

| 日期 | 星期 | 主食 | 主 菜 | 副 菜 | 湯 | 附餐 | 全穀 根莖 | 豆漿 肉桂 | 蔬菜 | 油炸品 甜湯 | |
|-------|---------|-------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|----|---------------------|-----------|------------|------------|-----|
| 12/1 | 五 蔬食 | 五穀飯 | 蒸蛋 雞蛋<蒸> | 杏鮑菇豆干 非基改豆干蔬菜<煮> | 白菜滷 白菜蔬菜<滷> | 綠蔬 | 沙茶蔬菜湯 蔬菜 | 水果 4.3 | 2.5 | 2.0 3.0 | 734 |
| 12/4 | 一 | 小米飯 | ★香酥魚排 X 1 魚排<炸> | 蠔油豬肉柳 豬肉蔬菜<煮> | 清炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒> | 有機 | 玉米段雞湯 玉米段帶骨雞塊 | 4.2 | 2.1 | 2.4 2.3 | 615 |
| 12/5 | 二 | 香菇油飯 | 打拋豬肉 豬肉蔬菜<煮> | 福州丸 X 1 福州丸<煮> | 雙色花椰菜 白. 綠花椰菜蔬菜<炒> | 有機 | 洋芋濃湯 洋芋蔬菜 | 水果 4.3 | 2.4 | 2.0 2.3 | 695 |
| 12/7 | 四 | 雜糧飯 | 蒜香玉米炒雞 雞胸塊非基改玉米蔬菜<炒> | 虎皮蛋 X 1 雞蛋<燒> | 芝麻海帶結 芝麻海帶結蔬菜<煮> | 有機 | 燒仙草芋圓 仙草芋圓 | 4.0 | 2.5 | 2.0 2.7 | 639 |
| 12/8 | 五 | 薏仁飯 | 筍干扣肉 筍乾豬肉<燒> | 白醬鮮菇燉雞 雞胸塊蔬菜<煮> | 日式蘿蔔煮 蘿蔔蔬菜<煮> | 綠蔬 | 冬瓜排骨湯 冬瓜排骨 | 水果 4.0 | 2.5 | 2.2 2.5 | 695 |
| 12/11 | 一 | 紅藜飯 | 泰式檸檬 胡椒雞 雞胸塊蔬菜<煮> | 沙嗲豬肉粉絲 豬肉冬粉蔬菜<煮> | 白菜芋頭 白菜芋頭蔬菜<煮> | 有機 | 南瓜湯 南瓜洋芋 | 4.3 | 2.5 | 1.8 2.5 | 646 |
| 12/12 | 二 | 海苔香鬆飯 | ★炸豬排 X 1★ 豬排<炸> | 甜不辣肉柳 豬肉甜不辣蔬菜<炒> | 蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜蒜<炒> | 有機 | 水果 4.1 | 2.5 | 2.0 2.7 | 766 | |
| 12/14 | 四 | 芝麻飯 | 黑胡椒肉片 豬肉蔬菜<煮> | 玉米絞肉 非基改玉米豬肉蔬菜<煮> | 黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜<炒> | 有機 | 紫菜薑絲湯 紫菜薑 | 4.0 | 2.7 | 1.8 2.5 | 640 |
| 12/15 | 五 | 紫米飯 | 日式照燒雞 雞胸塊蔬菜<煮> | 茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷> | 蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮> | 綠蔬 | 蔬菜豆腐湯 非基改豆腐蔬菜<煮> | 水果 4.2 | 2.5 | 2.0 2.5 | 704 |
| 12/18 | 一 | 薏仁飯 | 糖醋肉 豬肉蔬菜<煮> | 醬油燒雞 雞胸塊非基改油豆腐蔬菜<煮> | 蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜蒜<炒> | 有機 | 大滷湯 非基改豆腐蔬菜 | 4.1 | 2.5 | 2.2 2.5 | 642 |
| 12/19 | 二 | 白飯 | 咖哩雞 雞胸塊蔬菜<煮> | 豬肉炒豆干 豬肉非基改豆干魷魚蔬菜<炒> | 白菜木耳 白菜蔬菜<滷> | 有機 | 蘿蔔湯 蘿蔔蔬菜 | 水果 4.0 | 2.5 | 2.2 2.7 | 746 |
| 12/21 | 四 | ~焗烤 肉醬 義大利麵 | 義式烤雞排 X 1 雞排<烤> | 醬燒虎皮蛋 X 1 雞蛋<燒> | 菇炒扁蒲 扁蒲蔬菜<炒> | 有機 | 珍珠純奶 珍珠 | 4.2 | 2.5 | 1.7 2.7 | 646 |
| 12/22 | 五 | 五穀飯 | 味噌燒肉 豬肉蔬菜<煮> | 海鮮蝦捲 X 1 海鮮蝦捲<燒> | 炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒> | 綠蔬 | 冬至湯圓 湯圓豬肉蔬菜 | 水果 4.1 | 2.5 | 2.0 2.7 | 706 |
| 12/25 | 一 | 芝麻飯 | 醬燒豬肉 豬肉蔬菜<燒> | 花枝丸 X 2 花枝丸<燒> | 蔬炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒> | 有機 | 玉米濃湯 非基改玉米 | 4.0 | 2.5 | 2.0 2.7 | 639 |
| 12/26 | 二 | 薏仁飯 | 蒲燒魚排 X 1 魚排<燒> | 沙茶雞丁 雞胸塊蔬菜<炒> | 竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒> | 有機 | 水果 4.2 | 2.5 | 2.0 2.7 | 773 | |
| 12/28 | 四 | 麻油雞汁 雙菇拌飯 | 泡菜雞肉 雞胸塊蔬菜<煮> | 京醬燒肉絲 豬肉蔬菜<煮> | 炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒> | 有機 | 味噌豆腐湯 非基改豆腐 | 4.2 | 2.5 | 1.7 2.7 | 646 |
| 12/29 | 五 | 紅藜飯 | 白玉燉肉 豬肉蔬菜<燉> | 茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷> | 黃瓜木耳 黃瓜蔬菜<炒> | 綠蔬 | 蔬菜燉湯 蔬菜 | 水果 4.1 | 2.5 | 2.0 2.7 | 706 |

