

愛欣食品有限公司

2025年11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		
11月3日 [一]	白飯	白米100g		蒸
	日式咖哩雞	雞肉55g+洋芋20g+蔬菜10g		燴
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋55g		滷
	白菜滷	白菜65g+蔬菜20g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米蛋花湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮
11月4日 [二]	肉絲 蛋炒飯	有機米80g+豬肉1g+蔬菜5g+雞蛋3g		炒
	沙茶鮮魚	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	★麥克雞塊 X 2	麥克雞塊40g	三統食品	炸
	九層塔海帶絲	海帶絲50g+九層塔1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	針菇雞湯	鮮菇5g+蔬菜5g+帶骨雞肉5g		煮
11月6日 [四] 健康蔬食日	薏仁飯	白米85g+薏仁15g		蒸
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	蜜糖四分干	非基改四分干40g+蔬菜20g	津悅食品	炒
	蒜香花椰菜	花椰菜70g+蔬菜10g+蒜少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~ 黑糖芋圓	芋圓10g	三統食品	煮
11月7日 [五]	小米飯	白米85g+小米15g		蒸
	竹筍燉肉	豬肉55g+竹筍15g+蔬菜5g		燉
	義式雞茸	洋芋20g+毛豆10g+蔬菜5g+雞茸10g		炒
	黃瓜蔬炒	黃瓜55g+蔬菜5g		炒
	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
11月10日 [一]	D I Y 豚骨拉麵	麵條80g		煮
	烤豬排x1	豬排55g		烤
	★炸餃子x2	餃子55g	三統食品	炸
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豚骨味噌 拉麵湯	非基改豆腐5g+非基改玉米3g+豬肉1g+海帶芽1g	津悅食品	煮
11月11日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	義式鮮菇雞	雞肉55g+鮮菇15g+蔬菜10g		煮
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	蘿蔔煮	蘿蔔60g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜1g+雞蛋5g		煮
11月13日 [四]	五穀飯	白米85g+五穀米15g		蒸
	蒙古烤雞	雞肉55g+大白菜15g+蔬菜10g		煮
	杏鮑菇豆干	非基改豆干30g+杏鮑菇25g	津悅食品	滷
	蔬炒竹筍	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶洋芋湯	洋芋10g+肉骨茶包		煮
11月14日 [五]	薏仁飯	白米85g+薏仁15g		蒸
	糖醋魚塊	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g		炒
	雙色花椰菜	花椰菜70g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜5g+豬肉5g		煮

11月17日 [一]	白飯	白米100g		蒸
	田園青醬雞	雞肉55g+有機杏鮑菇20g+蔬菜5g		煮
	香菇肉燥	豬肉30g+非基改豆干25g+香菇1g	津悅食品	煮
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+蔬菜5g+精靈菇1g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	～甜～ 綠豆湯	綠豆10g	菖駿食品	煮
11月18日 [二]	小米飯	有機米80g+小米15g		蒸
	南洋椰奶薑黃豬	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	海苔歐姆蛋	雞蛋45g+洋芋30g+海苔少許		炒
	清炒白菜	白菜65g+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
11月20日 [四]	肉醬 義大利麵	義大利麵80g+豬肉1g+蔬菜30g		煮
	烤雞排 X 1	雞排55g		烤
	鹽烤薯瓣 X 4	薯瓣30g		烤
	拌炒黃豆芽	黃豆芽50g+蔬菜10g		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
11月21日 [五]	雜糧飯	白米85g+雜糧15g		蒸
	法式白醬草菇雞	雞肉55g+鮮菇15g+蔬菜5g		煮
	玉米絞肉	非基改玉米20g+豬肉10g+蔬菜5g		炒
	絲瓜蔬炒	絲瓜65g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	薏仁排骨湯	薏仁10g+蔬菜5g+排骨5g		煮
11月24日 [一]	海苔 香鬆飯	白米85g+海苔香鬆少許		蒸
	醬燒魚丁佐洋芋	魚肉60g+洋芋20g+蔬菜5g		煮
	清炒筍香肉絲	豬肉30g+竹筍25g+蔬菜10g		炒
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+木耳2g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
11月25日 [二]	糙米飯	有機米80g+糙米10g		蒸
	滷豬排 X 1	豬排55g		滷
	打拋干丁肉醬	豬肉30g+非基改豆干20g+蔬菜30g	津悅食品	煮
	香菇高麗菜	高麗菜55g+香菇5g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋蛋花湯	洋芋10g+雞蛋3g		煮
11月27日 [四]	燕麥飯	白米85g+燕麥15g		蒸
	蜂蜜果香豬	豬肉55g+彩椒5g+蔬菜10g+蜂蜜少許		煮
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋55g		滷
	菇炒白花椰	花椰菜70g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豆腐蔬菜湯	非基改豆腐10g+蔬菜3g	津悅食品	煮
11月28日 [五]	小米飯	白米85g+小米15g		蒸
	檸檬雞翅 X 1	雞翅60g		煮
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	蔥酥條豆	四季豆55g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜湯	冬瓜10g+排骨5g		煮