



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2024年12月菜單
石牌國小

日期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全餐	豆魚	肉蛋	蔬菜	油炸品	甜湯
2	小米飯	蒜香肉柳 豬肉. 蔬菜<煮>	滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	竹筍蔬炒 竹筍. 蔬菜<炒>	有機 蔬菜. 帶骨雞塊	蔬燉雞湯		5.0	2.2	2.0	2.8	691
3	海苔 香鬆飯	蒲燒魚排 X 1 魚排<燒>	魷魚丸 X 2 魷魚丸<燒>	絲瓜炒時蔬 絲瓜. 蔬菜<炒>	有機 南瓜. 洋芋	南瓜湯		5.2	2.5	2.0	2.5	714
5	雜糧飯	彩燴肉片 豬肉. 椒. 蔬菜<炒>	香菇肉醬 鴿蛋 X 1 豬肉. 非基改豆干. 鴿蛋. 蔬菜<煮>	清炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機 珍珠	~甜~ 珍珠醇奶		5.0	2.5	2.0	2.5	700
6	薏仁飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	滷味豆干 非基改豆干. 蔬菜<滷>	雙色花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	綠蔬 金針花. 蔬菜. 排骨	金針排骨湯		5.0	2.3	2.0	2.7	694
9	泰式打拋 拌麵	滷雞翅 X 1 雞翅<滷>	小瓜肉絲 小黃瓜. 豬肉. 蔬菜<炒>	蒜香高麗菜 高麗菜. 蔬菜. 蒜<炒>	有機 洋芋. 雞蛋	洋芋濃湯		5.0	2.6	2.0	2.7	717
10	小米飯	薑汁燒肉 豬肉. 蔬菜<燒>	麥克雞塊 X 2 ★雙拼★ ABC薯餅 X 2 麥克雞塊. 薯餅<炸>	白菜芋頭 白菜. 有機菇. 芋頭. 蔬菜<煮>	有機 非基改豆腐	味噌湯		5.3	2.6	2.0	2.7	738
12	芝麻飯	韓式泡菜豬 豬肉. 泡菜. 蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	黃瓜精靈菇 黃瓜. 精靈菇. 蔬菜<炒>	有機 紫菜. 薑	紫菜薑絲湯		5.0	2.5	2.0	2.6	705
13	紫米飯	蔥油雞肉 雞肉. 白蘿蔔. 蔬菜<煮>	茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	蒲瓜木耳 蒲瓜. 蔬菜<炒>	綠蔬 非基改豆腐. 蔬菜	豆腐蔬菜湯		5.0	2.5	2.0	2.7	709
16	古早味 香菇油飯	蜜汁豬排 X 1 豬排<煮>	蒸餃 X 2 蒸餃<蒸>	鮮菇白菜 白菜. 鮮菇. 蔬菜<滷>	有機 非基改豆腐. 蔬菜. 雞蛋	大滷湯		5.2	2.5	2.0	2.7	723
17	燕麥飯	甜蔥燒雞 雞肉. 洋蔥. 蔬菜<燒>	豬肉炒豆干 非基改豆干. 豬肉. 蔬菜<炒>	蒜香花椰菜 花椰菜. 蔬菜. 蒜<炒>	有機 紅豆. 湯圓	~冬至~ 紅豆湯圓		5.3	2.7	2.2	2.7	750
19	白飯	味噌煮魚 魚肉. 蔬菜<煮>	照燒醬肉柳 豬肉. 蔬菜<炒>	鮮蔬炒扁蒲 扁蒲. 蔬菜<炒>	有機 帶骨雞塊. 高麗菜. 蔬菜<煮>	高麗雞湯		5.0	3.3	2.2	2.6	770
20	五穀飯	馬鈴薯燉雞 雞肉. 馬鈴薯. 蔬菜<燉>	蝦仁海鮮豆腐 非基改豆腐. 蝦仁. 魷魚. 蔬菜<煮>	蘿蔔香菇 白蘿蔔. 香菇. 蔬菜<煮>	綠蔬 竹筍. 排骨	竹筍排骨湯		5.2	2.5	2.2	2.7	728
23	白飯	豆干滷肉 非基改豆干. 豬肉. 蔬菜<滷>	蒜香洋芋雞茸 洋芋. 雞茸. 蔬菜<炒>	蔬炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機 非基改玉米. 雞蛋	玉米濃湯		5.2	2.7	2.0	2.6	734
24	薏仁飯	蘑菇雞排 X 1 雞排<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	黃瓜木耳 黃瓜. 蔬菜<炒>	有機 海帶芽. 雞蛋	海芽蛋花湯 豆奶	5.0	3.6	2.2	2.5		788
26	~焗烤~ 肉 醬 義大利麵	FISH & CHIPS ★英式★ 炸魚薯條 魚肉. 薯條<炸>	滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	炒花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	有機 非基改豆腐. 蔬菜	味噌豆腐湯		5.0	3.3	2.2	2.6	770
27	紅藜飯	竹筍燒肉 豬肉. 竹筍. 蔬菜<燒>	QQ地瓜球 地瓜球<燒>	香菇結頭菜 結頭菜. 香菇. 蔬菜<炒>	綠蔬 蔬菜	蔬菜燉湯		5.2	2.5	2.2	2.7	728
30	五穀飯	義式白醬燉雞 雞肉. 蔬菜<燉>	檸檬雞柳條 X 2 雞柳條<燒>	白菜滷 白菜. 蔬菜<滷>	有機 薏仁. 蔬菜. 排骨	薏仁排骨湯		5.4	2.7	2.0	2.6	748
31	白飯	蘿蔔燉肉 豬肉. 白蘿蔔. 蔬菜<燉>	紅燒豆皮 非基改豆皮. 蔬菜<燉>	蔬炒黃豆芽 黃豆芽. 蔬菜<炒>	有機 帶骨雞塊. 蔬菜	麻油雞湯		5.0	3.6	2.2	2.5	788

