



愛欣食品

本校未使用輻射污染食

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10月菜單

石牌國小

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜	油脂類	熱量	
10/2	一	白飯	泡菜年糕燒雞 <small>雞胸塊蔬菜年糕<燒></small>	海帶肉絲 <small>海帶豬肉蔬菜<煮></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機大滷湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.1	2.5	2.2	2.3	633
10/3	二 蔬食	麥片飯	油腐鴿蛋 <small>非基改油豆腐鴿蛋蔬菜<燉></small>	醬燒豆包x1 <small>非基改豆包<燒></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機	水果牛奶	4.2	2.5	2.0	2.3	755
10/5	四	DIY炸醬麵	海苔豬排x1 <small>豬排<煮></small>	炸醬肉燥 <small>豬肉非基改豆干<煮></small>	蔥酥長豆 <small>油蔥酥長豆<炒></small>	有機玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>		4.1	2.5	2.2	2.7	651
10/6	五	小米飯	沙茶雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	絞肉玉米 <small>豬絞肉非基改玉米毛豆蔬菜<煮></small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜蔬菜冬粉<煮></small>	綠蔬綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	4.3	2.5	2.0	3.0	734
10/9	一	~雙十節放假不供餐~										
10/10	二											
10/12	四	白飯	椒麻雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	日式魚塊x2 <small>虱目魚塊<燒></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜蔬菜<煮></small>	有機番茄蔬菜湯 <small>番茄蔬菜<煮></small>		4.0	2.5	2.0	2.7	639
10/13	五	薏仁飯	白醬豬肉 <small>豬肉洋芋蔬菜<燉></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐豬肉蔬菜<燒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	綠蔬玉米段雞湯 <small>玉米段帶骨雞塊</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
10/16	一	燕麥飯	咖哩雞 <small>雞胸塊洋芋蔬菜<燉></small>	豬肉小炒 <small>豬肉非基改豆干蔬菜<炒></small>	白花椰蔬炒 <small>白花椰菜蔬菜<炒></small>	有機黃瓜排骨湯 <small>黃瓜排骨<煮></small>		4.3	2.5	1.8	2.5	646
10/17	二	招牌炒飯	蒜泥白肉 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	塔香三杯雞 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	蝦米冬瓜 <small>蝦米冬瓜<煮></small>	有機	水果牛奶	4.1	2.5	2.0	2.7	766
10/19	四	白飯	京醬肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	花枝丸x2 <small>花枝丸<燒></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔蔬菜<煮></small>	有機蔬燉雞湯 <small>蔬菜帶骨雞塊</small>		4.0	2.7	1.8	2.5	640
10/20	五	芝麻飯	醬燒翅小腿x2 <small>翅小腿<燒></small>	五彩肉茸 <small>豬肉非基改玉米蔬菜<煮></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲蔬菜<炒></small>	綠蔬檸檬愛玉 <small>愛玉</small>	水果	4.2	2.5	2.0	2.5	704
10/23	一	麥片飯	★排骨酥x3 <small>排骨酥<炸></small>	果香糖醋雞 <small>雞胸塊蔬菜<燒></small>	彩蔬豆薯 <small>豆薯蔬菜<煮></small>	有機油蔥魷魚羹 <small>蔬菜魷魚油蔥酥</small>		4.1	2.5	2.2	2.5	642
10/24	二	紫米飯	照燒雞丁 <small>雞胸塊白芝麻蔬菜<燒></small>	茶香滷蛋x1 <small>雞蛋<燉></small>	蔬炒絲瓜 <small>絲瓜蔬菜<炒></small>	有機香菇雞湯 <small>香菇帶骨雞塊</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.7	704
10/26	四	~焗烤~ 肉醬義大利麵	義式雞排x1 <small>雞排<燒></small>	海鮮蝦捲x1 <small>蝦捲<燒></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機蘑菇洋芋湯 <small>蘑菇洋芋</small>	豆奶	4.2	2.5	1.7	2.7	646
10/27	五	薏仁飯	蔥爆肉柳 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	醬燒魚排x1 <small>烏魚排<燻></small>	瓠瓜蔬炒 <small>瓠瓜蔬菜<炒></small>	綠蔬紫菜薑絲湯 <small>紫菜薑</small>	水果	4.1	2.5	2.0	2.7	706
10/30	一	紫米飯	蜜汁雞丁 <small>雞胸塊蔬菜<煮></small>	醬燒虎皮蛋 <small>雞蛋<燒></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜蔬菜<炒></small>	有機味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐蔬菜</small>		4.0	2.5	2.0	2.7	681
10/31	二	薏仁飯	蘿蔔燉肉 <small>豬肉蔬菜<燉></small>	★炸雞塊x2 <small>麥克雞塊<炸></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機	水果牛奶	4.2	2.5	2.0	2.7	773

