



# 愛欣食品

本校未使用輻射污染食品  
本公司所使用生鮮豬肉及其調  
理製品來源皆為台灣豬肉

## 2023年12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	水果 類	熱量
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	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	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	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	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<燉>	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	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	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 牛奶 4.1	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	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	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	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 豆奶 4.0	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	646
12/22	五	五穀飯	味噌燒肉 豬肉蔬菜<煮>	海鮮蝦捲X1 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	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	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 牛奶 4.2	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	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	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	魚肉蛋類	其他	油作品	甜湯
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



石牌國小

地址：新北市淡水區八勢一街1號//HACCP食品安全管理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食品安全管理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		
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 [四]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	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 [五]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	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 [一]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	糖醋肉	豬肉45g+蔬菜20g		煮
	醬油燒雞	雞胸塊40g+非基改油豆腐15+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 [二]	白飯	白米80g		蒸
	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 [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]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	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 [一]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	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 [二]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	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