

日期	星期	主食	主 菜	副 菜	湯	附 賦	金錢 檸檬	豆魚 肉蛋	蔬 菜	圓豆 芝士	熱量		
3/1	五	白飯	橙汁雞肉 雞肉蔬菜<煮>	鐵板肉柳 豬肉蔬菜<煮>	白菜滷 白菜蔬菜<滷>	綠蔬	筍片湯 竹筍	水果	4.3	2.5	2.0	3.0	734
3/4	一	麥片飯	豆瓣醬燒魚 魚肉蔬菜<燒>	筍干扣肉 豬肉筍干蔬菜<煮>	蘿蔔香菇 蘿蔔蔬菜<煮>	有機	玉米濃湯 非基改玉米雞蛋	水果	4.2	2.1	2.4	2.3	615
3/5	二	燕麥飯	咖哩雞 雞肉洋芋蔬菜<燴>	豬肉小炒 豬肉非基改豆干鯪魚蔬菜<炒>	菇炒綠花椰 綠花椰菜蔬菜有機菇<炒>	有機		牛 奶 水 果	4.3	2.4	2.0	2.3	755
3/6	三	五穀飯	蘑菇醬肉片 豬肉蔬菜<煮>	檸檬香茅雞 雞肉蔬菜<煮>	蔥酥四季豆 四季豆油蔥酥<炒>	綠蔬	沙茶蔬菜湯 蔬菜	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
3/7	四 蔬 食	奶香白醬 貝殼麵	玉米起司炒蛋 非基改玉米起司雞蛋<炒>	香草燉豆皮 X 1 非基改豆皮蔬菜<燴>	木耳高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.0	2.5	2.0	2.7	639
3/8	五	紫米飯	京醬燒肉 豬肉蔬菜<煮>	福州丸 X 1 福州丸蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜蔬菜精靈菇<煮>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜豬肉絲	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	695
3/11	一	胚芽飯	雞肉親子丼 雞肉雞蛋蔬菜<燴>	叉燒肉 X 4 豬肉<烤>	芋頭白菜 芋頭白菜蔬菜<煮>	有機	大滷湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.3	2.5	1.8	2.5	646
3/12	二	海苔 香鬆飯	家香滷肉 豬肉非基改豆干蔬菜<滷>	炸翅小腿 X 2 小腿<炸>	菇炒高麗菜 高麗菜蔬菜菇<炒>	有機	~可 可~ 珍珠歐蕾 粉圓<煮>	水果	4.1	2.5	2.0	2.7	706
3/13	三	白飯	熱炒鮑菇雞 雞肉杏鮑菇蔬菜<燒>	鍋燒凍腐肉片 豬肉非基改凍豆腐蔬菜<煮>	蔬炒海帶絲 蔬菜海帶絲<炒>	綠蔬	南瓜濃湯 南瓜洋芋雞蛋	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	635
3/14	四	麥片飯	蒜泥白肉 豬肉蔬菜<煮>	黃金肉丸羹 X 1 豬肉丸南瓜洋芋蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	香菇雞湯 雞肉蔬菜	水果	4.0	2.7	1.8	2.5	640
3/15	五	薏仁飯	義式青醬雞 雞肉蔬菜<煮>	番茄炒蛋 番茄雞蛋<炒>	蒲瓜疏炒 蒲瓜蔬菜<炒>	綠蔬	蔬菜豆腐湯 非基改豆腐蔬菜	水果	4.2	2.5	2.0	2.5	704
3/18	一	紅藜飯	炸雞米花 X 4 雞肉<炸>	瓜仔拌飯肉燥 豬肉脆瓜非基改干丁<煮>	香菇結頭菜 結頭菜蔬菜<炒>	有機	豆腐蛋花湯 非基改豆腐雞蛋	水果	4.1	2.5	2.2	2.5	642
3/19	二	白飯	香菇燉雞 雞肉香菇蔬菜<燉>	滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	炒花椰菜 蔬菜花椰菜<炒>	有機		牛 奶 水 果	4.0	2.5	2.2	2.7	746
3/20	三	小米飯	壽喜燒醬肉柳 豬肉蔬菜<煮>	豉汁鮮菇雞 雞肉蔬菜<煮>	芝麻四季豆 芝麻四季豆<炒>	綠蔬	冬瓜雞湯 冬瓜帶骨雞塊	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	635
3/21	四	~焗烤~ 肉醬螺旋 義大利麵	烤雞腿排 X 1 雞腿排<烤>	豬肉蒸餃 X 2 蒸餃<蒸>	炒高麗菜 高麗菜蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.2	2.5	1.7	2.7	646
3/22	五	糙米飯	白醬豬肉 豬肉洋芋蔬菜<煮>	檸檬雞翅 X 1 雞翅<煮>	黃瓜疏炒 黃瓜蔬菜<炒>	綠蔬	玉米段排骨湯 玉米段排骨	水果	4.1	2.5	2.0	2.7	706
3/25	一	日式豬肉 烏龍麵	果香糖醋雞丁 雞肉鳳梨蔬菜<煮>	海帶燒肉 海帶豬肉<炒>	菇炒絲瓜 絲瓜鮮菇蔬菜<炒>	有機	~甜~ 冬瓜西米露 西谷米	水果	4.0	2.5	2.0	2.7	639
