

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀類	豆魚肉類	蔬菜	油質類	蛋奶類	熱量
2	四	雜糧飯	紅燒肉 豬肉, 蔬菜<燒>	絞肉燴豆腐 豬肉, 非基改豆腐, 蔬菜<燴>	蔬炒白菜 白菜, 蔬菜<炒>	有機 玉米蛋花湯 非基改玉米, 雞蛋		5.0	2.5	2.0	2.5	700	
3	五	薏仁飯	三杯鮑菇雞 雞肉, 蔬菜<煮>	流湯 小籠包× 2 小籠包<蒸>	蔥酥四季豆 四季豆, 油蔥酥<炒>	綠蔬 蔬菜肉絲湯 豬肉絲, 蔬菜		5.0	2.3	2.0	2.7	694	
6	一	白飯	茶香滷蛋× 1 雞蛋<滷>	焗烤奶香 黃金玉米 非基改玉米, 豆干, 蔬菜, 起司<烤>	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨		5.0	2.6	2.0	2.7	717	
蔬食日													
7	二	小米飯	蒲燒魚排× 1 魚排<燒>	BBQ 雞肉丸× 2 雞肉丸<烤>	蔬炒黃豆芽 黃豆芽, 蔬菜<炒>	有機 麵線湯 麵線, 蔬菜		5.3	2.6	2.0	2.7	738	
9	四	蔥 油 雞 肉 飯	★炸★ 豬排 × 1 豬排<炸>	綜合海陸鍋 豬肉, 蝦仁, 魷魚, 蔬菜<煮>	炒結頭菜 結頭菜, 蔬菜<炒>	有機 ～甜～ 珍珠 奶茶 珍珠		5.0	2.5	2.0	2.6	705	
10	五	紫米飯	洋芋燉肉 豬肉, 洋芋, 蔬菜<燉>	海苔香鬆炒蛋 雞蛋, 蔬菜, 海苔香鬆<炒>	菇炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	綠蔬 大滷湯 非基改豆腐, 蔬菜		5.0	2.5	2.0	2.7	709	
13	一	薏仁飯	醬烤 翅小腿× 2 翅小腿<烤>	日式黑輪 魚餃× 1 黑輪, 魚餃, 蔬菜<炒>	蘿蔔香菇 蘿蔔, 香菇, 蔬菜<煮>	有機 味噌豆腐湯 非基改豆腐, 雞蛋		5.2	2.5	2.0	2.7	723	
14	二	燕麥飯	★炸★ 骰子豬肉酥 × 4 豬肉<炸>	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋<炒>	芋頭白菜 白菜, 芋頭, 蔬菜<煮>	有機 ～甜～ 燒仙草芋圓 仙草, 芋圓		5.3	2.7	2.2	2.7	750	
16	四	白 醬 義大利 貝 殼 麵	叉燒肉× 5 豬肉<燒>	蔬燒鮮魚 魚肉, 蔬菜<燒>	菇炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜, 菇<炒>	有機 海芽薑絲湯 海帶芽, 薑		5.0	2.5	2.2	2.6	710	
17	五	五穀飯	蠔油香菇雞 雞肉, 蔬菜<煮>	義式嫩豬肉 豬肉, 蔬菜<燉>	蒜香高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	綠蔬 南瓜湯 南瓜, 洋芋	豆奶	5.2	3.3	2.2	2.7	788	
20	一	白飯	糖醋雞 雞肉, 蔬菜<煮>	麥克雞塊 × 2 雞塊<烤>	白菜滷 白菜, 蔬菜<煮>	有機 玉米濃湯 非基改玉米, 雞蛋		5.2	2.5	2.0	2.5	714	

●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。●魚類供應會以鯰魚、烏魚、虱目魚、鯛魚、六帶鰾為主，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	蔬菜加工食品	油炸品	甜湯	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
1次	5次	4次	11次	0次	4次	0次	2次	4次	0次	2次	2次

愛欣食品有限公司

2025年1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		
1月2日 [四]	雜糧飯	白米70g+雜糧米10g		蒸
	紅燒肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	絞肉燴豆腐	豬肉40g+非基改豆腐30g+蔬菜10g	津悅食品	燴
	蔬炒白菜	白菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	~甜~珍珠醇奶	珍珠10g+粉奶少許		煮
1月3日 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	三杯鮑菇雞	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	流湯 小籠包 x 2	小籠包60g	三統食品	蒸
	蔥酥四季豆	四季豆70g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	蔬菜肉絲湯	蔬菜5g+肉絲5g		煮
1月6日 [一] 健康蔬食日	白飯	白米80g		蒸
	茶香滷蛋 x 1	雞蛋50g		滷
	焗烤奶香 黃金玉米	非基改干丁 40g+非基改玉米30g+蔬菜10g+奶粉少許	津悅食品	烤
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔10g+排骨5g		煮
1月7日 [二]	小米飯	有機米70g+小米10g		蒸
	蒲燒魚排 x 1	魚排40g		燒
	BBQ雞肉丸x2	雞肉丸40g	三統食品	烤
	蔬炒黃豆芽	豆芽菜50g+蔬菜20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮
1月9日 [四]	蔥油雞肉飯	白米80g+雞肉5g+油蔥酥少許		蒸
	★炸★豬排 x 1	豬排55g		炸
	綜合海陸鍋	豬肉40g+魷魚10g+蝦仁5g+蔬菜5g		煮
	炒結頭菜	結頭菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	~甜~ 珍珠 奶茶	珍珠10g+奶粉.紅茶包		煮
1月10日 [五]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	洋芋燉肉	豬肉55g+洋芋15g+蔬菜5g		燉
	海苔香鬆炒蛋	雞蛋45g+蔬菜30g+海苔香鬆少許		炒
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+鮮菇5g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	大滷湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
1月13日 [一]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	醬烤 翅小腿 x 2	翅小腿55g		烤
	日式黑輪 魚餃 x 1	黑輪45g+蔬菜10g+魚餃5g	三統食品	煮
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+香菇2g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐10g+雞蛋1g	津悅食品	煮

1月14日 [二]	燕麥飯	有機米70g+燕麥10g		蒸
	★炸★ 骰子豬肉酥 x 4	豬肉60g		炸
	洋芋炒蛋	雞蛋45g+洋芋30g		炒
	芋頭白菜	白菜55g+蔬菜3g+芋頭1g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	～甜～ 燒仙草芋圓	仙草10g+芋圓5g		煮
1月16日 [四]	白 醬 義大利 貝 殼 麵	貝殼麵100g+豬肉. 蔬菜. 奶粉少許		煮
	叉燒肉 x 5	豬肉30g		燒
	蔬燒鮮魚	魚肉55g+蔬菜20g		燒
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+鮮菇3g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	海芽薑絲湯	海帶芽10g+薑絲少許		煮
1月17日 [五]	五穀飯	白米80g+五穀米10g		蒸
	蠔油香菇雞	雞肉55g+蔬菜15g+香菇5g		煮
	義式嫩豬肉	豬肉55g+蔬菜20g		燉
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g+蒜少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g		煮
1月20日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	糖醋雞	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	麥克雞塊 X 2	麥克雞塊50g	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5g+雞蛋5g		煮