



# 愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商  
未使用輻射污染食品

## 2025年6月菜單

## 石牌國小

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全蛋 料理	豆魚 料理	蔬菜	海鮮類 料理	熱能
2	一	雜糧飯	鹹水菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	菇炒花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5.0	2.6	1.8	2.4	698
3	二	海苔 香鬆飯	番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	彩蔬豆皮 非基改豆皮、蔬菜<炒>	蔬炒豆芽菜 豆芽菜、蔬菜<炒>	有機	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5.3	2.6	1.6	2.3	710
4	三	麥片飯	客家梅菜雞 雞肉、梅菜、非基改豆干<燒>	鮮蔬細粉 細粉、蔬菜<炒>	芝麻海帶結 芝麻、海帶結<煮>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉	5.2	2.5	1.7	2.5	707
5	四	紅藜飯	日式蜜汁雞 雞肉、蔬菜<燒>	虱目魚塊×2 虱目魚塊<烤>	鮮蔬高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	～冰～ 珍珠奶茶 珍珠、奶粉、茶包	5.0	2.5	1.8	2.6	700
6	五	白飯	香酥肉排×1 豬排<炸>	絞肉豆腐 非基改豆腐、豬肉、蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 大黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜、帶骨雞塊	5.0	2.6	1.8	2.6	707
9	一	芝麻飯	和風白菜肉片 豬肉、白菜、蔬菜<煮>	大溪滷豆干 非基改豆干、蔬菜<滷>	竹筍木耳 竹筍、木耳、蔬菜<煮>	有機	洋芋濃湯 洋芋、雞蛋	5.2	2.5	1.9	2.5	712
10	二	胚芽飯	咖哩雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜<燴>	魷魚丸×2 魷魚丸<烤>	高麗菜紅蘿蔔 高麗菜、紅蘿蔔、蔬菜<炒>	有機	味噌豆腐湯 非基改豆腐	5.3	2.7	1.6	2.5	726
11	三	白飯	泡菜年糕燒肉 豬肉、年糕、泡菜、蔬菜<燒>	蔬炒豆干絲 非基改豆干、蔬菜<炒>	蔥酥四季豆 四季豆、蔬菜、油蔥酥<炒>	綠蔬	米粉湯 米粉、蔬菜	5.2	2.5	1.7	2.5	707
12	四	日式 炒烏龍	檸檬雞翅×1 雞翅<煮>	茶香滷蛋×1 雞蛋<滷>	木耳絲瓜 絲瓜、木耳、蔬菜<炒>	有機	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	5.0	2.5	1.7	2.6	697
13	五	薏仁飯	豆瓣魚 魚肉、蔬菜<煮>	竹筍炒肉絲 豬肉、竹筍、蔬菜<炒>	白菜蔬炒 白菜、蔬菜<炒>	綠蔬	大滷湯 非基改豆腐、蔬菜	5.2	2.5	1.7	2.4	702
16	一	焗烤肉醬 義大利麵	烤雞排×1 雞排<烤>	壽喜燒醬肉片 豬肉、蔬菜<燒>	黃瓜鮮菇 大黃瓜、鮮菇、蔬菜<煮>	有機	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5.2	2.7	1.6	2.6	724
17	二	白飯	蘿蔔燉肉 豬肉、蘿蔔<燉>	韓式凍腐 非基改凍豆腐、泡菜、蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	5.0	2.5	1.7	2.5	693
18	三	糙米飯	橙汁雞丁 雞肉、蔬菜<煮>	紅燒豆干 非基改豆干、蔬菜<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜、木耳、蔬菜<煮>	綠蔬	香菇雞湯 香菇、帶骨雞塊、蔬菜	5.2	2.5	1.8	2.5	709
19	四	白飯	黑胡椒肉片 豬肉、豆芽菜、蔬菜<炒>	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋<炒>	清炒白菜 白菜、蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	5.0	2.5	1.8	2.6	700
20	五	紅藜飯	蘑菇醬雞 雞肉、蔬菜<煮>	烤雞肉丸×2 雞肉丸<烤>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5.2	2.5	1.8	2.5	709
23	一	芝麻飯	糖醋魚 魚肉、蔬菜<燒>	愛心黑輪 關東煮 愛心黑輪、蔬菜<煮>	芝麻條豆 條豆、芝麻<炒>	有機	海帶芽味噌湯 海帶芽、非基改豆腐	5.2	2.5	1.7	2.6	711
24	二	薏仁飯	蠔油香菇雞 雞肉、小黃瓜、香菇<煮>	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜、蔬菜<炒>	有機	白菜蛋花湯 白菜、雞蛋	5.0	3.3	1.8	2.5	755
25	三	白飯	白醬燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜<燉>	醬燒烤麩 烤麩、蔬菜<燒>	炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒>	綠蔬	麵線湯 麵線、蔬菜	5.2	2.5	1.7	2.5	707
26	四	台式炒飯	烤豬排×1 豬排<烤>	杏鮑菇豆干 杏鮑菇、非基改豆干<滷>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	肉骨茶湯 洋芋、肉骨茶包	5.0	2.5	1.8	2.6	700
27	五	白飯	鹽燒豬肉 豬肉、蔬菜<燒>	蒸 蛋 雞蛋<蒸>	炒海帶絲 海帶絲、蔬菜<炒>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐、蔬菜	5.2	2.5	1.8	2.5	709
30	一	白飯	雞米花×4 雞肉<炸>	香菇肉燥 豬肉、非基改豆干、蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	～冰～ 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	5.2	2.7	1.7	2.6	726