3/26	二	麥片飯	咖哩豬 豬肉洋芋蔬菜<燴>	茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	蔬炒白菜 白菜蔬菜<炒>	有機	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	4.2	2.5	2.0	2.7	713
3/27	三	胚芽飯	沙嗲醬爆雞 雞肉蔬菜<煮>	和風白玉燉肉 豬肉蔬菜<燉>	竹筍疏炒 竹筍蔬菜<炒>	綠蔬	金針雞湯 金針花蔬菜帶骨雞塊	水果	4.0	2.5	2.2	2.5	635
3/28	四	紫米飯	BBQ烤豬排 X 1 豬排<烤>	年糕燒雞 雞肉年糕蔬菜<燒>	蔬炒花椰菜 花椰菜蔬菜<炒>	有機	酸辣湯 非基改豆腐蔬菜	豆 奶	4.2	2.5	1.7	2.7	646
3/29	五	燕麥飯	蔬燒魚塊 魚肉蔬菜<燒>	肉片燴豆腐 豬肉非基改豆腐蔬菜<燴>	蒲瓜木耳 蒲瓜蔬菜<煮>	綠蔬	肉骨茶湯 洋芋肉骨茶包	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	18次	16次	39次	3次		魚肉蛋類	其他	油炸品 甜湯

愛欣食品有限公司
2024年3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		
3月1日 [五]	白飯	白米80g		蒸
	橙汁雞肉	雞肉50g+蔬菜20g		煮
	鐵板肉柳	豬肉48g+蔬菜20g		煮
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		滷
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	筍片湯	竹筍10g+湯排5g		煮
3月4日 [一]	麥片飯	白米80g+麥片1g		蒸
	豆瓣醬燒魚	魚肉60g+蔬菜25g		燒
	筍干扣肉	豬肉48g+筍乾15g+蔬菜5g		煮
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+香菇5g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
3月5日 [二]	燕麥飯	有機米70g+燕麥10g		蒸
	咖哩雞	雞肉50g+洋芋10g+蔬菜10g		燴
	豬肉小炒	豬肉30g+非基改豆干15g+魷魚2g+蔬菜5g	津悅食品	炒
	菇炒綠花椰	花椰菜55g+有機菇20g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
3月6日 [三]	五穀飯	白米70g+五穀10g		蒸
	蘑菇醬肉片	豬肉48g+蔬菜20g		煮
	檸檬香茅雞	雞肉50g+蔬菜20g+香茅. 檸檬汁少許		煮
	蔥酥四季豆	四季豆45g+蔬菜5g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜10g		煮
3月7日 [四]	奶香白醬貝殼麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	玉米起司炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米10g+蔬菜5g		炒
	香草燉豆皮X1	非基改豆皮30g+蔬菜5g		燉
	木耳高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
3月8日 [五]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	京醬燒肉	豬肉48g+蔬菜20g		燒
	福州丸X1	福州丸30g+蔬菜10g	三統食品	煮
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+精靈菇3g+蔬菜2g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜5g+肉絲5g		煮
3月11日 [一]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	雞肉親子丼	雞胸塊50g+雞蛋10g+蔬菜18g		煮
	叉燒肉X4	豬肉35g		烤
	芋頭白菜	白菜55g+芋頭1g+蔬菜5g		煮
	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

3月12日 [二]	海苔香鬆飯 家香滷肉 炸翅小腿 X 2 菇炒高麗菜 有機蔬菜 可可珍珠歐蕾	有機米70g+糙米10g+海苔香鬆少許 豬肉48g+非基改豆干15g+蔬菜5g 翅小腿50g 高麗菜55g+鮮菇5g+蔬菜3g 有機蔬菜80g 珍珠10g+可可粉3g+奶粉1g		蒸 滷 炸 炒 燙 煮
3月13日 [三]	白飯 熱炒鮑菇雞 鍋燒凍腐肉片 蔬炒海帶絲 綠色蔬菜 南瓜濃湯	白米80g 雞肉50g+杏鮑菇15g+蔬菜5g 豬肉45g+非基改凍豆腐20g+蔬菜5g 海帶絲30g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		蒸 燒 燉 煮 燙 煮
