



HACCP評鑑合格優良廠商

未使用輻射污染食品

2025年5月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀	豆類	肉桂	蔬菜	全脂	熱量
1	四	胚芽飯	三杯鮑菇肉片 豬肉. 杏鮑菇. 蔬菜<炒>	玉米起司炒蛋 雞蛋. 玉米. 起司<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜. 蔬菜<炒>	有機	味噌蔬菜湯 非基改豆腐. 蔬菜	5.0	2.6	1.8	2.7	712	
2	五	芝麻飯	蜜汁烤雞排X1 雞排<烤>	港式燒賣X2 燒賣<蒸>	泡菜黃豆芽 黃豆芽. 泡菜. 蔬菜<炒>	綠蔬	海帶燉湯 海帶. 排骨	5.0	2.6	1.8	2.7	712	
5	一	白飯	滑嫩蒸蛋 雞蛋<蒸>	蔬食肉燥百頁燒 百頁. 素絞肉<燒>	田園玉米 非基改玉米. 蔬菜<炒>	有機	~冰~檸檬愛玉 愛玉	5.0	2.6	1.8	2.7	712	
6	二	麥片飯	韓式泡菜肉片 豬肉. 泡菜. 蔬菜<煮>	麥克雞塊X2 雙拼薯瓣 麥克雞塊. 薯瓣<烤>	蔬炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐. 蔬菜	5.3	2.6	1.6	2.7	728	
7	三	白飯	鹹水小瓜雞 雞肉. 小黃瓜. 蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋. 洋蔥<炒>	蔥酥四季豆 油蔥酥. 四季豆<炒>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜. 豬肉	5.2	2.5	1.7	2.5	707	
8	四	古早味 香菇油飯	BBQ烤豬排X1 豬排<烤>	紅燒豆干 非基改豆干. 蔬菜<炒>	精靈菇花椰菜 花椰菜. 精靈菇. 蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜. 雞蛋	5.0	2.5	1.8	2.6	700	
9	五	~學~校~補~假~											
12	一	紫米飯	★炸★ 黃金雞米花X4 雞肉<炸>	鮮菇油腐 非基改油豆腐. 鮮菇. 蔬菜<滷>	蔬炒芽菜 豆芽菜. 蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 洋芋. 肉骨茶包	5.2	2.5	1.9	2.7	721	
13	二	海苔 香鬆飯	香甜瓜瓜雞 雞肉. 冬瓜. 蔬菜<燒>	咖哩肉醬 鴿蛋 X1 豬肉. 非基改干丁. 洋芋. 鴿蛋<煮>	菇炒白菜 白菜. 有機菇. 蔬菜<炒>	有機	麵線湯 麵線. 蔬菜	5.3	2.7	1.6	2.7	735	
14	三	白飯	高麗肉片 高麗菜. 豬肉. 蔬菜<炒>	滷豆干 非基改豆干. 蔬菜<滷>	芝麻海帶結 海帶結. 芝麻<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜. 帶骨雞塊	5.2	2.5	1.7	2.5	707	
15	四	糙米飯	檸檬翅小腿 X2 翅小腿<煮>	雞肉丸X2 雙拼 烤地瓜條X4 雞肉丸. 地瓜條<烤>	竹筍木耳 竹筍. 木耳. 蔬菜<炒>	有機	玉米段湯 玉米段. 排骨	5.0	2.5	1.7	2.6	697	
16	五	薏仁飯	宮廷年糕燒魚 魚肉. 年糕. 蔬菜<燒>	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	蘿蔔香菇 白蘿蔔. 香菇. 蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐. 雞蛋	5.2	2.5	1.7	2.7	716	
19	一	白飯	竹筍燒肉 豬肉. 竹筍. 蔬菜<燒>	甜不辣滷味 甜不辣. 米血<滷>	炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米. 雞蛋	5.2	2.7	1.6	2.6	724	
20	二	麥片飯	壽喜燒醬雞 雞肉. 蔬菜<煮>	紅絲炒蛋 雞蛋. 紅蘿蔔<炒>	黃瓜木耳 大黃瓜. 木耳<煮>	有機	蔬菜燉湯 蔬菜	5.0	2.5	1.7	2.5	693	
21	三	白飯	白醬雞肉 雞肉. 洋芋. 蔬菜<燒>	蔬炒干絲 蔬菜. 非基改豆干絲<炒>	芝麻長豆 芝麻. 長豆<炒>	綠蔬	香菇雞湯 香菇. 帶骨雞塊	5.2	2.5	1.8	2.5	709	
22	四	焗烤肉醬 義大利麵	★香酥★ 炸雞排 X1 雞排<炸>	滷蛋 X1 雞蛋<滷>	菇炒花椰 花椰菜. 鮮菇. 蔬菜<炒>	有機	~冰~ 珍珠布丁奶茶 珍珠. 布丁. 奶粉	三 章 豆 奶	5.0	3.3	1.8	2.6	760
23	五	燕麥飯	醬燒海帶燉肉 豬肉. 海帶. 蔬菜<燉>	泡菜冬粉 冬粉. 泡菜. 蔬菜<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜. 蔬菜<炒>	綠蔬	酸辣湯 非基改豆腐. 蔬菜	5.2	2.5	1.8	2.7	718	
26	一	日式 炒烏龍	酸甜醬豬肉 豬肉. 蔬菜<煮>	海鮮蝦捲X2 蝦捲<烤>	芋頭白菜 芋頭. 白菜. 蔬菜<煮>	有機	海帶芽蛋花湯 海帶芽. 雞蛋	5.2	2.7	1.7	2.6	726	
27	二	白飯	九層塔鮮菇雞 雞肉. 鮮菇. 蔬菜<煮>	海苔洋芋炒蛋 雞蛋. 洋芋<炒>	蘿蔔煮 白蘿蔔. 蔬菜<煮>	有機	味噌湯 非基改豆腐	5.0	2.5	1.8	2.5	695	
28	三	薏仁飯	孜然肉片 豬肉. 蔬菜<燒>	蕃茄炒蛋 雞蛋. 蕃茄. 蔬菜<炒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜. 蔬菜<炒>	綠蔬	南瓜湯 南瓜. 洋芋. 雞蛋	5.2	2.5	1.7	2.5	707	
29	四	白飯	蒜香高麗雞 雞肉. 高麗菜. 蔬菜<燒>	滷肉燥 豬肉. 非基改干丁<滷>	炒竹筍 竹筍. 蔬菜<炒>	有機	冬瓜排骨湯 冬瓜. 排骨	5.0	2.5	1.8	2.6	700	
30	五	~端~午~節~放~假~											

