



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2024年11月菜單

石牌國小

日期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全餐	豆魚	肉蛋	蔬果	油炸點	甜湯	
						餐數	肉蛋	蛋	蔬果	油炸	甜湯	
1 五	雜糧飯	酸甜豬肉 豬肉. 蔬菜<煮>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋. 紅蘿蔔<炒>	炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 帶骨雞塊. 蔬菜	5.0	2.4	2.0	2.6	697	
4 一	白飯	關東煮黑輪肉片 豬肉. 黑輪. 蘿蔔<煮>	醬燒虎皮蛋 X 1 雞蛋<燒>	白菜滷 白菜. 蔬菜<煮>	有機	玉米蛋花湯 非基改玉米. 雞蛋	5.2	2.5	2.0	2.5	714	
5 二	招牌 肉絲 蛋炒飯	蒲燒鯛魚 X 1 鯛魚<燒>	燒肉豆腐 豬肉. 非基改豆腐. 蔬菜<燒>	九層塔海帶絲 九層塔. 海帶絲<炒>	有機	麻油鮑菇湯 有機杏鮑菇	5.0	2.5	2.0	2.5	700	
7 四	薏仁飯 <small>蔬食日</small>	番茄炒蛋 雞蛋. 番茄<炒>	三杯干片 非基改豆干. 蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	有機	~甜~ 仙草蜜 仙草	5.2	2.5	2.0	2.5	714	
8 五	小米飯	竹筍燉肉 豬肉. 竹筍. 蔬菜<燉>	義式炒雞茸 雞茸. 蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜. 蔬菜<炒>	綠蔬	酸辣湯 非基改豆腐. 蔬菜	5.0	2.3	2.0	2.6	690	
11 一	日式 咖哩 烏龍麵	烤 豬排 X 1 豬排<烤>	★炸★ 麥克雞塊 X 2 薯條 雙拼 麥克雞塊. 薯條<炸>	蔬炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜. 雞蛋	5.2	2.6	2.0	2.7	731	
12 二	白飯	香草鮮菇雞 雞肉. 鮮菇. 蔬菜<煮>	~焗烤 起司~ 玉米蛋 雞蛋. 蔬菜<炒>	蘿蔔煮 白蘿蔔. 蔬菜<煮>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐	5.2	2.5	2.0	2.6	719	
14 四	五穀飯	五味醬雞 雞肉. 蔬菜<煮>	杏鮑菇豆干 非基改豆干. 杏鮑菇<煮>	蔬炒竹筍 竹筍. 蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 肉骨茶包. 洋芋	5.0	2.5	2.0	2.6	705	
15 五	薏仁飯	糖醋魚塊 魚肉. 蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋. 洋蔥<炒>	雙色花椰菜 綠. 白花椰菜. 蔬菜<炒>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜. 豬肉	5.0	2.5	2.0	2.6	705	
18 一	紫米飯	烤 翅小腿 X 2 翅小腿<烤>	香菇肉燥 豬肉. 非基改豆干. 蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜. 精靈菇. 蔬菜<煮>	有機	竹筍排骨湯 竹筍. 排骨	5.0	2.5	2.0	2.5	700	
19 二	芝麻飯	孜然肉片 豬肉. 蔬菜<煮>	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	芋頭白菜 白菜. 芋頭. 蔬菜<煮>	有機	玉米濃湯 非基改玉米. 雞蛋	5.0	2.7	2.0	2.6	720	
21 四	義式 肉醬 義大利麵	香草 豬排 X 1 豬排<煮>	香 濃 起司Q Q球 X 2 起司球<烤>	拌炒黃豆芽 黃豆芽. 蔬菜<炒>	有機	~甜~ 芋圓 醇奶 芋圓	5.3	2.2	2.0	2.6	703	
22 五	雜糧飯	白醬燉雞 雞肉. 蔬菜<燉>	玉米絞肉 非基改玉米. 豬肉. 蔬菜<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜. 蔬菜<炒>	綠蔬	薏仁排骨湯 薏仁. 蔬菜. 排骨	5.2	2.5	2.0	2.7	723	
25 一	麥片飯	咖哩魚 魚肉. 蔬菜<煮>	竹筍炒肉絲 竹筍. 豬肉. 蔬菜<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜. 蔬菜<煮>	有機	味噌湯 非基改豆腐. 蔬菜	5.2	2.7	2.0	2.6	734	
26 二	海苔 香鬆飯	蔥爆肉片 豬肉. 非基改豆干. 蔬菜<煮>	菜脯炒蛋 雞蛋. 菜脯<炒>	香菇高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	洋芋濃湯 洋芋. 雞蛋	5.0	2.5	2.0	2.5	700	
28 四	燕麥飯	★炸★ 豬肉酥 X 3 豬肉<炸>	南瓜燴嫩腐 非基改豆腐. 南瓜. 蔬菜<燴>	菇炒白花椰 白花椰菜. 蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐. 蔬菜	豆 奶	5.0	3.3	2.0	2.7	769
29 五	白飯	義式青醬雞 雞肉. 蔬菜<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干. 蔬菜<煮>	蔥酥條豆 油蔥酥. 蔬菜. 條豆<炒>	綠蔬	冬瓜湯 冬瓜	5.2	2.5	2.0	2.6	719	