●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	6次	18次	0次			5次	1次	2次

愛欣食品有限公司
2024年12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		
12月2日 [一]	小米飯	白米70g+小米10g		蒸
	蒜香肉柳	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	滷蛋 X 1	雞蛋55g		滷
	竹筍蔬炒	竹筍60g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	蔬燉雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮
12月3日 [二]	海苔 香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆少許		蒸
	蒲燒魚排 X 1	魚排40g		燒
	魷魚丸 X 2	魷魚丸60g	三統食品	烤
	絲瓜炒時蔬	絲瓜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g		煮
12月5日 [四]	雜糧飯	白米70g+雜糧米10g		蒸
	彩燴肉片	豬肉55g+蔬菜20g		炒
	香菇肉醬	非基改豆干30g+豬肉15g+蔬菜10g+鴿蛋5g	津悅食品	煮
	鴿蛋 X 1			
	清炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
12月6日 [五]	～甜～珍珠醇奶	珍珠10g+粉奶少許		煮
	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	滷味豆干	非基改豆干40g+蔬菜10g	津悅食品	滷
	雙色花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
12月9日 [一]	金針排骨湯	金針花2g+排骨5g+蔬菜5g		煮
	泰式打拋拌麵	麵條100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	滷雞翅 X 1	雞翅60g		滷
	小瓜肉絲	小黃瓜20g+豬肉10g+蔬菜10g		炒
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
12月10日 [二]	洋芋濃湯	洋芋10g+雞蛋3g		煮
	小米飯	有機米70g+小米10g		蒸
	薑汁燒肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	麥克雞塊 X 2	麥克雞塊60g+薯餅30g	三統食品	炸
	雙拼 A B C 薯餅 X 2			
	白菜芋頭	白菜50g+有機菇20g+蔬菜1g+芋頭3g		煮
12月12日 [四]	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐10g	津悅食品	煮
	芝麻飯	白米80g+芝麻少許		蒸
	韓式泡菜豬	豬肉55g+泡菜10g蔬菜20g		煮
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	黃瓜精靈菇	黃瓜50g+精靈菇10g+蔬菜2g		炒
12月12日 [四]	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	紫菜薑絲湯	紫菜3g+薑絲少許		煮

12月13日	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
[五]	蔥油雞肉	雞肉55g+白蘿蔔15g+蔬菜5g		煮
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+木耳2g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	豆腐蔬菜湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
12月16日	古早味 香菇油飯	糯米100g+香菇. 肉絲少許		蒸
[一]	蜜汁豬排 X 1	豬排60g		煮
	蒸餃 X 2	蒸餃55g	三統食品	蒸
	鮮菇白菜	白菜55g+鮮菇2g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜10g+雞蛋1g	津悅食品	煮
12月17日	燕麥飯	有機米70g+燕麥10g		蒸
[二]	甜蔥燒雞	雞肉55g+洋蔥15g+蔬菜5g		燒
	豬肉炒豆干	非基改豆干40g+豬肉10g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜3g+蒜少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	~冬至~紅豆湯圓	紅豆5g+湯圓5g		煮
12月19日	白飯	白米80g		蒸
[四]	味噌煮魚	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	照燒醬肉柳	豬肉55g+蔬菜20g		炒
	鮮蔬炒扁蒲	蒲瓜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	高麗雞湯	帶骨雞塊5g+高麗菜10g		煮
12月20日	五穀飯	白米80g+五穀米10g		蒸
[五]	馬鈴薯燉雞	雞肉55g+馬鈴薯15g+蔬菜5g		燉
	蝦仁海鮮豆腐	非基改豆腐40g+蝦仁5g+魷魚5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+香菇2g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	竹筍排骨湯	竹筍10g+排骨5g		煮
12月23日	白飯	白米80g		蒸
[一]	豆干滷肉	豬肉55g+非基改豆干30g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	蒜香洋芋雞茸	洋芋30g+雞茸10g+蔬菜15g		炒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
12月24日	薏仁飯	有機米70g+薏仁10g		蒸
[二]	蘑菇雞排 X 1	雞排60g+蘑菇醬少許		煮
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	黃瓜木耳	黃瓜55g+木耳2g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽3g+雞蛋5g		煮
12月26日	~焗烤~ 肉 醬 義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g+起司少許		烤
[四]	FISH & CHIPS ★英式★ 炸魚薯條	魚肉60g+薯條20g	三統食品	炸
	滷蛋 X 1	雞蛋55g		滷
	炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮

12月27日 [五]	紅藜飯	白米75g+紅藜麥5g		蒸
	竹筍燒肉	豬肉55g+竹筍30g+蔬菜5g		燒
	Q Q 地瓜球	地瓜球20g	三統食品	烤
	香菇結頭菜	結頭菜55g+香菇3g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	蔬菜燉湯	蔬菜10g		煮
12月30日 [一]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	義式白醬燉雞	雞肉55g+洋芋20g+蔬菜5g		燉
	檸檬雞柳條 X 2	雞柳條40g	三統食品	烤
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		滷
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	薏仁排骨湯	薏仁5g+蔬菜5g+排骨5g		煮
12月31日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	蘿蔔燉肉	豬肉55g+蘿蔔20g+蔬菜5g		燉
	紅燒豆皮	非基改豆皮40g+蔬菜10g	津悅食品	燒
	蔬炒黃豆芽	豆芽菜50g+蔬菜20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	麻油雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