

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜		湯	附餐	豆漿 綠豆漿	豆漿 肉豆漿	蔬菜	海菜類 海菜類	熱量
1	五	雜糧飯	酸甜豬肉 <small>豬肉、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔&lt;炒&gt;</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	蔬燉雞湯 <small>帶骨雞塊、蔬菜</small>	5.0	2.4	2.0	2.6	697
4	一	白飯	關東煮黑輪肉片 <small>豬肉、黑輪、蘿蔔&lt;煮&gt;</small>	醬燒虎皮蛋× 1 <small>雞蛋&lt;燒&gt;</small>	白菜滷 <small>白菜、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small>	5.2	2.5	2.0	2.5	714
5	二	招牌 肉 絲 蛋 炒 飯	蒲燒鯛魚 × 1 <small>鯛魚&lt;燒&gt;</small>	燒肉豆腐 <small>豬肉、非基改豆腐、蔬菜&lt;燒&gt;</small>	九層塔海帶絲 <small>九層塔、海帶絲&lt;炒&gt;</small>	有機	麻油鮑菇湯 <small>有機杏鮑菇</small>	5.0	2.5	2.0	2.5	700
7	四	薏仁飯	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄&lt;炒&gt;</small>	三杯干片 <small>非基改豆干、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蒜香花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	~甜~ 仙 草 蜜 <small>仙草</small>	5.2	2.5	2.0	2.5	714
8	五	小米飯	竹筍燉肉 <small>豬肉、竹筍、蔬菜&lt;燉&gt;</small>	義式炒雞茸 <small>雞茸、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	酸辣湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>	5.0	2.3	2.0	2.6	690
11	一	日式 咖 哩 烏 龍 麵	烤 豬 排 × 1 <small>豬排&lt;烤&gt;</small>	★炸★ 麥克雞塊× 2 薯 條 雙 拼 <small>麥克雞塊、薯條&lt;炸&gt;</small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	5.2	2.6	2.0	2.7	731
12	二	白飯	香草鮮菇雞 <small>雞肉、鮮菇、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	~焗烤 起 司~ 玉 米 蛋 <small>雞蛋、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蘿蔔煮 <small>白蘿蔔、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	5.2	2.5	2.0	2.6	719
14	四	五穀飯	五味醬雞 <small>雞肉、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	杏鮑菇豆干 <small>非基改豆干、杏鮑菇&lt;煮&gt;</small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	肉骨茶湯 <small>肉骨茶包、洋芋</small>	5.0	2.5	2.0	2.6	705
15	五	薏仁飯	糖醋魚塊 <small>魚肉、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥&lt;炒&gt;</small>	雙色花椰菜 <small>綠、白花椰菜、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、豬肉</small>	5.0	2.5	2.0	2.6	705
18	一	紫米飯	烤 翅 小 腿 × 2 <small>翅小腿&lt;烤&gt;</small>	香菇肉燥 <small>豬肉、非基改豆干、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜、精靈菇、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	5.0	2.5	2.0	2.5	700
19	二	芝麻飯	孜然肉片 <small>豬肉、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蒸 蛋 <small>雞蛋&lt;蒸&gt;</small>	芋頭白菜 <small>白菜、芋頭、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	玉米濃湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small>	5.0	2.7	2.0	2.6	720
21	四	義式 肉 醬 義 大 利 麵	香草 豬 排 × 1 <small>豬排&lt;煮&gt;</small>	香 濃 起 司 Q Q 球 × 2 <small>起司球&lt;烤&gt;</small>	拌炒黃豆芽 <small>黃豆芽、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	~甜~ 芋 圓 醇 奶 <small>芋圓</small>	5.3	2.2	2.0	2.6	703
22	五	雜糧飯	白醬燉雞 <small>雞肉、蔬菜&lt;燉&gt;</small>	玉米絞肉 <small>非基改玉米、豬肉、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	絲瓜蔬炒 <small>絲瓜、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	薏仁排骨湯 <small>薏仁、蔬菜、排骨</small>	5.2	2.5	2.0	2.7	723
25	一	麥片飯	咖哩魚 <small>魚肉、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍、豬肉、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	有機	味噌湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>	5.2	2.7	2.0	2.6	734
26	二	海 苔 香 鬆 飯	蔥爆肉片 <small>豬肉、非基改豆干、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋、菜脯&lt;炒&gt;</small>	香菇高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	洋芋濃湯 <small>洋芋、雞蛋</small>	5.0	2.5	2.0	2.5	700
28	四	燕麥飯	★炸★ 豬 肉 酥 × 3 <small>豬肉&lt;炸&gt;</small>	南瓜燴嫩腐 <small>非基改豆腐、南瓜、蔬菜&lt;燴&gt;</small>	菇炒白花椰 <small>白花椰菜、蔬菜&lt;炒&gt;</small>	有機	大滷湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>	豆 奶 5.0	3.3	2.0	2.7	769
29	五	白飯	義式青醬雞 <small>雞肉、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蜜汁豆干 <small>非基改豆干、蔬菜&lt;煮&gt;</small>	蔥酥條豆 <small>油蔥酥、蔬菜、條豆&lt;炒&gt;</small>	綠蔬	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	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，不適者其過敏體質者食用。

●週二低年級湯品會以豆奶供應。●魚類供應會以鯪魚、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	
					魚肉蛋類	其他			
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



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		
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30+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 [四]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	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 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	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 [一]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	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
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+精靈菇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 [二]	芝麻飯	有機米80g+芝麻5g		蒸
	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 [四]	義式 肉 醬 義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	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 [五]	雜糧飯	白米70g+雜糧10g		蒸
	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 [一]	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
	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 [二]	海 苔 香 鬆 飯	有機米70g+糙米10g+海苔香鬆5g		蒸
	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