



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

2025年2月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 雜糧	豆魚 肉蛋	蔬菜	油脂堅 果種子	熱量
11	二	薏仁飯	日式照燒雞 雞肉. 蔬菜<燒>	金粒肉茸 非基改玉米. 豬肉. 蔬菜<炒>	蘿蔔煮 蘿蔔. 蔬菜<煮>	有機 柴魚味噌湯 非基改豆腐. 柴魚		5.3	2.6	2.0	2.7	738
12	三	白飯	麻油豬 豬肉. 蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋. 番茄<炒>	蔬炒海帶絲 海帶絲. 蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉排骨湯 蔬菜. 排骨		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 豬肉<炸>	起司 燴肉片洋芋 豬肉. 洋芋. 起司<燴>	菇炒白菜 白菜. 菇. 蔬菜<炒>	有機 ~甜~ SWEET 雙Q 奶茶 珍珠. 芋圓. 奶粉		5.0	2.5	2.0	2.6	705
14	五	白飯	滷 雞翅 X 1 雞翅<滷>	豬肉蒸餃 X 3 蒸餃<蒸>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜. 蔬菜<炒>	綠蔬 玉米濃湯 非基改玉米. 雞蛋		5.0	2.5	2.0	2.7	709
17	一	燕麥飯	韓式 泡菜年糕燒雞 雞肉. 年糕. 泡菜<燒>	洋蔥炒蛋 雞蛋. 洋蔥<炒>	木耳豆芽菜 豆芽菜. 蔬菜<炒>	有機 酸辣湯 非基改豆腐. 蔬菜		5.2	2.5	2.0	2.7	723
18	二	~海苔~ 香鬆飯	茶香滷蛋 X 1 雞蛋<滷>	可樂餅 X 2 雙拼 鹽味薯瓣 可樂餅. 薯瓣<烤>	味噌豆腐 非基改豆腐. 蔬菜<煮>	有機 洋芋濃湯 洋芋. 雞蛋		5.3	2.7	2.2	2.7	750
疏食日												
19	三	白飯	蒜香小瓜雞 雞肉. 小黃瓜. 蔬菜<煮>	筍香肉絲 竹筍. 豬肉<炒>	炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	綠蔬 麻油雞湯 帶骨雞塊. 蔬菜		5.0	2.5	2.0	2.7	709
20	四	紅藜飯	烤肉醬燒肉 豬肉. 蔬菜<煮>	滑嫩 蒸 蛋 雞蛋<蒸>	芝麻條豆 條豆. 芝麻<炒>	有機 味噌湯 非基改豆腐		5.0	2.5	2.2	2.6	710
21	五	雜糧飯	三杯塔香魚 魚肉. 蔬菜<煮>	中華糖醋雞 雞肉. 蔬菜<煮>	香菇結頭菜 結頭菜. 香菇. 蔬菜<炒>	綠蔬 薏仁排骨湯 薏仁. 蔬菜. 排骨	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 雞排<滷>	爆汁 小籠湯包 X 2 小籠湯包<蒸>	海山醬蘿蔔 蘿蔔. 蔬菜<煮>	有機 ~甜~ 可可珍珠 歐蕾 珍珠. 可可粉		5.2	2.5	2.0	2.5	714
25	二	薏仁飯	★香酥★ 雞米花 X 4 雞肉<炸>	豬肉小炒 豬肉. 非基改豆干. 蔬菜<炒>	紅絲高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機 海芽蛋花湯 海帶芽. 雞蛋		5.3	2.7	2.2	2.7	750
26	三	白飯	泰式豬肉 豬肉. 蔬菜<煮>	菜脯炒蛋 雞蛋. 菜脯<炒>	蔬炒白花椰 白花椰菜. 蔬菜<炒>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋. 肉骨茶包		5.0	2.5	2.0	2.7	709
27	四	麥片飯	義大利青醬雞 雞肉. 蔬菜<煮>	起司 玉米蛋 雞蛋. 非基改玉米. 起司<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜. 蔬菜<炒>	有機 金針排骨湯 金針花. 排骨. 蔬菜		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。●魚類供應會以鯇魚. 烏魚. 魚目魚. 鯛魚. 六帶鰱為主，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		
1次	4次	7次	13次	0次		魚肉蛋類	其他	油炸品 甜湯

愛欣食品有限公司  
2025年2月份食材表



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

石牌國小

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	津悅食品	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		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★ 餃子豬 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～ SWEET 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		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		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		烤
	味噌豆腐	非基改豆腐45g+蔬菜10g		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		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