●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。●魚類供應會以鯢魚、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	其他食材加工食品	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
2次	8次	9次	21次	0次	4次	0次	2次	2次	

# 愛欣食品有限公司 2025年6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	菜譜名稱	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		
6月2日 [一]	雜糧飯	白米75g+雜糧5g		蒸
	鹹水菇雞	雞肉55g+鮮菇20g+蔬菜5g		燒
	蒸蛋	雞蛋40g		蒸
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g+鮮菇5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海帶芽蛋花湯	海帶芽1g+雞蛋3g		煮
6月3日 [二] 健康蔬食日	海苔 香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆少許		蒸
	番茄炒蛋	雞蛋45g+番茄30g		炒
	彩蔬豆皮	非基改豆皮40g+蔬菜20g	津悅食品	炒
	蔬炒豆芽菜	豆芽菜50g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g+有機菇10g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜10g+排骨5g		煮
6月4日 [三]	麥片飯	白米70g+麥片10g		蒸
	客家梅菜雞	雞肉55g+非基改豆干30g+梅菜10g	津悅食品	燒
	鮮蔬細粉	細粉10g+蔬菜20g		炒
	芝麻海帶結	海帶結40g+芝麻少許		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	肉絲10g+榨菜5g		煮
6月5日 [四]	紅藜飯	白米80g+紅藜麥5g		蒸
	日式蜜汁雞	雞肉55g+蔬菜30g		燒
	虱目魚塊 X 2	虱目魚塊40g	三統食品	烤
	鮮蔬高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~ 珍珠奶茶	珍珠10g+奶粉3g+茶包		煮
6月9日 [一]	芝麻飯	白米75g+芝麻5g		蒸
	和風白菜肉片	豬肉55g+白菜30g+蔬菜10g		煮
	大溪滷豆干	非基改豆干40g+蔬菜10g	津悅食品	滷
	竹筍木耳	竹筍60g+蔬菜5g+木耳5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋10g+雞蛋5g		煮
6月10日 [二]	胚芽飯	有機米70g+胚芽米10g		蒸
	咖哩雞	雞肉55g+杏鮑菇15g+蔬菜5g		燴
	魷魚丸 X 2	魷魚丸40g	三統食品	烤
	高麗菜紅蘿蔔	高麗菜55g+紅蘿蔔5g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐10g	津悅食品	煮
6月11日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	泡菜年糕燒肉	豬肉55g+年糕20g+蔬菜15g		燒
	蔬炒豆干絲	非基改豆干絲40g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	蔥酥四季豆	四季豆40g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	米粉湯	米粉10g+蔬菜20g		煮
6月12日 [四]	日式 炒烏龍	烏龍麵100g+豬肉10g+蔬菜20g		炒
	檸檬雞翅 X 1	雞翅40g+檸檬汁		煮
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	木耳絲瓜	絲瓜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	番茄蛋花湯	番茄10g+雞蛋5g		煮

