



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2025年9月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全蛋 個/週	豆魚 肉週	蔬菜	海帶 菜週	熱騰
1	一	白飯	糖醋雞 <small>雞肉、蔬菜<燒></small>	絞肉燴豆腐 <small>非基改豆腐、豬肉<燴></small>	金針菇炒筍 <small>金針菇、竹筍、蔬菜<炒></small>	有機	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>		5.0	2.6	2.1	2.3	701
2	二	海苔 香鬆飯	白醬燴肉 <small>豬肉、洋芋、蔬菜<燴></small>	地瓜條X4 <small>地瓜條<烤></small>	菇炒高麗菜 <small>高麗菜、菇、蔬菜<炒></small>	有機	味噌海帶芽湯 <small>非基改豆腐、海帶芽</small>	水果	5.5	2.3	2.0	2.3	771
4	四	雜糧飯	梅菜魚 <small>魚肉、非基改豆干、梅干菜<煮></small>	★麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊<炸></small>	芝麻海唇 <small>海藻唇、芝麻<炒></small>	有機	薏仁排骨湯 <small>薏仁、蔬菜、排骨</small>	果汁	5.2	2.5	2.1	2.5	777
5	五	芝麻飯	蒜泥豬肉 <small>豬肉、豆芽菜、蔬菜<炒></small>	香菇肉燥 <small>非基改豆干、豬肉、香菇<煮></small>	木耳絲瓜 <small>絲瓜、木耳、蔬菜<煮></small>	綠蔬	肉骨茶湯 <small>洋芋、排骨、肉骨茶包</small>		5.1	2.5	2.0	2.3	698
8	一	薏仁飯	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	胡椒燒油腐 <small>非基改油豆腐、蔬菜<燒></small>	蔥酥敏豆 <small>敏豆、油蔥酥<炒></small>	有機	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>		5.0	2.4	2.0	2.3	684
蔬食日													
9	二	白飯	檸檬香茅雞 <small>雞肉、小黃瓜、蔬菜<燒></small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋、洋芋<炒></small>	蔬炒花椰菜 <small>花椰菜、蔬菜<炒></small>	有機	玉米濃湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small>	水果	5.5	2.5	2.0	2.3	786
11	四	肉醬 義大利麵	★香酥魚排X1 <small>魚排<炸></small>	蘿蔔燴肉 <small>豬肉、蘿蔔、蔬菜<燴></small>	紅絲扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、蔬菜<炒></small>	有機	~冰~ 珍珠奶茶 <small>珍珠、奶粉</small>		5.5	2.5	2.0	2.6	740
12	五	五穀飯	蠔油雞 <small>雞肉、竹筍、鮮菇<煮></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔<炒></small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	綠蔬	香菇雞湯 <small>香菇、蔬菜、帶骨雞塊</small>		5.0	2.5	2.2	2.5	705
15	一	薏仁飯	香滷雞翅X1 <small>雞翅<滷></small>	杏鮑菇豆干 <small>杏鮑菇、非基改豆干<煮></small>	菇炒白花椰 <small>花椰菜、菇、蔬菜<炒></small>	有機	黃瓜排骨湯 <small>黃瓜、排骨</small>		5.0	2.5	2.1	2.5	703
16	二	紫米飯	紅燒肉 <small>豬肉、蔬菜<燒></small>	檸檬雞柳X2 <small>雞柳<烤></small>	拌炒黃豆芽 <small>黃豆芽、蔬菜<炒></small>	有機	麵線湯 <small>麵線、蔬菜</small>	水果	5.2	2.5	2.0	2.3	765
