

日期	星期	主 食	主 菜	副 菜			湯	附餐	全蛋 調理	豆魚 肉類	蔬菜	油脂 類種子	熱 能
3	一	麥片飯	★雞米花★ X 4 <small>雞肉<炸></small>	肉燥百頁燒 <small>百頁、絞肉、蔬菜<燒></small>	蔬炒黃豆芽 <small>豆芽菜、蔬菜<炒></small>	有機	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>		5.0	2.2	2.0	2.8	691
4	二	白飯	照燒肉排 X1 <small>豬排<燒></small>	日式甜不辣 <small>甜不辣、蔬菜<炒></small>	蔬炒白菜 <small>白菜、蔬菜<炒></small>	有機	海帶芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		5.2	2.5	2.0	2.5	714
5	三	芝麻飯	洋芋燉肉 <small>豬肉、洋芋、蔬菜<燉></small>	滷豆干 <small>非基改豆干、蔬菜<滷></small>	竹筍蔬炒 <small>竹筍、蔬菜<炒></small>	綠蔬	米粉湯 <small>米粉、蔬菜</small>		5.2	2.5	2.0	2.5	714
6	四	焗烤白醬 貝 殼 麵	玉米炒蛋 <small>非基改玉米、雞蛋<炒></small>	冰 心 烤地瓜 X1 <small>冰心烤地瓜<烤></small>	滷油腐 <small>非基改油腐、蔬菜<滷></small>	有機	~甜~ 包心圓Q奶 <small>包心圓、奶粉</small>		5.0	2.5	2.0	2.5	700
蔬食日													
7	五	白飯	咖哩洋芋魚 <small>魚肉、洋芋、蔬菜<燴></small>	茶 碗 蒸 <small>雞蛋<蒸></small>	蒲瓜木耳 <small>蒲瓜、蔬菜<煮></small>	綠蔬	筍片湯 <small>竹筍、排骨</small>		5.0	2.3	2.0	2.7	694
10	一	日 式 炒 烏 龍	紅燒肉 <small>豬肉、非基改豆干、蔬菜<燒></small>	麥克雞塊X2 雙拼鹽烤薯瓣 <small>麥克雞塊、薯瓣<烤></small>	蘿蔔香菇 <small>白蘿蔔、蔬菜<煮></small>	有機	洋芋濃湯 <small>洋芋、雞蛋</small>		5.0	2.6	2.0	2.7	717
11	二	糙米飯	滷翅小腿 X2 <small>翅小腿<滷></small>	小瓜肉絲 <small>小黃瓜、豬肉、非基改豆干、蔬菜<炒></small>	菇炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜<炒></small>	有機	味噌湯 <small>非基改豆腐</small>		5.3	2.6	2.0	2.7	738
12	三	白飯	蔬炒肉片 <small>豬肉、蔬菜<炒></small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐、蔬菜<燒></small>	蔥酥四季豆 <small>四季豆、油蔥酥<炒></small>	綠蔬	金針雞湯 <small>金針花、蔬菜、帶骨雞塊</small>		5.2	2.5	2.0	2.5	714
13	四	麥片飯	橙汁魚排 X1 <small>魚排<燒></small>	肉醬鵪鶉 X1 <small>豬肉、番茄、鵪鶉蛋、蔬菜<煮></small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	有機	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>		5.0	2.5	2.0	2.6	705
14	五	薏仁飯	烤豬肉條 X5 <small>豬肉<烤></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔<炒></small>	黃瓜精靈菇 <small>黃瓜、精靈菇、蔬菜<煮></small>	綠蔬	大滷湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>		5.0	2.5	2.0	2.7	709
17	一	紅藜飯	京醬肉片 <small>豬肉、蔬菜<燒></small>	燒賣 X2 <small>燒賣<蒸></small>	白菜芋頭 <small>白菜、蔬菜、芋頭<煮></small>	有機	麻油雞湯 <small>帶骨雞塊、蔬菜</small>		5.2	2.5	2.0	2.7	723
18	二	小米飯	★炸★ 豬肉酥 X3 <small>豬肉<炸></small>	香菇拌飯肉燥 <small>豬肉、非基改干丁、蔬菜<煮></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	有機	麵線湯 <small>麵線、蔬菜</small>		5.3	2.7	2.2	2.7	750
19	三	白飯	杏鮑菇雞 <small>雞肉、杏鮑菇<燒></small>	鮮蔬凍豆腐 <small>非基改凍豆腐、蔬菜<煮></small>	蔬炒海帶絲 <small>蔬菜、海帶絲<炒></small>	綠蔬	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋芋、雞蛋</small>		5.2	2.5	2.0	2.5	714
20	四	古 早 味 香菇油飯	烤豬排X1 <small>豬排<烤></small>	茶香滷蛋X1 <small>雞蛋<滷></small>	木耳豆芽菜 <small>豆芽菜、蔬菜<炒></small>	有機	~甜~ 熊貓珍珠奶 <small>珍珠、奶粉</small>		5.0	3.3	2.2	2.6	770
21	五	糙米飯	日式親子丼 <small>雞肉、雞蛋、蔬菜<燴></small>	沙茶粉絲煲 <small>冬粉、蔬菜<炒></small>	蒲瓜蔬炒 <small>蒲瓜、蔬菜<炒></small>	綠蔬	蔬菜豆腐湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>		5.2	2.5	2.2	2.7	728
24	一	白飯	年糕燒肉 <small>豬肉、年糕、蔬菜<燒></small>	滑 嫩 蒸 蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	香菇結頭菜 <small>結頭菜、蔬菜<炒></small>	有機	肉骨茶湯 <small>洋芋、肉骨茶包</small>		5.2	2.7	2.0	2.6	734
25	二	海 苔 香 鬆 飯	蘑菇醬爆雞 <small>雞肉、蔬菜<炒></small>	蒸餃 X3 <small>蒸餃<蒸></small>	炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜<炒></small>	有機	玉米濃湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small>		5.0	2.5	2.2	2.5	705
26	三	白飯	壽喜燒醬肉柳 <small>豬肉、蔬菜<燒></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、雞蛋<炒></small>	芝麻四季豆 <small>四季豆、芝麻<炒></small>	綠蔬	香菇雞湯 <small>香菇、蔬菜、帶骨雞塊</small>		5.2	2.5	2.0	2.5	714
27	四	紫米飯	咖哩雞 <small>雞肉、洋芋、蔬菜<燴></small>	三杯米糕魚 <small>魚肉、米血糕、蔬菜<煮></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐</small>	三章 豆奶	5.0	3.3	2.2	2.6	770
28	五	燕麥飯	竹筍燒肉 <small>豬肉、竹筍、蔬菜<燒></small>	麻婆豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉、蔬菜<煮></small>	黃瓜蔬炒 <small>黃瓜、蔬菜<炒></small>	綠蔬	玉米段排骨湯 <small>玉米段、排骨</small>		5.2	2.5	2.2	2.7	728
31	一	白飯	橙汁雞丁 <small>雞肉、蔬菜<煮></small>	義式豬肉球X1 <small>豬肉球、蔬菜<煮></small>	白菜滷 <small>白菜、蔬菜<滷></small>	有機	豆腐蛋花湯 <small>非基改豆腐、雞蛋</small>		5.2	2.7	2.0	2.6	734