●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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		副菜加工食品		油炸品	甜湯
海鮮						魚肉蛋類		其他	
4次	11次	11次	28次	4次		0次	0次	2次	2次

愛欣食品有限公司 2023年10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：蘇庭儀(營養字第011071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		
10月2日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	泡菜年糕燒雞	年糕10g+雞胸塊40g+泡菜1g+蔬菜5g		燒
	海帶肉絲	豬肉30g+蔬菜30g		煮
	蔬炒花椰菜	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
10月3日 [二] 健康蔬食日	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	油腐鵪蛋	非基改油豆腐30g+鵪蛋14g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	醬燒豆包	非基改豆包45g	津悅食品	燒
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
10月5日 [四]	DIY炸醬麵	麵條100g		煮
	海苔豬排x1	豬排55g		煮
	炸醬肉燥	非基改豆乾丁30g+豬肉30g	津悅食品	煮
	蔥酥長豆	長豆45g+蔬菜5g+油蔥酥少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g		煮
10月6日 [五]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	沙茶雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	絞肉玉米	非基改玉米30g+蔬菜5g+豬肉30g		煮
	絲瓜冬粉	絲瓜45g+蔬菜5g+冬粉10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	綠豆湯	綠豆5g		煮
10月12日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	椒麻雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		煮
	日式魚塊x2	虱目魚塊30g	三統食品	燒
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	番茄蔬菜湯	番茄5g+蔬菜5g		煮
10月13日 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	白醬燉肉	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	紅燒豆腐	非基改豆腐25g+豬肉5g+蔬菜5g		燒
	蔬炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米段雞湯	玉米段10g+帶骨雞塊5g		煮
10月16日 [一]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	豬肉小炒	豬肉30g+非基改豆干25g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	白花椰蔬炒	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	黃瓜排骨湯	黃瓜10g+排骨5g		煮
10月17日 [二]	招牌炒飯	白米80g+豬肉2g+蔬菜1g		炒
	蒜泥白肉	豬肉45g+蔬菜20g		煮
	塔香三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	蝦米冬瓜	冬瓜45g+蔬菜5g+蝦米0.5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙

10月19日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	京醬肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	花枝丸x2	花枝丸30g	三統食品	燒
	海山醬蘿蔔	蘿蔔50g+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
10月20日 [五]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	醬燒翅小腿x2	翅小腿50g		燒
	五彩肉茸	非基改玉米30g+蔬菜5g+豬肉30g		煮
	蔬炒海帶絲	海帶絲30g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	檸檬愛玉	檸檬汁少許+愛玉5g		煮
10月23日 [一]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	排骨酥	豬肉55g		炸
	果香糖醋雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	彩蔬豆薯	豆薯50g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	油蔥魷魚羹	蔬菜5g+魷魚1g+油蔥酥少許		煮
10月24日 [二]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	照燒雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g+白芝麻少許		燒
	茶香滷蛋	雞蛋45g		滷
	蔬炒絲瓜	絲瓜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+帶骨雞塊5g		煮
10月26日 [四]	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g+起司少許		烤
	義式雞排	雞排55g		燒
	海鮮蝦捲x1	海鮮蝦捲30g	三統食品	燒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘑菇洋芋湯	洋芋5g+蘑菇1g		煮
10月27日 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	蔥爆肉柳	豬肉45g+蔬菜20g		煮
	醬燒魚排	烏魚排40g		燒
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紫菜薑絲湯	紫菜0.5g+薑少許		煮
10月30日 [一]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	蜜汁雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		煮
	醬燒虎皮蛋	雞蛋45g		燒
	黃瓜蔬炒	黃瓜45g+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		煮
10月31日 [二]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	蘿蔔燉肉	豬肉45g+蔬菜20g		燉
	炸雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