蛋45g		炒
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+帶古雞塊5g		煮
9月26日	鳳梨炒飯	白米80g+蔬菜1g+豬肉1g+鳳梨少許		炒
[二]	咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	日式魚塊x2	虱目魚塊30g		燒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	非基改味噌0.5g+雞蛋5g		煮
9月28日	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
[四]	檸檬雞翅	雞翅40g		燒
	京醬肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線羹	麵線5g+蔬菜5g		煮