●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	
2次	11次	7次	21次	0次		5次		0次	2次

愛欣食品有限公司 2025年3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		
3月3日 [一]	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
	★雞米花★ X 4	雞肉60g		炸
	肉燥百頁燒	非基改百頁40g+豬肉15g+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
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔10g+排骨5g		煮
3月4日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	照燒肉排 X 1	豬排60g		燒
	日式甜不辣	甜不辣45g+蔬菜10g	三統食品	炒
	蔬炒白菜	白菜55g+蔬菜3g+芋頭1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	海帶芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋3g+薑絲少許		煮
3月5日 [三]	芝麻飯	白米80g+芝麻少許		蒸
	洋芋燉肉	豬肉55g+洋芋15g+蔬菜5g		燉
	滷豆干	非基改豆干40g+蔬菜10g	津悅食品	滷
	竹筍蔬炒	竹筍60g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	米粉湯	米粉10g+蔬菜5g		煮
3月6日 [四] 健康蔬食日	焗烤白醬貝殼麵	貝殼麵80g+蔬菜5g+豬肉5g+奶粉+起司少許		烤
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g		炒
	冰心烤地瓜 X 1	地瓜30g	三統食品	烤
	滷油腐	非基改油腐45g+蔬菜10g		滷
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	~甜~包心圓Q奶	包心圓10g+奶粉少許+茶包		煮
3月7日 [五]	白飯	白米80g		蒸
	咖哩洋芋魚	魚肉60g+洋芋15g+蔬菜5g		蒸
	茶碗蒸	雞蛋40g		蒸
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	筍片湯	竹筍10g		煮
3月10日 [一]	日式炒烏龍	麵條100g+蔬菜5g+豬肉1g		炒
	紅燒肉	豬肉55g+非基改豆干15g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	麥克雞塊 X 2 雙拼鹽烤薯瓣	麥克雞塊20g+薯瓣15g	三統食品	烤
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+香菇2g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	洋芋濃湯	洋芋10g+雞蛋3g		煮
3月11日 [二]	糙米飯	有機米70g+糙米10g		蒸
	滷翅小腿 X 2	翅小腿55g		滷
	小瓜肉絲	小黃瓜30g+豬肉20g+非基改豆干20g	津悅食品	炒
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+鮮菇5g+蔬菜5g		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
3月12日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	蔬炒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		炒
	紅燒豆腐	非基改豆腐40g+蔬菜10g	津悅食品	燒
	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
	金針雞湯	金針花2g+帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮

3月13日 [四]	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
	橙汁魚排 X 1	魚排40g+橙汁少許		燒
	肉醬鵪鶉 X 1	豬肉25g+番茄10g+鵪鶉蛋7g+蔬菜10g		煮
	木耳高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜7g+雞蛋3g+薑絲少許		煮
3月14日 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	烤豬肉條 X 5	豬肉30g		烤
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	黃瓜精靈菇	黃瓜50g+精靈菇5g+蔬菜2g		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
3月17日 [一]	紅藜飯	白米75g+紅藜麥5g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	燒賣 X 2	燒賣45g	三統食品	蒸
	白菜芋頭	白菜55g+芋頭1g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	麻油雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
3月18日 [二]	小米飯	有機米70g+小米10g		蒸
	★炸★ 豬肉酥 X 3	豬肉60g		炸
	香菇拌飯肉燥	非基改豆干40g+豬肉10g+香菇1g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮
3月19日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	杏鮑菇雞	雞肉55g+杏鮑菇15g+蔬菜5g		燒
	鮮蔬凍豆腐	非基改凍豆腐40g+蔬菜20g	津悅食品	煮
	蔬炒海帶絲	海帶絲45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	南瓜濃湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
3月20日 [四]	古早味香菇油飯	糯米80g+豬肉1g+香菇5g		蒸
	烤豬排 X 1	豬排60g		烤
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋55g		滷
	木耳豆芽菜	豆芽菜50g+蔬菜20g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	～甜～ 熊貓珍珠奶	珍珠10g+奶粉+茶包		煮
3月21日 [五]	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	日式親子丼	雞肉55g+雞蛋10g+蔬菜10g		燴
	沙茶粉絲煲	冬粉20+蔬菜20g		炒
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	蔬菜豆腐湯	蔬菜5g+非基改豆腐5g	津悅食品	煮
3月24日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	年糕燒肉	豬肉55g+年糕10g+蔬菜10g	三統食品	燒
	滑嫩蒸蛋	雞蛋40g		蒸
	香菇結頭菜	結頭菜55g+香菇3g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g		煮
3月25日 [二]	海苔香鬆飯	有機米70g+麥片10g+海苔香鬆少許		蒸
	蘑菇醬爆雞	雞肉55g+蔬菜20g+蘑菇醬少許		炒
	蒸餃 X 3	蒸餃45g	三統食品	蒸
	炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮

3月26日 [三]	白飯	白飯80g		蒸
	壽喜燒醬肉柳	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥30g		炒
	芝麻四季豆	四季豆70g+芝麻少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	香菇雞湯	帶骨雞塊5g+香菇3g+蔬菜5g		煮
3月27日 [四]	紫米飯	白米70g+紫米10g		蒸
	咖哩雞	雞肉55g+洋芋15g+蔬菜5g		燴
	三杯米糕魚	魚肉60g+米血糕15g+蔬菜5g	三統食品	煮
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐5g	津悅食品	煮
3月28日 [五]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	竹筍燒肉	豬肉55g+竹筍30g+蔬菜5g		燒
	麻婆豆腐	非基改豆腐40g+豬肉15g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	黃瓜蔬炒	黃瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜100g		燙
	玉米段排骨湯	玉米段5g+排骨5g		煮
3月31日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	橙汁雞丁	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	義式豬肉球 X 1	豬肉30g+蔬菜5g	三統食品	煮
	白菜滷	白菜55g+蔬菜10g		滷
	有機蔬菜	有機蔬菜100g		燙
	豆腐蛋花湯	非基改豆腐10g+雞蛋5g	津悅食品	煮