

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	湯品	熱量
11	二	薏仁飯	日式照燒雞 <small>雞肉、蔬菜<燒></small>	金粒肉茸 <small>非基改玉米、豬肉、蔬菜<炒></small>	蘿蔔煮 <small>蘿蔔、蔬菜<煮></small>	有機 柴魚味噌湯 <small>非基改豆腐、柴魚</small>		5.3	2.6	2.0	2.7	738
12	三	白飯	麻油豬 <small>豬肉、蔬菜<煮></small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄<炒></small>	蔬炒海帶絲 <small>海帶絲、蔬菜<炒></small>	綠蔬 蔬燉排骨湯 <small>蔬菜、排骨</small>		5.0	2.5	2.0	2.7	709
13	四	~義式~ 肉 醬 義大利麵	★炸★ 骰子豬 肉 酥 X 4 <small>豬肉<炸></small>	起 司 燴肉片洋芋 <small>豬肉、洋芋、起司<燴></small>	菇炒白菜 <small>白菜、菇、蔬菜<炒></small>	有機 ~甜~ SWEET 雙Q 奶茶 <small>珍珠、芋圓、奶粉</small>		5.0	2.5	2.0	2.6	705
14	五	白飯	滷 雞翅 X 1 <small>雞翅<滷></small>	豬 肉 蒸 餃 X 3 <small>蒸餃<蒸></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜、蔬菜<炒></small>	綠蔬 玉米濃湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small>		5.0	2.5	2.0	2.7	709
17	一	燕麥飯	韓 式 泡菜年糕燒雞 <small>雞肉、年糕、泡菜<燒></small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥<炒></small>	木耳豆芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜<炒></small>	有機 酸辣湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>		5.2	2.5	2.0	2.7	723
18	二	~海 苔~ 香 鬆 飯	茶香滷蛋 X 1 <small>雞蛋<滷></small>	可樂餅 X 2 雙 拼 鹽 味 薯 瓣 <small>可樂餅、薯瓣<烤></small>	味噌豆腐 <small>非基改豆腐、蔬菜<煮></small>	有機 洋芋濃湯 <small>洋芋、雞蛋</small>		5.3	2.7	2.2	2.7	750
蔬食日												
19	三	白飯	蒜香小瓜雞 <small>雞肉、小黃瓜、蔬菜<煮></small>	筍香肉絲 <small>竹筍、豬肉<炒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	綠蔬 麻油雞湯 <small>帶骨雞塊、蔬菜</small>		5.0	2.5	2.0	2.7	709
20	四	紅藜飯	烤肉醬燒肉 <small>豬肉、蔬菜<煮></small>	滑嫩 蒸 蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	芝麻條豆 <small>條豆、芝麻<炒></small>	有機 味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		5.0	2.5	2.2	2.6	710
21	五	雜糧飯	三杯塔香魚 <small>魚肉、蔬菜<煮></small>	中華糖醋雞 <small>雞肉、蔬菜<煮></small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜、香菇、蔬菜<炒></small>	綠蔬 薏仁排骨湯 <small>薏仁、蔬菜、排骨</small>	三章豆奶	5.2	3.3	2.2	2.7	788
24	一	焗 烤 ~CHEESE~ 南 洋 叻 沙 炒 麵	五香 雞排 X 1 <small>雞排<滷></small>	爆 汁 小 籠 湯 包 X 2 <small>小籠湯包<蒸></small>	海山醬蘿蔔 <small>蘿蔔、蔬菜<煮></small>	有機 ~甜~ 可 可 珍 珠 歐 蕾 <small>珍珠、可可粉</small>		5.2	2.5	2.0	2.5	714
25	二	薏仁飯	★香 酥★ 雞 米 花 X 4 <small>雞肉<炸></small>	豬肉小炒 <small>豬肉、非基改豆干、蔬菜<炒></small>	紅絲高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	有機 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		5.3	2.7	2.2	2.7	750
26	三	白飯	泰式豬肉 <small>豬肉、蔬菜<煮></small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋、菜脯<炒></small>	蔬炒白花椰 <small>白花椰菜、蔬菜<炒></small>	綠蔬 肉骨茶湯 <small>洋芋、肉骨茶包</small>		5.0	2.5	2.0	2.7	709
27	四	麥片飯	義大利青醬雞 <small>雞肉、蔬菜<煮></small>	起 司 玉 米 蛋 <small>雞蛋、非基改玉米、起司<炒></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜、蔬菜<炒></small>	有機 金針排骨湯 <small>金針花、排骨、蔬菜</small>		5.0	2.5	2.2	2.6	710

