







日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全餐 總分	全餐 標準	全餐 差異	全餐 差異	全餐 差異	全餐 差異
8/30	五	胚芽飯	京醬肉片 豬肉、洋葱、蔬菜<炒>	麥克雞塊 x 2 麥克雞塊<烤>	菇炒高麗菜 高麗菜、菇、蔬菜<炒>	綠蔬 味噌海帶芽湯 海帶芽		5.0	2.7	2.0	2.5	715	
9/2	一	芝麻飯	紅茶滷蛋 x 1 雞蛋<滷>	~焗烤~ 咖哩洋芋豆腐 非基改豆腐、洋芋、蔬菜<煮>	針菇炒筍 金針菇、竹筍、蔬菜<炒>	有機 蘿蔔湯 蘿蔔		5.2	2.3	2.2	2.6	709	
蔬食日													
9/3	二	白飯	★香酥★ 炸魚塊 x 4 魚肉<炸>	香菇肉燥 豬肉、香菇、非基改豆干、蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒>	有機 ~甜~ 仙草蜜 仙草		5.3	2.6	2.2	2.8	747	
9/5	四	肉醬 義大利麵	滷豬排 x 1 豬排<滷>	黃金魷魚丸 x 2 魷魚丸<烤>	蔬炒花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋		5.2	2.6	2.0	2.6	744	
9/6	五	雜糧飯	客家梅菜雞 雞肉、梅干菜、非基改豆干、蔬菜<煮>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	蔥酥敏豆 油蔥酥、敏豆<炒>	綠蔬 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		5.0	2.5	2.2	2.7	714	
9/9	一	蘑菇 鐵板麵	檸檬雞翅 x 1 雞翅<煮>	玉米炒蛋 雞蛋、非基改玉米<炒>	木耳絲瓜 絲瓜、木耳、蔬菜<煮>	有機 竹筍湯 竹筍、排骨		5.6	2.2	2.0	2.8	733	
9/10	二	麥片飯	蔥爆肉柳 豬肉、蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	芋頭白菜 芋頭、白菜、蔬菜<煮>	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋		5.2	2.5	2.0	2.5	714	
9/12	四	胚芽飯	栗子燒雞 雞肉、栗子、蔬菜<燒>	紅燒獅子頭 x 1 豬肉球、蔬菜<燒>	蔬炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機 薑絲冬瓜湯 薑、冬瓜		5.2	2.5	2.1	2.7	726	
9/13	五	薏仁飯	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜<燴>	三杯塔香細粉 九層塔、冬粉、絞肉、蔬菜<炒>	菇炒白花椰 花椰菜、菇、蔬菜<煮>	綠蔬 味噌蛋花湯 非基改豆腐、雞蛋		5.5	2.3	2.0	2.7	729	
9/16	一	海苔 香鬆飯	豆干滷肉 豬肉、非基改豆干、蔬菜<滷>	燒賣 x 2 燒賣<蒸>	拌炒黃芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機 ~甜~ 珍珠醇奶 珍珠		5.0	2.6	2.0	2.7	717	
9/17	二	<div>~中秋節快樂~</div>											
9/19	四	白飯	杏鮑菇雞 雞肉、蔬菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	海山醬蘿蔔煮 蘿蔔、蔬菜<煮>	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.0	2.5	2.0	2.6	705	
9/20	五	五穀飯	烤雞排 x 1 雞排<烤>	黑胡椒肉柳 豬肉、蔬菜<煮>	芝麻條豆 芝麻、條豆<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包		5.3	2.5	2.0	2.7	730	
9/23	一	紫米飯	泡菜年糕豬肉 豬肉、泡菜、年糕<燒>	五香雞捲 x 1 雞捲<烤>	蔬炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	有機 味噌針菇湯 金針菇、非基改豆腐		5.3	2.5	2.0	2.7	730	
9/24	二	蔥油 雞肉飯	★炸★ 翅小腿 x 2 翅小腿<炸>	豬肉小炒 豬肉、非基改豆干、蔬菜<炒>	有機菇黃瓜 黃瓜、有機菇、蔬菜<炒>	有機 沙茶蔬菜湯 蔬菜		5.0	2.7	2.2	2.7	729	
9/26	四	麥片飯	日式 壽喜燒雞肉 雞肉、蔬菜<燒>	味噌蘿蔔麵輪 蘿蔔、蔬菜、麵輪<煮>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機 酸辣湯 非基改豆腐、蔬菜	豆奶	5.0	3.3	2.2	2.6	770	
9/27	五	白飯	蒜味魚丁 魚肉、蔬菜<煮>	泰式打拋肉醬 豬肉、番茄、蔬菜<煮>	紅絲花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	綠蔬 洋芋濃湯 洋芋、雞蛋		5.2	2.5	2.2	2.7	728	
9/30	一	小米飯	咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜<燴>	烤肉條x5 豬肉<烤>	白菜滷 白菜、蔬菜<煮>	有機 玉米蛋花湯 非基改玉米、雞蛋		5.4	2.7	2.0	2.6	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。

