



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6月菜單 石牌國小

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜	湯	附餐	全蛋 類 類	豆 類	蔬 菜	海帶 類	熱 量		
3	一	雜糧飯	義式燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜<燉>	柴魚黑輪煮 黑輪、柴魚、蔬菜<煮>	菇炒花椰菜 花椰菜、有機菇、蔬菜<炒>	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	4.3	2.5	2.0	2.5	651	
4	二	麥片飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	杏鮑菇豆干 非基改豆干、杏鮑菇<燉>	蒜香玉米 非基改玉米、蔬菜<炒>	有機	~甜~ 紅豆湯 紅豆	4.1	2.5	2.0	2.7	706	
蔬食日													
5	三	白飯	梅菜雞 雞肉、蔬菜、梅干菜<煮>	烤豬肉條x4 豬肉<烤>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結、蔬菜<煮>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	4.0	2.5	2.2	2.5	635	
6	四	肉鬆蓋飯	肉片豆腐 豬肉、非基改豆腐、蔬菜<燒>	★炸★ 雞米花x4 雞肉<炸>	鮮蔬高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	4.0	2.7	1.8	2.5	640	
7	五	燕麥飯	豆瓣魚 魚肉、蔬菜<煮>	瓜仔肉燥 豬肉、脆瓜、非基改干丁<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜、帶骨雞塊	4.2	2.5	2.0	2.5	704	
10	一	<div>端午</div> <div>~端午節放假愉快~</div> <div></div>											
11	二	烤 肉 醬 炒 飯	★炸★ 翅小腿x2 翅小腿<炸>	三杯肉片 豬肉、米血糕、九層塔、蔬菜<煮>	木耳高麗菜 高麗菜、木耳、蔬菜<炒>	有機		牛奶 水果	4.0	2.5	2.2	2.7	746
12	三	白飯	白菜年糕燒肉 豬肉、年糕、白菜<燒>	香草茄汁雞 雞肉、番茄、蔬菜<煮>	蔥酥四季豆 四季豆、蔬菜、油蔥酥<炒>	綠蔬	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋	4.0	2.5	2.2	2.5	635	
13	四	紫米飯	栗子燉雞 雞肉、栗子、蔬菜<燉>	茶香滷蛋x1 雞蛋<滷>	鮮蔬花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	海帶結燉湯 海帶結、排骨	4.2	2.5	1.8	2.7	648	
14	五	薏仁飯	馬鈴薯燉肉 洋芋、豬肉<燉>	雞肉堡排x1 雞肉堡排<烤>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜、蔬菜<炒>	綠蔬	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	4.1	2.5	2.0	2.7	706	
17	一	五穀飯	壽喜燒醬肉片 豬肉、蔬菜<燒>	香干炒雞 非基改豆干、雞肉、蔬菜<炒>	黃瓜鮮菇 黃瓜、鮮菇、蔬菜<煮>	有機	~甜~ 黑糖山粉圓 山粉圓	4.0	2.5	2.0	2.7	639	
18	二	白飯	蒲燒魚排x1 蒲燒魚排<燒>	蔥燒肉柳 豬肉、蔬菜<燒>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	4.2	2.5	2.0	2.7	713	
19	三	糙米飯	鹽燒豬肉 豬肉、蔬菜<燒>	橙汁雞丁 雞肉、蔬菜<煮>	竹筍木耳 竹筍、木耳、蔬菜<煮>	綠蔬	香菇雞湯 香菇、帶骨雞塊、蔬菜	4.0	2.5	2.2	2.5	635	
20	四	焗烤肉醬 義大利麵	烤豬排x1 豬排<烤>	海鮮蝦捲x1 海鮮蝦捲<烤>	芋頭白菜 芋頭、白菜、蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	4.2	2.5	1.7	2.7	646	
21	五	紅藜飯	豆豉鮮菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	4.1	2.5	2.0	2.7	706	
24	一	芝麻飯	蘑菇醬肉片 豬肉、蔬菜<煮>	日式毛豆雞 雞肉、毛豆、蔬菜<煮>	炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	有機	海芽味噌湯 海帶芽、非基改豆腐	4.0	2.5	2.0	2.7	639	
25	二	薏仁飯	蒜味雞丁 雞肉、蔬菜<煮>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜、蔬菜<炒>	有機		牛奶 水果	4.2	2.5	2.0	2.7	773
26	三	白飯	白醬燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜<燉>	福州丸x1 福州丸、蔬菜<煮>	蒲瓜木耳 蒲瓜、木耳、蔬菜<煮>	綠蔬	麵線湯 麵線、蔬菜	4.2	2.1	2.4	2.3	615	
27	四	古早味 香菇油飯	滷翅小腿x2 翅小腿<燉>	檸香燒豬 豬肉、蔬菜<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包	4.3	2.4	2.0	2.3	635	
28	五	小米飯	鐵板肉柳 豬肉、豆芽菜、蔬菜<煮>	安東燉雞 雞肉、冬粉、蔬菜<燉>	沙茶海茸 海帶茸、蔬菜<煮>	綠蔬	金針雞湯 金針花、蔬菜	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			
					魚肉蛋類	其他	油製品	甜湯
4次	15次	13次	34次	4次	0次	0次	0次	2次

