

日期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 根莖	豆類 肉蛋	蔬菜 果子	油炸 蛋捲	熱量
10/2 一	白飯	泡菜 年糕燒雞 雞胸塊蔬菜年糕<燒>	海帶肉絲 海帶豬肉蔬菜<煮>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	4.1	2.5	2.2	2.3 633
10/3 二 蔬食	麥片飯	油腐鴿蛋 非基改豆腐鴿蛋蔬菜<煮>	醬燒豆包x1 非基改豆包<燒>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	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 豬排<煮>	炸醬肉燥 豬肉非基改豆干<煮>	蔥酥長豆 油蔥酥長豆<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米	4.1	2.5	2.2	2.7 651
10/6 五	小米飯	沙茶雞丁 雞胸塊蔬菜<燒>	絞肉玉米 豬絞肉非基改玉米毛豆蔬菜<煮>	絲瓜冬粉 絲瓜蔬菜冬粉<煮>	綠蔬	綠豆湯 綠豆	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 雞胸塊蔬菜<煮>	日式魚塊x2 虱目魚塊<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	有機	番茄蔬菜湯 番茄蔬菜<煮>	4.0	2.5	2.0	2.7 639
10/13 五	薏仁飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<燒>	紅燒豆腐 非基改豆腐豬肉蔬菜<燒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬	玉米段雞湯 玉米段帶骨雞塊	水果	4.0	2.5	2.2 2.5 695
10/16 一	燕麥飯	咖哩雞 雞胸塊洋芋蔬菜<燒>	豬肉小炒 豬肉非基改豆干蔬菜<炒>	白花椰蔬炒 白花椰菜蔬菜<炒>	有機	黃瓜排骨湯 黃瓜排骨<煮>	4.3	2.5	1.8	2.5 646
10/17 二	招牌炒飯	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<煮>	塔香三杯雞 雞胸塊蔬菜<燒>	蝦米冬瓜 蝦米冬瓜<煮>	有機		水果 牛奶	4.1	2.5	2.0 2.7 766
10/19 四	白飯	京醬肉片 豬肉蔬菜<燒>	花枝丸x2 花枝丸<燒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	有機	蔬燉雞湯 蔬菜帶骨雞塊	4.0	2.7	1.8	2.5 640
10/20 五	芝麻飯	醬燒翅小腿x2 翅小腿<燒>	五彩肉茸 豬肉非基改玉米蔬菜<煮>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	綠蔬	檸檬愛玉 愛玉	水果	4.2	2.5	2.0 2.5 704
10/23 一	麥片飯	★排骨酥x3 排骨酥<炸>	果香糖醋雞 雞胸塊蔬菜<燒>	彩蔬豆薯 豆薯蔬菜<煮>	有機	油蔥魷魚羹 蔬菜魷魚油蔥酥	4.1	2.5	2.2	2.5 642
10/24 二	紫米飯	照燒雞丁 雞胸塊白芝麻蔬菜<燒>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	蔬炒絲瓜 絲瓜蔬菜<炒>	有機	香菇雞湯 香菇帶骨雞塊	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 雞排<燒>	海鮮蝦捲x1 蝦捲<燒>	蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	蘑菇洋芋湯 蘑菇洋芋	豆奶	4.2	2.5	1.7 2.7 646
10/27 五	薏仁飯	蔥爆肉柳 豬肉蔬菜<煮>	醬燒魚排x1 烏魚排<燒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜蔬菜<炒>	綠蔬	紫菜薑絲湯 紫菜薑	水果	4.1	2.5	2.0 2.7 706
10/30 一	紫米飯	蜜汁雞丁 雞胸塊蔬菜<煮>	醬燒虎皮蛋 雞蛋<燒>	黃瓜蔬炒 黃瓜蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐蔬菜	4.0	2.5	2.0	2.7 681
10/31 二	薏仁飯	蘿蔔燉肉 豬肉蔬菜<燉>	★炸雞塊x2 麥克雞塊<炸>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	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 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	
					魚肉蛋類	其他	魚肉蛋類			
4次	11次	11次	28次	4次	0次	0次	2次	2次	2次	

愛欣食品有限公司
2023年10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

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		
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
	油腐鴿蛋	非基改油豆腐30g+鴿蛋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	白飯	白米80g		蒸
[四]	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	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
[五]	醬燒翅小腿x2	翅小腿50g		燒
	五彩肉貢	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	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
[一]	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	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
[二]	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	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g+起司少許		烤
[四]	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	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
[五]	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	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
[一]	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	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
[二]	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