18	四	蔥酥 雞肉飯	炙烤豬排X1 <small>豬排<烤></small>	茶香滷蛋X1 <small>雞蛋<滷></small>	海山醬蘿蔔煮 <small>白蘿蔔、蔬菜<煮></small>	有機	酸辣湯 <small>非基改豆腐、蔬菜</small>	果汁	5.0	2.5	2.0	2.5	760
19	五	白飯	泡菜年糕雞 <small>雞肉、年糕、蔬菜<煮></small>	韓式冬粉 <small>冬粉、蔬菜<炒></small>	芝麻條豆 <small>條豆、芝麻<炒></small>	綠蔬	蔬菜燴湯 <small>蔬菜</small>		5.7	2.2	2.1	2.4	725
22	一	小米飯	蒙古烤肉 <small>豬肉、白菜、蔬菜<炒></small>	玉米絞肉 <small>非基改玉米、豬肉<炒></small>	蔬炒竹筍 <small>竹筍、蔬菜<炒></small>	有機	~冰~ 黑糖山粉圓 <small>山粉圓</small>		5.5	2.5	2.0	2.4	731
23	二	糙米飯	沙茶魚 <small>魚肉、蔬菜<煮></small>	蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	蔬炒黃瓜 <small>黃瓜、有喉菇、蔬菜<炒></small>	有機	味噌豆腐湯 <small>非基改豆腐、雞蛋</small>	水果	5.0	2.6	2.0	2.3	759
25	四	日式 炒烏龍	蘑菇醬燒雞 <small>雞肉、蔬菜<燒></small>	紅燒獅子頭X1 <small>豬肉球、蔬菜<燒></small>	炒高麗菜 <small>高麗菜、蔬菜<炒></small>	有機	玉米蛋花湯 <small>非基改玉米、雞蛋</small>	豆奶	5.1	3.3	2.0	2.5	767
26	五	芝麻飯	孜然肉片 <small>豬肉、蘿蔔、蔬菜<燒></small>	番茄肉醬 <small>番茄、豬肉、蔬菜<煮></small>	紅蘿蔔花椰菜 <small>花椰菜、紅蘿蔔、蔬菜<炒></small>	綠蔬	海帶排骨湯 <small>海帶、排骨</small>		5.0	2.5	2.2	2.5	705
29	一	~教師節放假~											
30	二	白飯	BBQ翅小腿X2 <small>翅小腿<烤></small>	咖哩肉燥 <small>豬肉、洋芋、蔬菜<煮></small>	白菜滷 <small>白菜、蔬菜<煮></small>	有機	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑</small>		5.2	2.4	2.0	2.4	702

●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		
3次	6次	7次	21次	0次		3次	0次	2次	2次

愛欣食品有限公司 2025年9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		
9月1日 [一]	白飯	白米100g		蒸
	糖醋雞	雞肉55g+蔬菜20g		燒
	絞肉燴豆腐	非基改豆腐40g+豬肉10g	津悅食品	燴
	金針菇炒筍	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔10g+排骨5g		煮
9月2日 [二]	海苔 香鬆飯	有機米80g+糙米15g+海苔香鬆少許		蒸
	白醬燉肉	豬肉55g+洋芋20g+蔬菜5g		燉
	地瓜條X4	地瓜條30g	三統食品	烤
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g+有機菇10g		燙
	味噌海帶芽湯	非基改豆腐30g+海帶芽1g	津悅食品	煮
9月4日 [四]	雜糧飯	白米85g+雜糧15g		蒸
	梅菜魚	魚肉60g+非基改豆干20g+梅干菜少許	津悅食品	煮
	★麥克雞塊X2	麥克雞塊40g	三統食品	炸
	芝麻海唇	海帶唇40g+芝麻少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	薏仁排骨湯	薏仁5g+蔬菜5g+排骨5g		煮
9月5日 [五]	芝麻飯	白米95g+芝麻5g		蒸
	蒜泥豬肉	豬肉55g+豆芽菜15g+蔬菜5g		炒
	香菇肉燥	非基改豆干25g+豬肉25g+香菇少許	津悅食品	煮
	木耳絲瓜	絲瓜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋10g+排骨5g		煮
9月8日 [一] 健康蔬食日	薏仁飯	白米85g+薏仁15g		蒸
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	胡椒燒油腐	非基改油豆腐50g+蔬菜10g	津悅食品	燒