●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。●魚類供應會以鯸魚、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	
3次	8次	5次	17次		0次			0次	2次	2次	2次

愛欣食品有限公司
2024年11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		
11月1日 [五]	雜糧飯	白米70g+雜糧10g		蒸
	酸甜豬肉	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	蔬燉雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮
11月4日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	關東煮黑輪肉片	雞肉55g+黑輪5g+蘿蔔15g	三統食品	煮
	醬燒虎皮蛋 X 1	雞蛋50g		燒
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	玉米蛋花湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮
11月5日 [二]	招牌肉絲蛋炒飯	有機米80g+肉絲1g+雞蛋1g+蔬菜5g		炒
	蒲燒鯛魚 X 1	鯛魚40g	全國漁會	燒
	燒肉豆腐	豬肉55g+非基改豆腐30g+蔬菜10g		燒
	九層塔海帶絲	海帶絲45g+九層塔1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	麻油鮑菇湯	有機杏鮑菇20g		煮
11月7日 [四] 健康蔬食日	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	番茄炒蛋	雞蛋45g+番茄30g		炒
	三杯干片	非基改豆干40g+蔬菜20g	津悅食品	煮
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	~甜~仙草蜜	仙草10g		煮
11月8日 [五]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	竹筍燉肉	豬肉50g+竹筍15g+蔬菜5g		燉
	義式炒雞茸	洋芋20g+雞茸10g+毛豆仁10g+蔬菜5g		炒
	黃瓜蔬炒	黃瓜55g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
11月11日 [一]	日式咖哩烏龍麵	烏龍麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	烤豬排 X 1	豬排60g		烤
	★炸★麥克雞塊 X 2 薯條 雙拼	麥克雞塊55g+薯條30g	三統食品	炸
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	紫菜蛋花湯	雞蛋5g+紫菜5g		煮
11月12日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	香草鮮菇雞	雞肉55g+鮮菇15g+蔬菜10g		煮
	~焗烤起司~玉米蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g+起司少許		烤
	蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐10g	津悅食品	煮

11月14日	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
[四]	五味醬雞	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	杏鮑菇豆干	非基改豆干40g+杏鮑菇30g	津悅食品	煮
	蔬炒竹筍	竹筍60g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g		煮
11月15日	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
[五]	糖醋魚塊	魚肉60g+蔬菜10g		煮
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥20g		炒
	雙色花椰菜	花椰菜75g+蔬菜3g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜5g+豬肉5g		煮
11月18日	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
[一]	烤 翅小腿 X 2	翅小腿50g		烤
	香菇肉燥	豬肉30g+非基改豆干20g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	黃瓜精靈姑	黃瓜55g+精靈姑20g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	竹筍排骨湯	竹筍10g+排骨5g		煮
11月19日	芝麻飯	有機米80g+芝麻5g		蒸
[二]	孜然肉片	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	蒸 蛋	雞蛋45g		蒸
	芋頭白菜	白菜55g+蔬菜5g+芋頭3g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮
11月21日	義式肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
[四]	香草豬排 X 1	豬排60g		煮
	香濃起司Q Q 球 X 2	起司球55g	三統食品	烤
	拌炒黃豆芽	豆芽菜50g+蔬菜20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	~甜~芋圓 醇奶	芋圓10g		煮
11月22日	雜糧飯	白米70g+雜糧10g		蒸
[五]	白醬燉雞	雞肉55g+蔬菜20g		燉
	玉米絞肉	非基改玉米40g+豬肉30g+蔬菜5g		炒
	絲瓜蔬炒	絲瓜55g+木耳2g+蔬菜3g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	薏仁排骨湯	薏仁10g+蔬菜5g+排骨5g		煮
11月25日	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
[一]	咖哩魚	魚肉60g+洋芋15g+蔬菜5g		煮
	竹筍炒肉絲	竹筍30g+豬肉20g+蔬菜10g		炒
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+木耳2g+蔬菜3g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	味噌湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
11月26日	海苔香鬆飯	有機米70g+糙米10g+海苔香鬆5g		蒸
[二]	蔥爆肉片	豬肉55g+非基改豆干30g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	菜脯炒蛋	雞蛋45g+菜脯30g+蔬菜5g		炒
	香菇高麗菜	高麗菜55g+香菇3g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	洋芋濃湯	洋芋10g+雞蛋5g		煮

11月28日 [四]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	★炸★ 豬肉酥 X 3	豬肉65g		炸
	南瓜燴嫩腐	非基改豆腐45g+南瓜10g+蔬菜10g	津悅食品	燴
	菇炒白花椰	花椰菜75g+鮮菇2g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜10g	津悅食品	煮
11月29日 [五]	白飯	白米80g		蒸
	義式青醬雞	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	蜜汁豆干	非基改豆干40g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	蔥酥條豆	條豆45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	冬瓜湯	冬瓜10g		煮