●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，不適含其過敏體質者食用。

●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		副菜加工食品		油炸品	甜湯
海鮮						魚肉蛋類		其他	
1次	4次	7次	13次	0次		2次	1次	2次	2次

愛欣食品有限公司

2025年2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		
2月11日 [二]	薏仁飯	有機米70g+薏仁10g		蒸
	日式照燒雞	雞肉55g+蔬菜20g		燒
	金粒肉茸	非基改玉米30g+豬肉20g+蔬菜10g		炒
	蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	柴魚味噌湯	非基改豆腐10g+柴魚少許	津悅食品	煮
2月12日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	麻油豬	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	番茄炒蛋	雞蛋45g+番茄30g		炒
	蔬炒海帶絲	海帶絲45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉排骨湯	蔬菜10g+排骨5g		煮
2月13日 [四]	~義式~ 肉 醬 義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	★炸★ 骰子豬 肉 酥 X 4	豬肉60g		炸
	起 司燴肉片洋芋	豬肉55g+洋芋10g+南瓜10g+起司少許		燴
	菇炒白菜	白菜55g+鮮菇2g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~ S W E E T 雙 Q 奶茶	珍珠5g+芋圓5g+奶粉. 紅茶包		煮
2月14日 [五]	白飯	白米80g		蒸
	滷 雞翅 X 1	雞翅50g		滷
	豬 肉 蒸 餃 X 3	豬肉蒸餃45g	三統食品	蒸
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜55g+木耳2g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋3g+奶粉		煮
2月17日 [一]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	韓 式 泡菜年糕燒雞	雞肉55g+年糕15g+泡菜5g+蔬菜10g		燒
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥30g		炒
	木耳豆芽菜	豆芽菜50g+蔬菜20g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
2月18日 [二]	~海 苔~ 香 鬆 飯	有機米70g+小米10g+海苔香鬆少許		蒸
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	可樂餅X1雙拼薯瓣X4	可樂餅30g+薯瓣20g	三統食品	烤
	味噌豆腐	非基改豆腐45g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋10g+雞蛋5g		煮
2月19日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	蒜香小瓜雞	雞肉55g+小黃瓜20g+蔬菜5g		煮
	筍香肉絲	竹筍30g+豬肉15g+蔬菜10g		炒
	炒高麗菜	高麗菜75g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	麻油雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜10g		煮
2月20日 [四]	紅藜飯	白米75g+紅藜麥5g		蒸
	烤肉醬燒肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	滑嫩 蒸 蛋	雞蛋40g		蒸
	芝麻條豆	條豆70g+芝麻少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐10g	津悅食品	煮

2月21日 [五]	雜糧飯	白米70g+雜糧米10g		蒸
	三杯塔香魚	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	中華糖醋雞	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	香菇結頭菜	結頭菜55g+香菇5g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	薏仁排骨湯	薏仁5g+蔬菜5g+排骨5g		煮
2月24日 [一]	焗烤～CHEESE～南洋叻沙炒麵	麵條80g+蔬菜10g+豬肉5g+起司少許		烤
	五香雞排 X 1	雞排60g		滷
	爆汁小籠湯包 X 2	小籠包55g	三統食品	蒸
	海山醬蘿蔔	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	～甜～可可珍珠歐蕾	珍珠10g+可可粉少許	津悅食品	煮
2月25日 [二]	薏仁飯	有機米70g+薏仁10g		蒸
	★香酥★雞米花 X 4	雞肉60g		炸
	豬肉小炒	非基改豆干30g+豬肉15g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	紅絲高麗菜	高麗菜70g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽5g+雞蛋5g		煮
2月26日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	泰式豬肉	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	菜脯炒蛋	雞蛋45g+菜脯30g	三統食品	炒
	蔬炒白花椰	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g		煮
2月27日 [四]	麥片飯	白米80g+麥片10g		蒸
	義大利青醬雞	雞肉55g+洋芋15g+蔬菜5g		煮
	起司玉米蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g+起司少許		炒
	黃瓜蔬炒	黃瓜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	金針排骨湯	金針花5g+蔬菜10g+排骨5g		煮