●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，不適合具過敏體質者食用。

★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 | | | |
| 2次 | 14次 | 9次 | 30次 | 4次 | | | 0次 | 0次 | 0次 | 2次 |

愛欣食品有限公司
2023年12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 | | |
| 12月1日 [五] | 五穀飯 | 白米70g+五穀米10g | | 蒸 |
| | 蒸蛋 | 雞蛋45g | | 蒸 |
| | 杏鮑菇豆干 | 非基改豆干30g+蔬菜20g | 津悅食品 | 煮 |
| | 白菜滷 | 白菜55g+蔬菜5g | | 滷 |
| | 綠色蔬菜 | 綠色蔬菜80g | | 燙 |
| | 沙茶蔬菜湯 | 蔬菜5g | | 煮 |
| 12月4日 [一] | 小米飯 | 白米70g+小米10g | | 蒸 |
| | 香酥魚排X1 | 魚排40g | | 炸 |
| | 蠔油豬肉柳 | 豬肉40g+蔬菜20g | | 煮 |
| | 清炒高麗菜 | 高麗菜55g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | 玉米段雞湯 | 玉米段5g+帶骨雞塊5g | | 煮 |
| 12月5日 [二] | 香菇油飯 | 白米. 糯米80g+花生. 香菇少許 | | 蒸 |
| | 打拋豬肉 | 豬肉40g+蔬菜20g | | 煮 |
| | 福州丸X1 | 福州丸30g+蔬菜10g | 三統食品 | 煮 |
| | 雙色花椰菜 | 花椰菜75g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | 洋芋濃湯 | 洋芋5g+蔬菜5g | | 煮 |
| 12月7日 [四] | 雜糧飯 | 白米70g+雜糧10g | | 蒸 |
| | 蒜香玉米炒雞 | 雞胸塊45g+非基改玉米10g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 虎皮蛋X1 | 雞蛋45g | | 燒 |
| | 芝麻海帶結 | 海帶結40g+蔬菜5g+芝麻少許 | | 煮 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | 燒仙草芋圓 | 仙草10g+芋圓5g | | 煮 |
| 12月8日 [五] | 薏仁飯 | 白米70g+薏仁10g | | 蒸 |
| | 筍干扣肉 | 豬肉55g+筍干20g | | 燒 |
| | 白醬鮮菇燉雞 | 雞胸塊45g+蔬菜20g | | 燉 |
| | 日式蘿蔔煮 | 蘿蔔45g+蔬菜5g | | 煮 |
| | 綠色蔬菜 | 綠色蔬菜80g | | 燙 |
| | 冬瓜排骨湯 | 冬瓜5g+排骨5g | | 煮 |
| 12月11日 [一] | 紅藜飯 | 白米80g+紅藜1g | | 蒸 |
| | 泰式檸檬胡椒雞 | 雞胸塊45g+蔬菜20g+香茅. 檸檬汁少許 | | 煮 |
| | 沙嗲豬肉粉絲 | 豬肉25g+蔬菜10g+冬粉5g | | 煮 |
| | 白菜芋頭 | 芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g | | 煮 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | 南瓜湯 | 南瓜5g+洋芋5g | | 煮 |
| 12月12日 [二] | 海苔香鬆飯 | 白米70g+燕麥10g+海苔香鬆少許 | | 蒸 |
| | 炸豬排X1 | 豬排55g | | 炸 |
| | 甜不辣肉柳 | 豬肉30g+甜不辣20g+蔬菜10g | 三統食品 | 炒 |
| | 蒜香高麗菜 | 高麗菜55g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | | | | |

