

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



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		
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 [二]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	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 [四]	白飯	白米80g		蒸
	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 [五]	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
	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 [一]	肉 醬 義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	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 [二]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	★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 [四]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	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 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	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 [一]	D I Y 豚骨拉麵	麵條100g		煮
	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