6月13日 [五]	薏仁飯	白米70g+薏仁10g		蒸
	豆瓣魚	魚肉55g+蔬菜30g		煮
	竹筍炒肉絲	竹筍40g+蔬菜5g+豬肉10g		炒
	白菜蔬炒	白菜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	大滷湯	非基改豆腐10g+蔬菜10g	津悅食品	煮
6月16日 [一]	焗烤肉醬 義大利麵	義大利麵80g+蔬菜20g+豬肉10g+起司少許		烤
	烤雞排 X 1	雞排70g		烤
	壽喜燒醬肉片	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	黃瓜鮮菇	黃瓜55g+鮮菇10g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	竹筍排骨湯	竹筍10g+排骨5g		煮
6月17日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	蘿蔔燉肉	豬肉55g+蘿蔔30g+蔬菜10g		燉
	韓式凍腐	非基改凍豆腐40g+泡菜10g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g+蒜少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮
6月18日 [三]	糙米飯	白飯70g+糙米10g		蒸
	橙汁雞丁	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	紅燒豆干	非基改豆干40g+蔬菜20g	津悅食品	燒
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+蔬菜10g+帶骨雞塊5g		煮
6月19日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	黑胡椒肉片	豬肉55g+豆芽菜30g+蔬菜10g		炒
	洋芋炒蛋	雞蛋45g+洋芋30g		炒
	清炒白菜	白菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜1g+雞蛋5g		煮
6月20日 [五]	紅藜飯	白米75g+紅藜麥5g		蒸
	蘑菇醬雞	雞肉55g+蔬菜30g		煮
	烤雞肉丸 X 2	雞肉丸40g	三統食品	烤
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜10g+排骨5g		煮
6月23日 [一]	芝麻飯	白米75g+芝麻5g		蒸
	糖醋魚	魚肉60g+蔬菜20g		燒
	愛心黑輪 關東煮	愛心黑輪30g+蔬菜20g	三統食品	煮
	芝麻條豆	條豆70g+芝麻少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海帶芽味噌湯	海帶芽1g+非基改豆腐20g	津悅食品	煮
6月24日 [二]	薏仁飯	有機米70g+薏仁10g		蒸
	蠔油香菇雞	雞肉55g+香菇5g+蔬菜20g		煮
	紅絲炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	絲瓜蔬炒	絲瓜45g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	白菜蛋花湯	白菜10g+雞蛋10g		煮
6月25日 [三]	白飯	白飯80g		蒸
	白醬燉肉	豬肉55g+洋芋20g+蔬菜10g		燉
	醬燒烤麩	烤麩40g+蔬菜10g	津悅食品	燒
	炒竹筍	竹筍60g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線10g+蔬菜10g		煮

6月26日 [四]	台式炒飯	白米80g+蔬菜20g+豬肉10g		炒
	烤豬排 X 1	豬排60g		烤
	杏鮑菇豆干	非基改豆干35g+杏鮑菇20g	津悅食品	滷
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g+蒜少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g+排骨5g		煮
6月27日 [五]	白飯	白米75g+紅藜麥5g		蒸
	鹽燒豬肉	雞肉55g+蔬菜30g		燒
	蒸 蛋	雞蛋40g		蒸
	炒海帶絲	海帶絲40g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	豆腐蔬菜湯	非基改豆腐10g+蔬菜10g	津悅食品	煮
6月30日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	雞米花 X 4	雞肉60g		炸
	香菇肉燥	非基改豆干20g+豬肉20g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜10g+蒜少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	～冰～ 綠豆薏仁湯	綠豆10g+薏仁5g		煮