3月14日 [四]	麥片飯 蒜泥白肉 黃金肉丸羹 X 1 蒜香花椰菜 有機蔬菜 香菇雞湯	白米80g+麥片1g 豬肉48g+蔬菜20g 豬肉丸30g+南瓜5g+洋芋5g+蔬菜5g 花椰菜75g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 香菇5g+帶骨雞塊5g+蔬菜5g		蒸 煮 煮 炒 燙 煮
3月15日 [五]	薏仁飯 義式青醬雞 番茄炒蛋 蒲瓜蔬炒 綠色蔬菜 蔬菜豆腐湯	白米70g+薏仁10g 雞胸塊48g+蔬菜20g 雞蛋45g+番茄20g 蒲瓜55g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 非基改豆腐5g+蔬菜5g		蒸 煮 炒 煮 燙 煮
3月18日 [一]	紅藜飯 炸雞米花 X 4 瓜仔拌飯肉燥 香菇結頭菜 有機蔬菜 豆腐蛋花湯	白米80g+紅藜麥1g 雞肉50g 豬肉35g+非基改干丁20g+脆瓜3g+蔬菜5g 結頭菜55g+香菇5g+蔬菜3g 有機蔬菜80g 非基改豆腐5g+雞蛋5g		蒸 炸 煮 炒 燙 煮
3月19日 [二]	白飯 香菇燉雞 滑嫩蒸蛋 炒花椰菜 有機蔬菜	有機米80g 雞肉50g+香菇10g+蔬菜10g 雞蛋45g 花椰菜75g+蔬菜5g 有機蔬菜80g		蒸 燉 蒸 炒 燙
3月20日 [三]	小米飯 壽喜燒醬肉柳 豉汁鮮菇雞 芝麻四季豆 綠色蔬菜 冬瓜雞湯	白米70g+小米10g 豬肉45g+蔬菜20g 雞肉50g+蔬菜10g+鮮菇10g 四季豆45g+蔬菜5g+芝麻少許 綠色蔬菜80g 冬瓜10g+帶骨雞塊5g		蒸 煮 炒 煮 燙 煮
3月21日 [四]	~焗烤~肉醬螺旋義大利麵 烤雞腿排 X 1 豬肉蒸餃 X 2 炒高麗菜 有機蔬菜 味噌豆腐湯	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g+起司少許 雞腿排55g 豬肉蒸餃30g 高麗菜55g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 非基改豆腐5g		烤 烤 蒸 炒 燙 煮

3月22日 [五]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	白醬豬肉	豬肉48g+洋芋10g+蔬菜10g		煮
	檸檬雞翅 X 1	雞翅40g		煮
	黃瓜蔬炒	黃瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米段排骨湯	玉米段10g+排骨5g		煮
3月25日 [一]	日式豬肉烏龍麵	麵條100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	果香糖醋雞丁	雞肉50g+鳳梨5g+蔬菜15g		煮
	海帶燒肉	豬肉40g+海帶20g		炒
	菇炒絲瓜	絲瓜55g+鮮菇3g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~冬瓜西米露	西谷米5g+冬瓜磚		煮
3月26日 [二]	麥片飯	有機米80g+麥片1g		蒸
	咖哩豬	豬肉50g+洋芋10g+蔬菜5g		燴
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋45g		滷
	蔬炒白菜	白菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
3月27日 [三]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	沙嗲醬爆雞	雞肉45g+蔬菜20g		煮
	和風白玉燉肉	豬肉50g+蘿蔔15g+蔬菜5g		燉
	竹筍蔬炒	竹筍50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	金針雞湯	金針花3g+帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮
3月28日 [四]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	BBQ烤豬排 X 1	豬排60g		烤
	年糕燒雞	雞肉48g+年糕10g+蔬菜10g		燒
	蔬炒花椰菜	花椰菜75g+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
3月29日 [五]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	蔬燒魚塊	魚肉60g+蔬菜20g		燒
	肉片燴豆腐	豬肉30g+非基改豆腐25g+蔬菜10g	津悅食品	燴
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g+肉骨茶包		煮