●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。●魚類供應會以鯪魚、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	魚肉蛋類			
1次	10次	8次		21次	0次		5次	0次	2次 2次	

愛欣食品有限公司
2025年5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		
5月1日 [四]	胚芽飯	白米70g+胚芽10g		蒸
	三杯鮑菇肉片	豬肉55g+蔬菜20g		炒
	玉米起司炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g+起司少許		炒
	絲瓜蔬炒	絲瓜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌蔬菜湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
5月2日 [五]	芝麻飯	白米75g+芝麻5g		蒸
	蜜汁烤雞排X 1	雞排70g		烤
	港式燒賣 X 2	燒賣40g	三統食品	蒸
	泡菜黃豆芽	豆芽菜50g+蔬菜10g+泡菜少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海帶燉湯	海帶10g+排骨5g		煮
5月5日 [一] 健康蔬食日	白飯	白米80g		蒸
	滑嫩蒸蛋	雞蛋40g		蒸
	蔬食肉燥百頁燒	百頁45g+素絞肉10g+蔬菜15g	津悅食品	燒
	田園玉米	非基改玉米40g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	～冰～檸檬愛玉	愛玉10g		煮
5月6日 [二]	麥片飯	有機米70g+麥片10g		蒸
	韓式泡菜肉片	豬肉55g+泡菜10g+蔬菜20g		煮
	麥克雞塊X 2 雙 拼 薯 瓣	麥克雞塊40g+薯瓣30g	三統食品	烤
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g+蒜少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	大滷湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
5月7日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	鹹水小瓜雞	雞肉55g+小黃瓜20g+蔬菜5g		煮
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥30g		炒
	蔥酥四季豆	四季豆70g+油蔥酥少許		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	豬肉10g+榨菜5g		煮
5月8日 [四]	古早味香菇油飯	糯米100g+香菇5g+豬肉10g		蒸
	BBQ烤豬排X 1	豬排60g		烤
	紅燒豆干	非基改豆干40g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	精靈菇花椰菜	花椰菜75g+精靈菇5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜1g+雞蛋5g		煮
5月12日 [一]	紫米飯	白米75g+紫米5g		蒸
	★炸★ 黃金雞米花X 4	雞肉60g		炸
	鮮菇油腐	非基改油豆腐40g+鮮菇10g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	蔬炒芽菜	豆芽菜50g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g+肉骨茶包		煮