	蔥酥敏豆	敏豆55g+油蔥酥少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜1g+雞蛋5g		煮
9月9日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	檸檬香茅雞	雞肉55g+小黃瓜15g+蔬菜5g		燒
	洋芋炒蛋	雞蛋45g+洋芋30g		炒
	蔬炒花椰菜	花椰菜70g+蔬菜10g		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
9月11日 [四]	肉醬 義大利麵	義大利麵100g+蔬菜20g+豬肉10g		煮
	★香酥魚排X1	魚排60g		炸
	蘿蔔燉肉	豬肉55g+蘿蔔20g+蔬菜5g		燉
	紅絲扁蒲	扁蒲55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~ 珍珠奶茶	珍珠10g+奶粉少許	苜駿食品	煮
9月12日 [五]	五穀飯	白米85g+五穀米15g		蒸
	蠔油雞	雞肉55g+竹筍10g+鮮菇10g		煮
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	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

9月15日 [一]	薏仁飯	白米85g+薏仁15g		蒸
	香滷雞翅X1	雞翅70g		滷
	杏鮑菇豆干	非基改豆干30g+杏鮑菇25g	津悅食品	煮
	菇炒白花椰	白花椰70g+鮮菇5g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	黃瓜排骨湯	黃瓜10g+排骨5g		煮
9月16日 [二]	紫米飯	有機米80g+紫米15g		蒸
	紅燒肉	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	檸檬雞柳X2	雞柳40g	三統食品	烤
	拌炒黃豆芽	黃豆芽50g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜10g		煮
9月18日 [四]	蔥酥 雞肉飯	白米100g+雞肉5g+油蔥酥少許		蒸
	炙烤豬排X1	豬排55g		烤
	茶香滷蛋X1	雞蛋50g		滷
	海山醬蘿蔔煮	蘿蔔55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐15g+蔬菜5g	津悅食品	煮
9月19日 [五]	白飯	白米100g		蒸
	泡菜年糕雞	雞肉55g+年糕10g+蔬菜15g		煮
	韓式冬粉	冬粉8g+蔬菜15g		炒
	芝麻條豆	敏豆55g+芝麻少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬菜燉湯	蔬菜10g		煮
9月22日 [一]	小米飯	白米85g+小米15g		蒸
	蒙古烤肉	豬肉55g+白菜20g+蔬菜5g		炒
	玉米絞肉	非基改玉米40g+豬肉10g		炒
	蔬炒竹筍	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~ 黑糖山粉圓	山粉圓8g+黑糖少許		煮
9月23日 [二]	糙米飯	有機米70g+糙米10g		蒸
	沙茶魚	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	蔬炒黃瓜	黃瓜55g+有機菇20g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐15g+雞蛋3g	津悅食品	煮
9月25日 [四]	日式 炒烏龍	烏龍麵100g+蔬菜15g+豬肉5g		炒
	磨菇醬燒雞	雞肉55g+蔬菜30g		燒
	紅燒獅子頭X1	紅燒獅子頭30g+蔬菜10g	三統食品	燒
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米蛋花湯	非基改玉米10g+雞蛋3g		煮
9月26日 [五]	芝麻飯	白米95g+芝麻5g		蒸
	孜然肉片	豬肉55g+白蘿蔔20g+蔬菜5g		燒
	番茄肉醬	豬肉35g+番茄20g+蔬菜10g		煮
	紅蘿蔔花椰菜	花椰菜70g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海帶排骨湯	海帶10g+排骨5g		煮
9月30日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	BBQ翅小腿X2	翅小腿55g		烤
	咖哩肉燥	豬肉30g+洋芋20g+蔬菜5g		煮
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜10g+薑少許		煮