



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2025年11月菜單

石牌國小

日期	星期	主食	主 菜	副 菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	海陸空	熱量
3	一	白飯	日式咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜<燴>	茶香滷蛋×1 雞蛋<滷>	白菜滷 白菜, 蔬菜<煮>	有機 玉米蛋花湯 非基改玉米, 雞蛋		5.0	2.6	2.1	2.3	701
4	二	肉絲蛋炒飯	沙茶鮮魚 魚肉, 蔬菜<煮>	★麥克雞塊×2 麥克雞塊<炸>	九層塔海帶絲 九層塔, 海帶絲<炒>	有機 針菇雞湯 鮮菇, 蔬菜, 雞肉	水果	5.5	2.3	2.0	2.3	771
6	四	薏仁飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蜜糖四分干 非基改四分干, 蔬菜<炒>	蒜香花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	有機 ~甜~ 黑糖芋圓 芋圓		5.2	2.5	2.1	2.5	717
蔬食日												
7	五	小米飯	竹筍燉肉 豬肉, 竹筍, 蔬菜<燉>	義式雞茸 雞茸, 洋芋, 毛豆, 蔬菜<炒>	黃瓜蔬炒 黃瓜, 蔬菜<炒>	綠蔬 酸辣湯 非基改豆腐, 蔬菜		5.1	2.5	2.0	2.3	698
10	一	DIY 豚骨拉麵	烤豬排×1 豬排<烤>	★炸餃子×2 餃子<炸>	蔬炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 豚骨味噌 拉麵湯 非基改豆腐, 非基改玉米, 豬肉, 海帶芽		5.0	2.4	2.0	2.3	684
11	二	白飯	義式鮮菇雞 雞肉, 鮮菇, 蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蘿蔔煮 白蘿蔔, 蔬菜<煮>	有機 紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	水果	5.5	2.5	2.0	2.3	786
13	四	五穀飯	蒙古烤雞 雞肉, 大白菜, 蔬菜<煮>	杏鮑菇豆干 非基改豆干, 杏鮑菇<滷>	蔬炒竹筍 竹筍, 蔬菜<炒>	有機 肉骨茶洋芋湯 肉骨茶包, 洋芋	果汁	5.5	2.5	2.0	2.6	800
14	五	薏仁飯	糖醋魚塊 魚肉, 蔬菜<煮>	玉米炒蛋 非基改玉米, 雞蛋<炒>	雙色花椰菜 綠, 白花椰菜, 蔬菜<炒>	綠蔬 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉		5.0	2.5	2.2	2.5	705
17	一	白飯	田園青醬雞 雞肉, 有機杏鮑菇, 蔬菜<煮>	香菇肉燥 非基改豆干, 豬肉, 蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<煮>	有機 ~甜~ 綠豆湯 綠豆		5.0	2.5	2.1	2.5	703
18	二	小米飯	南洋椰奶薑黃豬 豬肉, 蔬菜<煮>	海苔歐姆蛋 雞蛋, 洋芋, 海苔<炒>	清炒白菜 大白菜, 蔬菜<炒>	有機 玉米濃湯 非基改玉米, 雞蛋	水果	5.2	2.5	2.0	2.3	765
20	四	肉醬 義大利麵	烤雞排×1 雞排<烤>	鹽烤薯瓣×4 薯瓣<烤>	拌炒黃豆芽 黃豆芽, 蔬菜<炒>	有機 海帶芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	豆奶	5.0	3.3	2.0	2.5	760
21	五	雜糧飯	法式白醬茸菇雞 雞肉, 鮮菇, 蔬菜<煮>	玉米絞肉 非基改玉米, 豬肉, 蔬菜<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜, 蔬菜<炒>	綠蔬 薏仁排骨湯 薏仁, 蔬菜, 排骨		5.7	2.2	2.1	2.4	725
24	一	海苔 香鬆飯	醬燒魚丁佐洋芋 魚肉, 洋芋, 蔬菜<煮>	清炒筍香肉絲 竹筍, 豬肉<炒>	蒲瓜木耳 蒲瓜, 蔬菜<煮>	有機 味噌湯 非基改豆腐, 蔬菜		5.5	2.5	2.0	2.4	731
25	二	糙米飯	滷豬排×1 豬排<滷>	打拋 干丁肉醬 非基改豆干丁, 肉燥, 番茄<煮>	香菇高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 洋芋蛋花湯 洋芋, 雞蛋	水果	5.0	2.6	2.0	2.3	759
27	四	燕麥飯	蜂蜜果香豬 豬肉, 彩椒, 蔬菜<煮>	茶香滷蛋×1 雞蛋<滷>	菇炒白花椰 白花椰菜, 蔬菜<炒>	有機 豆腐蔬菜湯 非基改豆腐, 蔬菜	果汁	5.1	2.5	2.0	2.5	767
28	五	小米飯	檸檬雞翅×1 雞翅<煮>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔<炒>	蔥酥條豆 條豆, 油蔥酥, 蔬菜<炒>	綠蔬 冬瓜湯 冬瓜		5.0	2.5	2.2	2.5	705

●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。

●週二低年級湯品和水果改以100%果汁供應。●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	5次	7次	16次	0次		3次	0次	2次	2次