

日期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀 根莖 豆類 肉蛋 蔬菜	油炸品 甜湯	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<滷>	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
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<燉>	★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	端午		~端午節放假愉快~							
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<滷>	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>	沙茶海苔 海帶苔.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		油炸品 甜湯	
4次		15次	13次		34次	4次	0次	0次	0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 栗子燉雞 茶香滷蛋x1 鮮蔬花椰菜 有機蔬菜 海帶結燉湯	白米70g+紫米10g 雞肉55g+栗子5g+蔬菜15g 雞蛋55g 花椰菜75g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 海帶結10g+排骨5g		蒸 燉 滷 炒 燙 煮
6月14日 [五]	薏仁飯 馬鈴薯燉肉 雞肉堡排x1 蒲瓜蔬炒 綠色蔬菜 竹筍排骨湯	白米70g+薏仁10g 豬肉55g+洋芋20g 雞肉堡排40g 蒲瓜55g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 竹筍10g+排骨5g		蒸 燉 三統食品 烤 炒 燙 煮
6月17日 [一]	五穀飯 壽喜燒醬肉片 香干炒雞 黃瓜鮮菇 有機蔬菜 ~甜~ 黑糖山粉圓	白米70g+五穀米10g 豬肉55g+蔬菜20g 雞肉55g+非基改豆干20g+蔬菜5g 黃瓜55g+鮮菇3g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 山粉圓5g		蒸 燒 炒 煮 燙 煮
6月18日 [二]	白飯 蒲燒魚排x1 蔥燒肉柳 蒜香花椰菜 有機蔬菜 玉米濃湯	有機米80g 魚排40g 豬肉55g+蔬菜20g 花椰菜75g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 非基改玉米5g+雞蛋5g		蒸 燒 燒 炒 燙 煮
6月19日 [三]	糙米飯 鹽燒豬肉 橙汁雞丁 竹筍木耳 綠色蔬菜 香菇雞湯	白米70g+糙米10g 豬肉55g+蔬菜20g 雞肉55g+蔬菜20g 竹筍60g+木耳20g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 香菇5g+蔬菜5g+帶骨雞塊5g		蒸 燒 煮 炒 燙 煮
6月20日 [四]	焗烤肉醬 義大利麵 烤豬排x1 海鮮蝦捲x1 芋頭白菜 有機蔬菜 紫菜蛋花湯	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g+起司少許 豬排55g 海鮮蝦捲30g 白菜55g+蔬菜5g+芋頭3g 有機蔬菜80g 紫菜1g+雞蛋5g		烤 烤 燒 炒 燙 煮
6月21日 [五]	紅藜飯 豆豉鮮菇雞 洋蔥炒蛋 炒高麗菜 綠色蔬菜 冬瓜排骨湯	白米80g+紅藜麥1g 雞肉55g+鮮菇20g+豆豉1g 雞蛋45g+洋蔥20g 高麗菜55g+蔬菜5g 綠色蔬菜80g 冬瓜10g+排骨5g		蒸 煮 炒 炒 燙 煮
6月24日 [一]	芝麻飯 蘑菇醬肉片 日式毛豆雞 炒竹筍 有機蔬菜 海芽味噌湯	白米80g+芝麻1g 豬肉55g+蔬菜20g 雞肉55g+毛豆仁10g+蔬菜10g 竹筍60g+蔬菜5g 有機蔬菜80g 海帶芽1g+非基改豆腐10g		蒸 煮 煮 炒 燙 煮
			津悅食品	煮

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