



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2024年10月菜單

石牌國小

日期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 調理	豆漿 豆漿	蔬菜	油炸 點心	甜湯
1 二 蔬食日	海苔 香鬆飯	~焗烤 起司~ 蒸蛋 雞蛋<烤>	糖醋酸甜豆腐 非基改豆腐、蔬菜<燒>	什錦芽菜 豆芽菜、蔬菜<炒>	有機	蘿蔔湯 白蘿蔔		5.3	2.6	2.2	2.8 747
3 四	紅藜飯	壽喜燒肉片 豬肉、蔬菜<煮>	甜條滷干片 非基改豆干、甜不辣、蔬菜<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	~甜~ 珍珠 醇奶 珍珠		5.2	2.6	2.0	2.6 744
4 五	雜糧飯	香蔥油雞 雞肉、蘿蔔、蔥、蔬菜<煮>	京醬肉絲 豬肉、蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜、蔬菜<炒>	綠蔬	竹筍湯 竹筍		5.0	2.5	2.2	2.7 714
7 一	麥片飯	日式菇菇燉肉 豬肉、鮮菇、蔬菜<燉>	茶香滷蛋 × 1 雞蛋<滷>	芋香白菜 芋頭、白菜、蔬菜<煮>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐		5.6	2.2	2.0	2.8 733
8 二	胚芽飯	蒲燒魚排 × 1 魚排<燒>	玉米絞肉 非基改玉米、豬肉、蔬菜<炒>	紅絲花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、有機菇<炒>	有機	肉羹湯 肉羹、蔬菜<煮>		5.2	2.5	2.0	2.5 714
10 四	~~雙十節放假~~										
11 五	古早味 香菇油飯	★炸★ 雞米花 × 4 雞肉<炸>	蝦仁肉燥豆腐 非基改豆腐、蝦仁、豬肉、蔬菜<燙>	蔬炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	綠蔬	金針花排骨湯 金針花、排骨、蔬菜		5.2	2.3	2.0	2.7 708
14 一	台式 炸醬拌麵	雞柳條 × 2 雞柳條<烤>	橙汁豬肉 豬肉、彩椒、蔬菜<燒>	木耳絲瓜 絲瓜、木耳、蔬菜<煮>	有機	肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包		5.0	2.6	2.0	2.7 717
15 二	小米飯	嫩汁 豬排 × 1 豬排<煮>	芝香蜜汁雞丁 雞肉、蔬菜、白芝麻<煮>	菇炒高麗菜 高麗菜、菇、蔬菜<炒>	有機	味噌海芽湯 海帶芽、非基改豆腐		5.0	2.6	2.0	2.7 717
17 四	白飯	蘑菇醬燒肉 豬肉、蔬菜<煮>	玉米炒蛋 非基改玉米、雞蛋<炒>	海山醬蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮>	有機	蔬燉雞湯 蔬菜、帶骨雞塊		5.0	2.5	2.0	2.6 705
18 五	麥片飯	泡菜魚 魚肉、泡菜、蔬菜<煮>	起司球 × 2 雙拼 薯條 起司球、薯條<烤>	菇炒花椰菜 花椰菜、菇、蔬菜<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐、蔬菜		5.3	2.5	2.0	2.7 730
21 一	肉醬 義大利麵	滷 雞排 × 1 雞排<滷>	海苔魚塊 × 2 虱目魚塊、海苔粉<烤>	白菜滷 白菜、蔬菜<煮>	有機	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋		5.3	2.5	2.0	2.7 730
22 二	五穀飯	★炸★ 排骨酥 × 3 豬肉<炸>	日式雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、蔬菜<煮>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜、蔬菜<炒>	有機	~甜~ 綠豆 粉條 綠豆、粉條		5.0	2.7	2.2	2.7 729
24 四	小米飯	蒜香雞丁 雞肉、蔬菜<炒>	茶香滷蛋 × 1 雞蛋<滷>	金針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 豆奶 紫菜、雞蛋		5.0	3.3	2.2	2.6 770
25 五	薏仁飯	咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜<燙>	毛豆雞茸 毛豆仁、雞茸、蔬菜<炒>	蒜炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	香菇雞湯 香菇、蔬菜、帶骨雞塊		5.2	2.5	2.2	2.7 728
28 一	D I Y 豚骨拉麵	黑胡椒豬排x1 豬排<煮>	古早味蝦捲 × 1 蝦捲<燒>	蔬炒條豆 條豆、蔬菜<炒>	有機	豚骨 味噌湯 海帶芽、非基改豆腐、玉米、豬肉		5.4	2.7	2.0	2.6 748
29 二	糙米飯	麻油雞 雞肉、蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥<炒>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	白菜燉湯 白菜、蔬菜		5.0	3.6	2.2	2.5 788
30 四	麥片飯	韓式安東燉雞 雞肉、洋芋、冬粉、蔬菜<炒>	紅燒豆腐 非基改豆腐、蔬菜<燒>	拌炒黃芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機	黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨		5.0	2.5	2.1	2.7 712

●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，不適合具過敏體質者食用。

●週二低年級湯品會以豆奶供應。●魚類供應會以鯧魚、烏魚、虱目魚、鯛魚為主，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 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	副菜加工食品		
				魚肉蛋類	其他	油炸品
2次	7次	7次	17次	0次	3次	1次
					2次	2次