5月13日 [二]	海苔香鬆飯	有機米70g+小米10g+海苔香鬆少許		蒸
	香甜瓜瓜雞	雞肉55g+冬瓜15g+蔬菜5g		燒
	咖哩肉醬 鴿蛋 X 1	豬肉25g+洋芋20g+鴿蛋10g+非基改干丁20g	津悅食品	煮
	菇炒白菜	白菜55g+蔬菜5g+有機菇10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮
5月14日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	高麗肉片	豬肉55g+高麗菜20g+蔬菜5g		炒
	滷豆干	非基改豆干40g+蔬菜10g	津悅食品	滷
	芝麻海帶結	海帶結40g+芝麻少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
5月15日 [四]	蔬燉雞湯	蔬菜10g+帶骨雞塊5g		煮
	糙米飯	白米70g+糙米10g		蒸
	檸檬翅小腿 X 2	翅小腿50g+檸檬汁少許		煮
	雞肉丸 X 2 雙拼烤地瓜條 X 4	雞肉丸35g+地瓜條40g	三統食品	烤
	竹筍木耳	竹筍60g+蔬菜5g+木耳5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
5月16日 [五]	玉米段湯	玉米段10g+排骨5g		煮
	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	宮廷年糕燒魚	魚肉55g+年糕20g+蔬菜10g		燒
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+香菇2g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
5月19日 [一]	味噌豆腐湯	非基改豆腐10g+雞蛋少許	津悅食品	煮
	白飯	白米80g		蒸
	竹筍燒肉	豬肉55g+竹筍20g+蔬菜10g		燒
	甜不辣滷味	甜不辣30g+米血25g	三統食品	滷
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
5月20日 [二]	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮
	麥片飯	有機米70g+麥片10g		蒸
	壽喜燒醬雞	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	紅絲炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	黃瓜木耳	黃瓜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
5月21日 [三]	蔬菜燉湯	蔬菜10g		煮
	白飯	白飯80g		蒸
	白醬雞肉	雞肉55g+洋芋15g+蔬菜5g		燉
	蔬炒干絲	非基改豆干絲40g+蔬菜20g	津悅食品	炒
	芝麻長豆	長豆70g+芝麻少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
5月22日 [四]	香菇雞湯	香菇5g+蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
	焗烤肉醬義大利麵	麵條80g+豬肉10g+蔬菜20g+起司少許		烤
	★香酥★ 炸雞排 X 1	雞排70g		炸
	滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	菇炒花椰	花椰菜75g+蔬菜5g+鮮菇5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
5月23日 [五]	～冰～ 珍珠布丁奶茶	珍珠10g+布丁5g		煮
	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	醬燒海帶燉肉	豬肉55g+海帶30g+蔬菜5g		燉
	泡菜冬粉	冬粉10g+蔬菜20g+泡菜10g		炒
	絲瓜蔬炒	絲瓜55g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮

5月26日 [一]	日式炒烏龍	烏龍麵80g+豬肉5g+蔬菜10g		炒
	酸甜醬豬肉	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	海鮮蝦捲 X 2	海鮮蝦捲40g	三統食品	烤
	芋頭白菜	白菜55g+芋頭1g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海帶芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋5g		煮
5月27日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	九層塔鮮菇雞	雞肉55g+鮮菇20g+九層塔少許		煮
	海苔洋芋炒蛋	雞蛋45g+洋芋30g+海苔少許		炒
	蘿蔔煮	蘿蔔45g+香菇2g+蔬菜5g		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
5月28日 [三]	薏仁飯	白飯70g+薏仁10g		蒸
	孜然肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	蕃茄炒蛋	雞蛋45g+蕃茄30g		炒
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋3g		煮
5月29日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	蒜香高麗雞	雞肉55g+高麗菜20g+蔬菜5g		炒
	滷肉燥	非基改豆干30g+豬肉30g		滷
	炒竹筍	竹筍60g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜10g+排骨5g		煮