



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	全麥麵	豆魚肉蛋	蔬菜	海鮮	熱量
1	一	白飯	糖醋雞 雞肉. 蔬菜<燒>	絞肉燴豆腐 非基改豆腐. 豬肉<燒>	金針菇炒筍 金針菇. 竹筍. 蔬菜<炒>	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔. 排骨		5.0	2.6	2.1	2.3	701
2	二	海苔 香鬆飯	白醬燉肉 豬肉. 洋芋. 蔬菜<燉>	地瓜條X4 地瓜條<烤>	菇炒高麗菜 高麗菜. 菇. 蔬菜<炒>	有機 味噌海帶芽湯 非基改豆腐. 海帶芽	水果	5.5	2.3	2.0	2.3	771
4	四	雜糧飯	梅菜魚 魚肉. 非基改豆干. 梅干菜<煮>	★麥克雞塊X2 麥克雞塊<炸>	芝麻海唇 海藻唇. 芝麻<炒>	有機 薏仁排骨湯 薏仁. 蔬菜. 排骨	果汁	5.2	2.5	2.1	2.5	777
5	五	芝麻飯	蒜泥豬肉 豬肉. 豆芽菜. 蔬菜<炒>	香菇肉燥 非基改豆干. 豬肉. 香菇<煮>	木耳絲瓜 絲瓜. 木耳. 蔬菜<煮>	綠蔬 肉骨茶湯 洋芋. 排骨. 肉骨茶包		5.1	2.5	2.0	2.3	698
8	一	薏仁飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	胡椒燒油腐 非基改豆腐. 蔬菜<燒>	蔥酥敏豆 敏豆. 油蔥酥<炒>	有機 紫菜蛋花湯 紫菜. 雞蛋		5.0	2.4	2.0	2.3	684
蔬食日		白飯	檸檬香茅雞 雞肉. 小黃瓜. 蔬菜<燒>	洋芋炒蛋 雞蛋. 洋芋<炒>	蔬炒花椰菜 花椰菜. 蔬菜<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米. 雞蛋	水果	5.5	2.5	2.0	2.3	786
11	四	肉醬 義大利麵	★香酥魚排X1 魚排<炸>	蘿蔔燉肉 豬肉. 蘿蔔. 蔬菜<燉>	紅絲扁蒲 扁蒲. 紅蘿蔔. 蔬菜<炒>	有機 ~冰~ 珍珠奶茶 珍珠. 奶粉		5.5	2.5	2.0	2.6	740
12	五	五穀飯	蠔油雞 雞肉. 竹筍. 鮮菇<煮>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋. 紅蘿蔔<炒>	蔬炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	綠蔬 香菇雞湯 香菇. 蔬菜. 帶骨雞塊		5.0	2.5	2.2	2.5	705
15	一	薏仁飯	香滷雞翅X1 雞翅<滷>	杏鮑菇豆干 杏鮑菇. 非基改豆干<煮>	菇炒白花椰 花椰菜. 菇. 蔬菜<炒>	有機 黃瓜排骨湯 黃瓜. 排骨		5.0	2.5	2.1	2.5	703
16	二	紫米飯	紅燒肉 豬肉. 蔬菜<燒>	檸檬雞柳X2 雞柳<炸>	拌炒黃豆芽 黃豆芽. 蔬菜<炒>	有機 麵線湯 麵線. 蔬菜	水果	5.2	2.5	2.0	2.3	765
18	四	蔥酥 雞肉飯	炙烤豬排X1 豬排<烤>	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	海山醬蘿蔔煮 白蘿蔔. 蔬菜<煮>	有機 酸辣湯 非基改豆腐. 蔬菜	果汁	5.0	2.5	2.0	2.5	760
19	五	白飯	泡菜年糕雞 雞肉. 年糕. 蔬菜<煮>	韓式冬粉 冬粉. 蔬菜<炒>	芝麻條豆 條豆. 芝麻<炒>	綠蔬 蔬菜燉湯 蔬菜		5.7	2.2	2.1	2.4	725
22	一	小米飯	蒙古烤肉 豬肉. 白菜. 蔬菜<炒>	玉米絞肉 非基改玉米. 豬肉<炒>	蔬炒竹筍 竹筍. 蔬菜<炒>	有機 ~冰~ 黑糖山粉圓 山粉圓		5.5	2.5	2.0	2.4	731
23	二	糙米飯	沙茶魚 魚肉. 蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蔬炒黃瓜 黃瓜. 有機菇. 蔬菜<炒>	有機 味噌豆腐湯 非基改豆腐. 雞蛋	水果	5.0	2.6	2.0	2.3	759
25	四	日式 炒烏龍	蘑菇醬燒雞 雞肉. 蔬菜<燒>	紅燒獅子頭X1 豬肉球. 蔬菜<燒>	炒高麗菜 高麗菜. 蔬菜<炒>	有機 玉米蛋花湯 非基改玉米. 雞蛋	豆奶	5.1	3.3	2.0	2.5	767
26	五	芝麻飯	孜然肉片 豬肉. 蘿蔔. 蔬菜<燒>	番茄肉醬 番茄. 豬肉. 蔬菜<煮>	紅蘿蔔花椰菜 花椰菜. 紅蘿蔔. 蔬菜<炒>	綠蔬 海帶排骨湯 海帶. 排骨		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 翅小腿<烤>	咖哩肉燥 豬肉. 洋芋. 蔬菜<煮>	白菜滷 白菜. 蔬菜<煮>	有機 薑絲冬瓜湯 冬瓜. 薑		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		
3次	6次	7次	21次	0次		魚肉蛋類	其他	油炸品 甜湯

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		
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
9月2日 [二]	蘿蔔排骨湯	蘿蔔10g+排骨5g		煮
	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
9月4日 [四]	味噌海帶芽湯	非基改豆腐30g+海帶芽1g	津悅食品	煮
	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
9月5日 [五]	薏仁排骨湯	薏仁5g+蔬菜5g+排骨5g		煮
	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
9月8日 [一] 健康蔬食日	肉骨茶湯	洋芋10g+排骨5g		煮
	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
9月9日 [二]	紫菜蛋花湯	紫菜1g+雞蛋5g		煮
	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
9月11日 [四]	玉米濃湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮
	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
9月12日 [五]	~冰~ 珍珠奶茶	珍珠10g+奶粉少許	菖駿食品	煮
	五穀飯	白米85g+五穀米15g		蒸
9月12日 [五]	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	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	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	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	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	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	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	日式 炒烏龍	烏龍麵100g+蔬菜15g+豬肉5g		炒
	蘑菇醬燒雞	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	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	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