



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

2024年1月菜單 石牌國小

日期	星期	主 食	主 菜		副 菜		湯	附餐	蛋 奶 豆	豆 魚 肉 類	蔬 菜	油 脂 糖 類	熱 量
1/2	二	胚芽飯	燒烤醬豬肉 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	滷雞腿排 X 1 <small>雞腿排<滷></small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜蔬菜<炒></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	695
1/4	四	雜糧飯	★英式炸魚薯條★ <small>魚肉薯條<炸></small>	果香糖醋雞塊 <small>雞肉鳳梨蔬菜<煮></small>	蔬炒花椰 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>		4.0	2.5	2.0	2.7	639
1/5	五	薏仁飯	三杯雞 <small>雞肉蔬菜<煮></small>	紅燒肉片 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	炒結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	綠蔬	海芽薑絲湯 <small>海帶芽薑</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
1/8	一 蔬食	糙米飯	招 牌 蒸 蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	彩蔬玉米干丁 <small>非基改玉米、豆干蔬菜<煮></small>	竹筍木耳 <small>竹筍蔬菜<煮></small>	有機	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>		4.3	2.5	1.8	2.5	646
1/9	二	麥片飯	醬燒魚塊 <small>魚肉蔬菜<燒></small>	銀芽肉柳 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	白菜滷 <small>白菜蔬菜<滷></small>	有機		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 <small>雞肉蔬菜<煮></small>	茶香滷蛋 X 1 <small>雞蛋<滷></small>	菇炒綠花椰 <small>綠花椰菜蔬菜<炒></small>	有機	~甜~ 綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small>		4.0	2.7	1.8	2.5	640
1/12	五	紅藜飯	麻油豬 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	甜不辣滷味拼盤 <small>非基改豆干海帶甜不辣蔬菜<滷></small>	蘿蔔香菇 <small>蘿蔔香菇蔬菜<煮></small>	綠蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜洋芋</small>	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 <small>翅小腿<烤></small>	紅燒獅子丸 X 1 <small>豬肉球蔬菜<燒></small>	蒜香高麗菜 <small>高麗菜蔬菜蒜<炒></small>	有機	蔬菜豆腐湯 <small>蔬菜非基改豆腐</small>		4.1	2.5	2.2	2.5	642
1/16	二	紫米飯	★炸★ 酸甜醬排骨酥 <small>豬肉蔬菜<炸></small>	家常豬肉煨豆腐 <small>豬肉片非基改豆腐蔬菜<煮></small>	木耳結頭菜 <small>結頭菜蔬菜<炒></small>	有機	海芽味噌湯 <small>海帶芽</small>	水果	4.0	2.5	2.2	2.7	704
1/18	四	芝麻飯	新疆沙嗲肉片 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	蒜香鹹水雞 <small>雞肉蔬菜<煮></small>	炒花椰菜 <small>花椰菜蔬菜<炒></small>	有機	~甜~ 黑糖包心圓 <small>包心圓</small>		4.2	2.5	1.7	2.7	646
1/19	五	雜糧飯	義大利青醬雞 <small>豬肉蔬菜<煮></small>	蜜汁醬燒豬 <small>豬肉蔬菜<燒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍蔬菜<炒></small>	綠蔬	玉米濃湯 <small>非基改玉米</small>	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		油作品	甜湯
					魚肉蛋類	其他		
2次	8次	7次	20次	2次	0次	0次	2次	2次

愛欣食品有限公司

2024年1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	菜譜名稱	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X2	翅小腿50g		烤
	紅燒獅子丸X1	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