

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全穀 粗粮	全蛋 蛋蛋	全果 水果	蔬菜 青菜	甜湯 糖水	熱量
2/16	五	胚芽飯	古早味滷肉 非基改豆干豬肉蔬菜<滷>	★麥克雞塊 X 2 麥克雞塊<炸>	竹筍蔬炒 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬 玉米段雞湯 雞肉玉米段	水果 4.1	2.5	2.0	2.7	706	
2/17	六	五穀飯	蒲燒魚排 X 1 魚排<燒>	蒜香小瓜雞 雞肉蔬菜<煮>	白菜芋頭 白菜蔬菜<煮>	有機 ~甜~燒仙草芋圓 仙草芋圓	4.2	2.5	1.7	2.7	646	
2/19	一	香菇油飯	★炸翅小腿 X 2 翅小腿<炸>	泡菜年糕燒肉 豬肉蔬菜<燒>	蔬炒結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	有機 柴魚味噌湯 非基改豆腐柴魚	4.0	2.5	2.0	2.7	639	
2/20	二 蔬食	糙米飯	招牌蒸蛋 雞蛋<蒸>	紅燒油豆腐 非基改油豆腐蔬菜<煮>	菇炒花椰菜 花椰菜蔬菜有機菇<炒>	有機 水果 牛奶	4.2	2.5	2.0	2.7	773	
2/21	三	白飯	起司洋芋豬 洋芋豬肉起司<煮>	瓜仔蒸肉餅 豬肉脆瓜蔬菜<蒸>	芝麻四季豆 四季豆芝麻<炒>	綠蔬 蔬燉排骨湯 蔬菜排骨	豆奶 4.1	2.5	2.0	2.7	688	
2/22	四	紫米飯	義式香草燉雞 雞肉蔬菜<燉>	茄汁豬肉球 X 1 豬肉球蔬菜<煮>	蒜香高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 筍片湯 竹筍	4.2	2.5	1.7	2.7	646	
2/23	五	胚芽飯	蔬燒魚塊 魚肉蔬菜<燒>	烤豬肉條 X 4 豬肉<烤>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬 元宵湯圓 湯圓豬肉蔬菜	水果 4.1	2.5	2.0	2.7	706	
2/26	一	麥片飯	咕咾肉 豬肉蔬菜<煮>	腰果炒雞 雞肉腰果蔬菜<炒>	海山醬蘿蔔 蘿蔔蔬菜<煮>	有機 巧達濃湯 洋芋蔬菜	4.0	2.5	2.0	2.7	639	
2/27	二	薏仁飯	芝香照燒雞 雞肉白芝麻蔬菜<燒>	茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機 ~甜~珍珠醇奶 珍珠	水果 4.2	2.5	2.0	2.7	713	
2/28	三	~228紀念日放假不供餐~										
2/29	四	白飯	泰式打拋豬肉 豬肉蔬菜<煮>	五香雞翅 X 1 雞翅<滷>	蔬炒海帶絲 海帶絲蔬菜<炒>	有機 酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	4.2	2.5	1.7	2.7	646	

●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、蛋或蛋製品，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	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
2次	8次	7次	17次	3次	0次	0次	0次	0次	2次

愛欣食品有限公司  
2024年2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		
2月16日 [五]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	古早味滷肉	豬肉48g+非基改豆干15g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	★麥克雞塊 X 2	麥克雞塊30g	三統食品	炸
	竹筍蔬炒	竹筍50g+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
2月17日 [四]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	蒲燒魚排 X 1	魚排40g	全國漁會	燒
	蒜香小瓜雞	雞肉50g+蔬菜20g		煮
	白菜芋頭	白菜55g+芋頭2g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~燒仙草芋圓	仙草10g+芋圓5g		煮
2月19日 [一]	香菇油飯	糯米80g+花生. 香菇少許		蒸
	★炸翅小腿 X 2	翅小腿50g		炸
	泡菜年糕燒肉	豬肉48g+年糕10g+蔬菜10g		燒
	蔬炒結頭菜	結頭菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	柴魚味噌湯	非基改豆腐10g+柴魚少許	津悅食品	煮
2月20日 [二]	糙米飯	有機米70g+糙米10g		蒸
	招牌蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	紅燒油豆腐	非基改油豆腐40g+蔬菜20g	津悅食品	煮
	菇炒花椰菜	花椰菜55g+有機菇20g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	糙米飯	有機米70g+糙米10g		蒸
2月21日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	起司洋芋豬	豬肉48g+洋芋5g+南瓜5g+起司少許		煮
	瓜仔蒸肉餅	豬肉30g+脆瓜3g+蔬菜20g		蒸
	芝麻四季豆	四季豆45g+蔬菜5g+芝麻少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉排骨湯	蔬菜10g+排骨5g		煮
2月22日 [四]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	義式香草燉雞	雞肉50g+蔬菜20g		燉
	茄汁豬肉球 X 1	豬肉球30g+蔬菜10g	三統食品	煮
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	筍片湯	竹筍10g		煮
2月23日 [五]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	蔬燒魚塊	魚塊60g+蔬菜25g		燒
	烤豬肉條 X 4	豬肉30g		烤
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	元宵湯圓	湯圓3g+豬肉3g+蔬菜5g		煮

2月26日	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
[一]	咕咾肉	豬肉48g+蔬菜20g		煮
	腰果炒雞	雞肉50g+腰果3g+蔬菜20g		炒
	海山醬蘿蔔	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	巧達濃湯	洋芋5g+蔬菜5g		煮
2月27日	薏仁飯	有機米70g+薏仁10g		蒸
[二]	芝香照燒雞	雞肉50g+蔬菜20g+芝麻少許		燒
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋45g		滷
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~珍珠醇奶	珍珠10g+奶粉3g		煮
2月29日	白飯	白米80g		蒸
[四]	泰式打拋豬肉	豬肉45g+蔬菜20g		煮
	五香雞翅 X 1	雞翅40g		滷
	蔬炒海帶絲	海帶絲30g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