愛欣食品有限公司
2024年10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		
10月1日 [二]	海苔香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆少許		蒸
	~焗烤起司~蒸蛋	雞蛋45g+起司少許		烤
	糖醋酸甜豆腐	非基改豆腐45g+蔬菜20g	津悅食品	煮
	什錦芽菜	豆芽菜50g+蔬菜20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	蘿蔔湯	蘿蔔10g		煮
10月3日 [四]	紅藜飯	白米70g+紅藜麥10g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	甜條滷干片	非基改豆干50g+甜不辣10g+蔬菜5g	津悅食品/三統食品	滷
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	~甜~珍珠醇奶	珍珠10g+奶粉少許		煮
10月4日 [五]	雜糧飯	白米70g+雜糧10g		蒸
	香蔥油雞	雞肉55g+蘿蔔15g+蔬菜5g+蔥少許		煮
	京醬肉絲	蔬菜30g+豬肉20g		炒
	黃瓜蔬炒	黃瓜50g+蔬菜20g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	竹筍湯	竹筍10g		煮
10月7日 [一]	麥片飯	白米70g+麥片10g		煮
	日式菇菇燉肉	豬肉55g+鮮菇20g+蔬菜10g		燉
	茶香滷蛋 x 1	雞蛋55g		滷
	芋香白菜	白菜55g+蔬菜5g+芋頭3g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐10g	津悅食品	煮
10月8日 [二]	胚芽飯	有機米70g+胚芽米10g		蒸
	蒲燒魚排 x 1	魚排40g		燒
	玉米絞肉	非基改玉米40g+豬肉30g+蔬菜5g		炒
	紅絲花椰菜	花椰菜60g+蔬菜5g+有機菇20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	肉羹湯	肉羹5g+蔬菜5g	三統食品	煮
10月11日 [五]	古早味香菇油飯	糯米80g+香菇0.1g+豬肉1g		蒸
	★炸★雞米花 x 4	雞肉65g		炸
	蝦仁肉燥豆腐	非基改豆腐40g+豬肉10g+蝦仁5g+蔬菜2g	津悅食品	燴
	蔬炒竹筍	竹筍60g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	金針花排骨湯	金針花3g+蔬菜5g+排骨5g		煮
10月14日 [一]	台式炸醬拌麵	麵條100g+非基改豆干2g+豬肉1g+蔬菜1g		煮
	雞柳條 x 2	雞柳條40g	三統食品	烤
	橙汁豬肉	豬肉55g+彩椒10g+蔬菜10g		燒
	木耳絲瓜	絲瓜55g+木耳2g+蔬菜3g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g		煮

10月15日	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
[二]	嫩汁豬排 x 1	豬排60g		煮
	芝香蜜汁雞丁	雞肉55g+蔬菜20g+芝麻少許		煮
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+鮮菇2g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌海芽湯	非基改豆腐10g+海帶芽0.2g	津悅食品	煮
10月17日	白飯	白米80g		蒸
[四]	蘑菇醬燒肉	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g		炒
	海山醬蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	蔬燉雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜10g		煮
10月18日	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
[五]	泡菜魚	魚肉60g+泡菜10g+蔬菜10g		煮
	起司球 x 2 雙拼 薯條	起司球50g+薯條20g	三統食品	烤
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+鮮菇2g+蔬菜3g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
10月21日	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
[一]	滷雞排 x 1	雞排70g		滷
	海苔魚塊 x 2	虱目魚塊55g+海苔粉少許	三統食品	烤
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋3g		煮
10月22日	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
[二]	★炸★排骨酥 x 3	豬肉60g		炸
	日式雞肉親子丼	雞肉55g+蔬菜15g+雞蛋5g		煮
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜55g+紅蘿蔔2g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	～甜～ 綠豆 粉條	綠豆5g+粉條5g		煮
10月24日	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
[四]	蒜香雞丁	雞肉55g+蔬菜20g		炒
	茶香滷蛋 x 1	雞蛋55g		滷
	金針菇炒筍	竹筍60g+金針菇3g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜1g+雞蛋5g		煮
10月25日	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
[五]	咖哩豬	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	毛豆雞茸	毛豆仁15g+雞茸15g+蔬菜20g		炒
	蒜炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	香菇雞湯	帶骨雞塊5g+香菇3g+蔬菜5g		煮
10月28日	D I Y 豚骨拉麵	麵條100g		煮
[一]	黑胡椒豬排x1	豬排60g		煮
	古早味蝦捲 x 1	蝦捲30g	三統食品	燒
	蔬炒條豆	條豆45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	豚骨味噌湯	非基改豆腐5g+海帶芽0.2g+非基改玉米3g+豬肉2g	津悅食品	煮

10月29日 [二]	糙米飯	有機米70g+糙米飯10g		蒸
	麻油雞	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥30g		炒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	白菜燉湯	白菜5g+蔬菜5g		煮
10月30日 [四]	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
	韓式安東燉雞	雞肉55g+洋芋10g+冬粉5g+蔬菜5g		炒
	紅燒豆腐	非基改豆腐45g+蔬菜20g	津悅食品	燒
	拌炒黃芽	豆芽菜50g+蔬菜20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	黃瓜排骨湯	黃瓜10g+排骨5g		煮