

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀 類	豆漿 肉圓	蔬菜	油炸品 豆子	甜湯	熱量
1/2	二	胚芽飯	燒烤醬豬肉 豬肉蔬菜<煮>	滷雞腿排 X 1 雞腿排<滷>	清炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
1/4	四	雜糧飯	★英式炸魚薯條★ 魚肉薯條<炸>	果香糖醋雞塊 雞肉鳳梨蔬菜<煮>	蔬炒花椰 花椰菜蔬菜<炒>	蘿蔔排骨湯 蘿蔔排骨		4.0	2.5	2.0	2.7	639
1/5	五	薏仁飯	三杯雞 雞肉蔬菜<煮>	紅燒肉片 豬肉蔬菜<燒>	炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	海芽薑絲湯 海帶芽薑	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
1/8	一 蔬食	糙米飯	招牌蒸蛋 雞蛋<蒸>	彩蔬玉米干丁 非基改玉米、豆干蔬菜<煮>	竹筍木耳 竹筍蔬菜<煮>	冬瓜湯 冬瓜		4.3	2.5	1.8	2.5	646
1/9	二	麥片飯	醬燒魚塊 魚肉蔬菜<燒>	銀芽肉柳 豬肉蔬菜<煮>	白菜滷 白菜蔬菜<滷>		水果 牛奶	4.1	2.5	2.0	2.7	766
1/11	四	蔥油 雞肉飯	豆瓣醬燒雞 雞肉蔬菜<煮>	茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	菇炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜<炒>	~甜~ 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁		4.0	2.7	1.8	2.5	640
1/12	五	紅藜飯	麻油豬 豬肉蔬菜<煮>	甜不辣滷味拼盤 非基改豆干海帶甜不辣蔬菜<滷>	蘿蔔香菇 蘿蔔香菇蔬菜<煮>	南瓜濃湯 南瓜洋芋	水果	4.2	2.5	2.0	2.5	704
1/15	一	~焗烤~ 肉醬 義大利麵	烤翅小腿 X 2 翅小腿<烤>	紅燒獅子丸 X 1 豬肉球蔬菜<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜蒜<炒>	蔬菜豆腐湯 蔬菜非基改豆腐		4.1	2.5	2.2	2.5	642
1/16	二	紫米飯	★炸★ 酸甜醬排骨酥 豬肉蔬菜<炸>	家常豬肉煨豆腐 豬肉片非基改豆腐蔬菜<煮>	木耳結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	海芽味噌湯 海帶芽	水果	4.0	2.5	2.2	2.7	704
1/18	四	芝麻飯	新疆沙嗲肉片 豬肉蔬菜<煮>	蒜香鹹水雞 雞肉蔬菜<煮>	炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	~甜~ 黑糖包心圓 包心圓		4.2	2.5	1.7	2.7	646
1/19	五	雜糧飯	義大利青醬雞 豬肉蔬菜<煮>	蜜汁醬燒豬 豬肉蔬菜<燒>	蔬炒竹筍 竹筍蔬菜<炒>	玉米濃湯 非基改玉米	水果 豆 奶	4.2	2.5	1.7	2.7	748

●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			
2次	8次	7次	20次	2次		魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
						0次	0次	2次	2次

愛欣食品有限公司
2024年1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		
1月2日 [二]	胚芽飯	白米70g+胚芽10g		蒸
	燒烤醬豬肉	豬肉40g+蔬菜20g		煮
	滷雞腿排 X 1	雞腿排50g		滷
	清炒高麗菜	高麗菜55g+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		煮
1月4日 [四]	雜糧飯	白米70g+雜糧10g		蒸
	英式炸魚薯條	魚肉50g+薯條30g	三統食品	炸
	果香糖醋雞塊	雞肉45g+蔬菜20g+鳳梨5g		煮
	蔬炒花椰	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔5g+湯排5g		煮
1月5日 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	三杯雞	雞肉45g+蔬菜20g		煮
	紅燒肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	炒結頭菜	結頭菜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海芽薑絲湯	海帶芽0.5g+薑絲0.5g		煮
1月8日 [一]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	招牌蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	彩蔬玉米干丁	非基改豆干丁20g+非基改玉米30g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	竹筍木耳	竹筍45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜湯	冬瓜5g		煮
1月9日 [二]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	醬燒魚塊	魚肉40g+蔬菜20g		燒
	銀芽肉柳	豬肉40g+蔬菜10g		煮
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		滷
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
1月11日 [四]	蔥油雞肉飯	白米80g+雞肉絲3g		蒸
	豆瓣醬燒雞	雞肉45g+蔬菜20g		煮
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋45g		滷
	菇炒綠花椰	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~綠豆薏仁湯	綠豆5g+薏仁5g		煮
1月12日 [五]	紅藜飯	白米80g+紅藜麥1g		蒸
	麻油豬	豬肉45g+蔬菜20g		煮
	甜不辣滷味拼盤	甜不辣30g+非基改豆干20g+蔬菜10g	津悅食品	滷
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜濃湯	南瓜5g+洋芋5g		煮

1月15日 [一]	~焗烤~肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g+起司少許		烤
	烤翅小腿 X 2	翅小腿50g		烤
	紅燒獅子丸 X 1	豬肉球30g+蔬菜5g	三統食品	燒
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬菜豆腐湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
1月16日 [二]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	炸酸甜醬排骨酥	豬肉45g+蔬菜20g		炸
	家常豬肉煨豆腐	豬肉35g+非基改豆腐25g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	木耳結頭菜	結頭菜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		煮
1月18日 [四]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	新疆沙嗲肉片	豬肉45g+蔬菜20g		煮
	蒜香鹹水雞	雞肉45g+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
	~甜~黑糖包心圓	包心圓5g		煮
1月19日 [五]	雜糧飯	白米70g+雜糧米10g		蒸
	義大利青醬雞	雞肉45g+蔬菜20g		煮
	蜜汁醬燒豬	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	蔬炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g		煮