| | | | | |
|--------|------------|---------------------------|------|---|
| 12月14日 | 芝麻飯 | 白米80g+芝麻1g | | 蒸 |
| [四] | 黑胡椒肉片 | 豬肉45g+蔬菜20g | | 煮 |
| | 玉米絞肉 | 絞肉30g+非基改玉米20g+蔬菜10g | | 煮 |
| | 黃瓜精靈菇 | 黃瓜55g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | 紫菜薑絲湯 | 紫菜0.5g+薑絲少許 | | 煮 |
| | | | | |
| 12月15日 | 紫米飯 | 白米70g+紫米10g | | 蒸 |
| [五] | 日式照燒雞 | 雞胸塊45g+蔬菜20g | | 煮 |
| | 茶香滷蛋X1 | 雞蛋45g | | 滷 |
| | 蒲瓜木耳 | 蒲瓜55g+蔬菜5g | | 煮 |
| | 綠色蔬菜 | 綠色蔬菜80g | | 燙 |
| | 蔬菜豆腐湯 | 非基改豆腐5g+蔬菜5g | 津悅食品 | 煮 |
| | | | | |
| 12月18日 | 薏仁飯 | 白米70g+薏仁10g | | 蒸 |
| [一] | 糖醋肉 | 豬肉45g+蔬菜20g | | 煮 |
| | 醬油燒雞 | 雞胸塊40g+非基改油豆腐15g+蔬菜10g | 津悅食品 | 煮 |
| | 蒜香花椰菜 | 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 |
| | | | | |
| 12月19日 | 白飯 | 白米80g | | 蒸 |
| [二] | 咖哩雞 | 雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g | | 煮 |
| | 豬肉炒豆干 | 豬肉25g+非基改豆干25g+魷魚5g+蔬菜10g | 津悅食品 | 炒 |
| | 白菜木耳 | 白菜55g+蔬菜5g | | 滷 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | 蘿蔔湯 | 蘿蔔10g+蔬菜5g | | 煮 |
| | | | | |
| 12月21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] | 義式烤雞排X1 | 雞排45g | | 烤 |
| | 醬燒虎皮蛋X1 | 雞蛋45g | | 燒 |
| | 菇炒扁蒲 | 扁蒲55g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | 珍珠純奶 | 粉圓5g+牛奶 | | 煮 |
| | | | | |
| 12月22日 | 五穀飯 | 白米70g+五穀米10g | | 蒸 |
| [五] | 味噌燒肉 | 豬肉45g+蔬菜20g | | 煮 |
| | 海鮮蝦捲X1 | 海鮮蝦捲30g | 三統食品 | 燒 |
| | 炒結頭菜 | 結頭菜55g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 綠色蔬菜 | 綠色蔬菜80g | | 燙 |
| | 冬至湯圓 | 湯圓5g+豬肉3g+蔬菜5g | | 煮 |
| | | | | |
| 12月25日 | 芝麻飯 | 白米80g+芝麻1g | | 蒸 |
| [一] | 醬燒豬肉 | 豬肉45g+蔬菜20g | | 燒 |
| | 花枝丸x2 | 花枝丸40g | 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 |
| | 玉米濃湯 | 非基改玉米10g | | 煮 |
| | | | | |
| 12月26日 | 薏仁飯 | 白米70g+薏仁10g | | 蒸 |
| [二] | 蒲燒魚排X1 | 魚排40g | | 燒 |
| | 沙茶雞丁 | 雞胸塊45g+蔬菜10g | | 炒 |
| | 竹筍蔬炒 | 竹筍45g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | | | | |

| | | | | |
|---------------|----------|-----------------|------|---|
| 12月28日 [四] | 麻油雞汁雙菇拌飯 | 白米80g+蔬菜2g+雞肉1g | | 煮 |
| | 泡菜雞肉 | 雞胸塊45g+蔬菜10g | | 煮 |
| | 京醬燒肉絲 | 豬肉40g+蔬菜20g | | 煮 |
| | 炒花椰菜 | 花椰菜75g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 有機蔬菜 | 有機蔬菜80g | | 燙 |
| | 味噌豆腐湯 | 非基改豆腐5g | 津悅食品 | 煮 |
| 12月29日 [五] | 紅藜飯 | 白米80g+紅藜1g | | 蒸 |
| | 白玉燉肉 | 豬肉40g+蔬菜20g | | 燉 |
| | 茶香滷蛋X1 | 雞蛋45g | | 滷 |
| | 黃瓜木耳 | 黃瓜55g+蔬菜5g | | 炒 |
| | 綠色蔬菜 | 綠色蔬菜80g | | 燙 |
| | 蔬菜燉湯 | 蔬菜5g | | 煮 |