

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	豆漿	肉類	蔬菜	水果	熱度
2	一	小米飯	蒜香肉柳 <small>豬肉、蔬菜<煮></small>	滷蛋X1 <small>雞蛋<滷></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍、蔬菜<炒></small>	有機 蔬燉雞湯 <small>蔬菜、帶骨雞塊</small>		5.0	2.2	2.0	2.8	691
3	二	海苔香鬆飯	蒲燒魚排X1 <small>魚排<燒></small>	魷魚丸X2 <small>魷魚丸<烤></small>	絲瓜炒時蔬 <small>絲瓜、蔬菜<炒></small>	有機 南瓜湯 <small>南瓜、洋芋</small>		5.2	2.5	2.0	2.5	714
5	四	雜糧飯	彩燴肉片 <small>豬肉、彩椒、蔬菜<炒></small>	香菇肉醬 鵪鶉蛋X1 <small>豬肉、非基改豆干、鵪鶉蛋、蔬菜<煮></small>	清炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	有機 ~甜~ 珍珠醇奶 <small>珍珠</small>		5.0	2.5	2.0	2.5	700
6	五	薏仁飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	滷味豆干 <small>非基改豆干、蔬菜<滷></small>	雙色花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜<炒></small>	綠蔬 金針排骨湯 <small>金針花、蔬菜、排骨</small>		5.0	2.3	2.0	2.7	694
9	一	泰式打拋拌麵	滷雞翅X1 <small>雞翅<滷></small>	小瓜肉絲 <small>小黃瓜、豬肉、蔬菜<炒></small>	有機 蒜香高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜、蒜<炒></small>	洋芋濃湯 <small>洋芋、雞蛋</small>		5.0	2.6	2.0	2.7	717
10	二	小米飯	薑汁燒肉 <small>豬肉、蔬菜<燒></small>	麥克雞塊X2 ★雙拼★ ABC薯餅X2 <small>麥克雞塊、薯餅<炸></small>	有機 白菜芋頭 <small>白菜、有機菇、芋頭、蔬菜<煮></small>	味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		5.3	2.6	2.0	2.7	738
12	四	芝麻飯	韓式泡菜豬 <small>豬肉、泡菜、蔬菜<煮></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	有機 黃瓜精靈菇 <small>黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒></small>	紫菜薑絲湯 <small>紫菜、薑</small>		5.0	2.5	2.0	2.6	705
13	五	紫米飯	蔥油雞肉 <small>雞肉、白蘿蔔、蔬菜<煮></small>	茶香滷蛋X1 <small>雞蛋<滷></small>	綠蔬 蒲瓜木耳 <small>蒲瓜、蔬菜<炒></small>	豆腐蔬菜湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>		5.0	2.5	2.0	2.7	709
16	一	古早味香菇油飯	蜜汁豬排X1 <small>豬排<煮></small>	蒸餃X2 <small>蒸餃<蒸></small>	有機 鮮菇白菜 <small>白菜、鮮菇、蔬菜<滷></small>	大滷湯 <small>非基改豆腐、蔬菜、雞蛋</small>		5.2	2.5	2.0	2.7	723
17	二	燕麥飯	甜蔥燒雞 <small>雞肉、洋蔥、蔬菜<燒></small>	豬肉炒豆干 <small>非基改豆干、豬肉、蔬菜<炒></small>	有機 蒜香花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜、蒜<炒></small>	~冬至~ 紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>		5.3	2.7	2.2	2.7	750
19	四	白飯	味噌煮魚 <small>魚肉、蔬菜<煮></small>	照燒醬肉柳 <small>豬肉、蔬菜<炒></small>	有機 鮮蔬炒扁蒲 <small>扁蒲、蔬菜<炒></small>	高麗雞湯 <small>帶骨雞塊、高麗菜、蔬菜<煮></small>		5.0	3.3	2.2	2.6	770
20	五	五穀飯	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、蔬菜<燉></small>	蝦仁海鮮豆腐 <small>非基改豆腐、蝦仁、魷魚、蔬菜<煮></small>	綠蔬 蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔、香菇、蔬菜<煮></small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		5.2	2.5	2.2	2.7	728
23	一	白飯	豆干滷肉 <small>非基改豆干、豬肉、蔬菜<滷></small>	蒜香洋芋雞茸 <small>洋芋、雞茸、蔬菜<炒></small>	有機 蔬炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	玉米濃湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small>		5.2	2.7	2.0	2.6	734
24	二	薏仁飯	蘑菇雞排X1 <small>雞排<煮></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	有機 黃瓜木耳 <small>黃瓜、蔬菜<炒></small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	豆奶	5.0	3.6	2.2	2.5	788
26	四	~焗烤~ 肉醬義大利麵	FISH&CHIPS ★英式★ 炸魚薯條 <small>魚肉、薯條<炸></small>	滷蛋X1 <small>雞蛋<滷></small>	有機 炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜<炒></small>	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>		5.0	3.3	2.2	2.6	770
27	五	紅藜飯	竹筍燒肉 <small>豬肉、竹筍、蔬菜<燒></small>	QQ地瓜球 <small>地瓜球<烤></small>	綠蔬 香菇結頭菜 <small>結頭菜、香菇、蔬菜<炒></small>	蔬菜燉湯 <small>蔬菜</small>		5.2	2.5	2.2	2.7	728
30	一	五穀飯	義式白醬燉雞 <small>雞肉、蔬菜<燉></small>	檸檬雞柳條X2 <small>雞柳條<烤></small>	有機 白菜滷 <small>白菜、蔬菜<滷></small>	薏仁排骨湯 <small>薏仁、蔬菜、排骨</small>		5.4	2.7	2.0	2.6	748
31	二	白飯	蘿蔔燉肉 <small>豬肉、白蘿蔔、蔬菜<燉></small>	紅燒豆皮 <small>非基改豆皮、蔬菜<燒></small>	有機 蔬炒黃豆芽 <small>黃豆芽、蔬菜<炒></small>	麻油雞湯 <small>帶骨雞塊、蔬菜</small>		5.0	3.6	2.2	2.5	788

●若因天氣或食材因素須更改菜色或冷熱甜湯，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。●魚類供應會以鯉魚、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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品		副菜加工食品		油炸品	甜湯
海鮮						魚肉蛋類		其他	
3次	8次	6次	18次	0次		5次	1次	2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 鵪鶉 X 1	非基改豆干30g+豬肉15g+蔬菜10g+鵪鶉5g	津悅食品	煮
	清炒高麗菜	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+粉奶少許		煮
12月6日 [五] 健康蔬食日	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
	金針排骨湯	金針花2g+排骨5g+蔬菜5g		煮
12月9日 [一]	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
	洋芋濃湯	洋芋10g+雞蛋3g		煮
12月10日 [二]	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 雙拼 A B C 薯餅 X 2	麥克雞塊60g+薯餅30g	三統食品	炸
	白菜芋頭	白菜50g+有機菇20g+蔬菜1g+芋頭3g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐10g	津悅食品	煮
12月12日 [四]	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
	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 [五]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	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 [一]	古早味 香菇油飯	糯米100g+香菇. 肉絲少許		蒸
	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 [二]	燕麥飯	有機米70g+燕麥10g		蒸
	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 [四]	白飯	白米80g		蒸
	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]	五穀飯	白米80g+五穀米10g		蒸
	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 [一]	白飯	白米80g		蒸
	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 [二]	薏仁飯	有機米70g+薏仁10g		蒸
	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 [四]	~焗烤~ 肉 醬 義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g+起司少許		烤
	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