●週二低年級湯品會以豆奶供應。●魚類供應會以鯽魚、烏魚、虱目魚為主，實際以漁獲量決定。

★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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		副菜加工食品		油炸品	甜湯
海鮮						魚肉蛋類		其他	
2次	6次	8次	17次	0次		5次	1次	2次	2次

愛欣食品有限公司

2024年8-9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		
8月30日 [五]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+洋蔥15g+蔬菜5g		炒
	麥克雞塊 x 2	麥克雞塊30g	三統食品	烤
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+鮮菇2g+蔬菜3g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	味噌海帶芽湯	海帶芽5g		煮
9月2日 [一]	芝麻飯	白米70g+芝麻5g		蒸
	紅茶滷蛋 x 1	雞蛋55g		滷
	～焗烤～咖哩洋芋豆腐	非基改豆腐50g+洋芋10g+蔬菜8g+起司少許	津悅食品	烤
	針菇炒筍	竹筍60g+金針菇2g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	蘿蔔湯	蘿蔔10g		煮
9月3日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	★香酥★炸魚塊 x 4	魚肉80g		炸
	香菇肉燥	豬肉30g+非基改豆干丁25g+香菇3g	津悅食品	滷
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+精靈菇3g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	仙草蜜	仙草10g		煮
9月5日 [四]	肉醬 義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	滷豬排 x 1	豬排55g		滷
	黃金魷魚丸 x 2	魷魚丸50g	三統食品	烤
	蔬炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋3g		煮
9月6日 [五]	雜糧飯	白米70g+雜糧10g		蒸
	客家梅菜雞	雞肉55g+梅干菜3g+非基改豆干10g蔬菜5g		煮
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	蔥酥敏豆	敏豆45g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜1g+雞蛋5g		煮
9月9日 [一]	蘑菇 鐵板麵	麵條100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	檸檬雞翅 x 1	雞翅50g+檸檬汁少許		燒
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g		炒
	木耳絲瓜	絲瓜55g+木耳2g+蔬菜3g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	竹筍湯	竹筍10g+排骨5g		煮
9月10日 [二]	麥片飯	有機米70g+麥片10g		蒸
	蔥爆肉柳	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	芋頭白菜	白菜55g+蔬菜5g+芋頭3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	南瓜濃湯	南瓜5g+洋芋5g		煮

9月12日 [四]	胚芽飯	白米70g+胚芽米10g		烤
	栗子燒雞	雞肉55g+栗子5g+蔬菜15g		燒
	紅燒獅子頭 x 1	紅燒獅子頭30g+蔬菜5g	三統食品	燒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜10g+薑絲少許		煮
9月13日 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	咖哩豬	豬肉50g+洋芋30g+蔬菜10g		煮
	三杯塔香細粉	冬粉10g+絞肉5g+蔬菜10g+九層塔少許		炒
	菇炒白花椰	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	味噌蛋花湯	非基改豆腐10g+雞蛋3g		煮
9月16日 [一]	海苔 香鬆飯	白米80g+海苔香鬆少許		蒸
	豆干滷肉	豬肉55g+非基改豆干30g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	燒賣 x 2	燒賣50g	三統食品	蒸
	拌炒黃芽	黃豆芽50g+蔬菜20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	～甜～珍珠醇奶	珍珠10g+奶粉10g		煮
9月19日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	杏鮑菇雞	雞肉55g+杏鮑菇30g+蔬菜5g		燒
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	海山醬蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋5g		煮
9月20日 [五]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	烤雞排 x 1	雞排70g		烤
	黑胡椒肉柳	豬肉50g+蔬菜20g		燒
	芝麻條豆	條豆45g+蔬菜5g+芝麻少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g		煮
9月23日 [一]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	泡菜年糕豬肉	豬肉55g+年糕10g+蔬菜15g		煮
	五香雞捲 x 1	雞捲30g	三統食品	煮
	蔬炒竹筍	竹筍60g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	味噌針菇湯	非基改豆腐10g+金針菇5g	津悅食品	煮
9月24日 [二]	蔥油 雞肉飯	有機米80g+雞肉1g		蒸
	★炸★ 翅小腿 x 2	翅小腿50g		炸
	豬肉小炒	豬肉30g+非基改豆干20g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	有機菇黃瓜	黃瓜50g+有機菇20g+蔬菜2g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜10g		煮
9月26日 [四]	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
	日式 壽喜燒雞肉	雞肉55g+蔬菜20g		燒
	味噌蘿蔔麵輪	蘿蔔30g+麵輪25g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮

9月27日 [五]	白飯	白米80g		蒸
	蒜味魚丁	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	泰式打拋肉醬	豬肉30g+番茄10g+蔬菜15g		煮
	紅絲花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	洋芋濃湯	洋芋10g+雞蛋5g		煮
9月30日 [一]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	咖哩雞	雞肉50g+洋芋30g+蔬菜10g		煮
	烤肉條x5	豬肉30g		烤
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	玉米蛋花湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