愛欣食品有限公司

2024年6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		
6月3日 [一]	雜糧飯	白米70g+雜糧10g		蒸
	義式燉肉	豬肉55g+洋芋15g+蔬菜5g		燉
	柴魚黑輪煮	黑輪40g+蔬菜25g+柴魚少許	三統食品	煮
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+有機菇20g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋5g		煮
6月4日 [二] 健康蔬食日	麥片飯	有機米80g+麥片飯1g		蒸
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	杏鮑菇豆干	非基改豆干45g+杏鮑菇25g	津悅食品	滷
	蒜香玉米	非基改玉米35g+蔬菜20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~ 紅豆湯	紅豆10g		煮
6月5日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	梅菜雞	雞肉55g+蔬菜20g+梅干菜1g		煮
	烤豬肉條x4	豬肉30g		烤
	芝麻海帶結	海帶結30g+蔬菜5g+芝麻少許		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜5g+豬肉5g		煮
6月6日 [四]	肉鬆蓋飯	白米80g+紅藜麥1g+肉鬆少許		蒸
	肉片豆腐	豬肉55g+非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	★炸★雞米花x4	雞肉55g		炸
	鮮蔬高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔10g+排骨5g		煮
6月7日 [五]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	豆瓣魚	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	瓜仔肉燥	豬肉40g+非基改豆干30g+脆瓜5g	津悅食品	煮
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+精靈菇10g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜10g+帶骨雞塊5g		煮
6月11日 [二]	烤 肉 醬 炒 飯	有機米80g+豬肉3g+蔬菜5g		炒
	★炸★ 翅小腿x2	翅小腿50g		炸
	三杯肉片	豬肉55g+米血糕10g+九層塔1g+蔬菜3g		煮
	木耳高麗菜	高麗菜55g+木耳5g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
6月12日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	白菜年糕燒肉	豬肉55g+年糕10g+白菜15g		燒
	香草茄汁雞	雞肉55g+番茄15g+蔬菜5g		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
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮

6月13日 [四]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	栗子燉雞	雞肉55g+栗子5g+蔬菜15g		燉
	茶香滷蛋x1	雞蛋55g		滷
	鮮蔬花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海帶結燉湯	海帶結10g+排骨5g		煮
6月14日 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	馬鈴薯燉肉	豬肉55g+洋芋20g		燉
	雞肉堡排x1	雞肉堡排40g	三統食品	烤
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	竹筍排骨湯	竹筍10g+排骨5g		煮
6月17日 [一]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	壽喜燒醬肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	香干炒雞	雞肉55g+非基改豆干20g+蔬菜5g	津悅食品	炒
	黃瓜鮮菇	黃瓜55g+鮮菇3g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~ 黑糖山粉圓	山粉圓5g		煮
6月18日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	蒲燒魚排x1	魚排40g	全國漁會	燒
	蔥燒肉柳	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
6月19日 [三]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	鹽燒豬肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	橙汁雞丁	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	竹筍木耳	竹筍60g+木耳20g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
6月20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
	烤豬排x1	豬排55g		烤
	海鮮蝦捲x1	海鮮蝦捲30g	三統食品	燒
	芋頭白菜	白菜55g+蔬菜5g+芋頭3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜1g+雞蛋5g		煮
6月21日 [五]	紅藜飯	白米80g+紅藜麥1g		蒸
	豆豉鮮菇雞	雞肉55g+鮮菇20g+豆豉1g		煮
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥20g		炒
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜10g+排骨5g		煮
6月24日 [一]	芝麻飯	白米80g+芝麻1g		蒸
	蘑菇醬肉片	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	日式毛豆雞	雞肉55g+毛豆仁10g+蔬菜10g		煮
	炒竹筍	竹筍60g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽1g+非基改豆腐10g	津悅食品	煮

6月25日 [二]	薏仁飯	有機米70g+薏仁10g		蒸
	蒜味雞丁	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔20g		炒
	絲瓜蔬炒	絲瓜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
6月26日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	白醬燉肉	豬肉55g+洋芋15g+蔬菜5g		燉
	福州丸x1	福州丸30g+蔬菜5g	三統食品	煮
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+木耳2g+蔬菜10g		者
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮
6月27日 [四]	古早味 香菇油飯	糯米80g+花生. 香菇少許		蒸
	滷翅小腿x2	翅小腿50g		滷
	檸香燒豬	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g		煮
6月28日 [五]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	鐵板肉柳	豬肉55g+豆芽菜20g+蔬菜5g		煮
	安東燉雞	雞肉55g+冬粉3g+蔬菜10g		燉
	沙茶海茸	海帶茸35g+蔬菜15g		煮
	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