



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2025年12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	油類及油脂	熱量
1	—	～體表會補假～											
2	二	白飯	友善滷蛋X1 雞蛋<滷>	咖哩凍豆腐 非基改凍豆腐、洋芋、蔬菜<煮>	絲瓜木耳 絲瓜、蔬菜<煮>	有機	味噌湯 非基改豆腐	水果	5.5	2.3	2.0	2.3	771
4	四	雜糧飯	沙茶鮑菇豬肉 豬肉、杏鮑菇、蔬菜<煮>	香菇肉燥 非基改豆干、豬肉、蔬菜<煮>	清炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	有機	酸辣湯 非基改豆腐、蔬菜		5.2	2.5	2.1	2.5	717
5	五	古早味 香菇油飯	孜然燒肉片 豬肉、蔬菜<燒>	紅燒獅子頭X1 獅子頭、蔬菜<煮>	紅蘿蔔花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	綠蔬	金針排骨湯 金針花、蔬菜、排骨		5.1	2.5	2.0	2.3	698
8	—	白飯	檸檬香茅雞 雞肉、蔬菜、香茅<煮>	蜜汁豆干 非基改豆干、地瓜<燒>	蒜香高麗菜 高麗菜、蔬菜、蒜<炒>	有機	洋芋湯 洋芋、雞蛋		5.0	2.4	2.0	2.3	684
9	二	小米飯	照燒肉柳 豬肉、蔬菜<燒>	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍<炒>	黃瓜精靈菇 黃瓜、精靈菇、蔬菜<炒>	有機	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	5.5	2.5	2.0	2.3	786
11	四	台式 肉絲炒麵	麻油肉片 豬肉、米血糕、蔬菜<煮>	★香雞堡排X1 香雞堡排<炸>	白菜滷 大白菜、蔬菜<煮>	有機	紫菜薑絲湯 紫菜、雞蛋、薑	果汁	5.5	2.5	2.0	2.6	800
12	五	紫米飯	蔥油雞肉 雞肉、白蘿蔔、蔬菜<煮>	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	蒲瓜木耳 蒲瓜、蔬菜<煮>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐、蔬菜		5.0	2.5	2.2	2.5	705
15	—	薏仁飯	糖醋肉 豬肉、蔬菜<煮>	黑輪關東煮 黑輪、蘿蔔、蔬菜<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜、蒜<炒>	有機	蔬菜蛋花湯 非基改豆腐、蔬菜、雞蛋		5.0	2.5	2.1	2.5	703
16	二	燕麥飯	烤翅小腿X2 翅小腿<烤>	豬肉炒豆干 非基改豆干、豬肉、蔬菜<炒>	鮮菇白菜 大白菜、有機黑靈菇、蔬菜<煮>	有機	麵線湯 麵線、蔬菜	豆奶水果	5.2	3.3	2.0	2.3	825
18	四	白飯	沙茶鮮魚 魚肉、蔬菜<煮>	番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒>	鮮蔬炒扁蒲 扁蒲、蔬菜<炒>	有機	紅豆湯圓 紅豆、湯圓		5.0	2.6	2.0	2.5	708
19	五	蘑菇 鐵板麵	烤豬排X1 豬排<烤>	鮮蝦海鮮豆腐 非基改豆腐、蝦仁、魷魚、蔬菜<煮>	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒>	綠蔬	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5.7	2.2	2.1	2.4	725
22	—	薏仁飯	鹹水鮑菇豬 豬肉、杏鮑菇、蔬菜<煮>	咖哩肉醬 豬肉、地瓜、蔬菜<煮>	黃瓜木耳 黃瓜、蔬菜<炒>	有機	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.5	2.5	2.0	2.4	731
23	二	海苔 香鬆飯	香草烤雞排 X1 雞排<烤>	絞肉豆腐 非基改豆腐、絞肉、蔬菜<煮>	雙色花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米、雞蛋	水果	5.0	2.6	2.0	2.3	759
25	四	～行憲紀念日放假～											
26	五	紅藜飯	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、泡菜、蔬菜<煮>	鹽烤薯蕷X4 薯蕷<烤>	蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐、蔬菜		5.0	2.5	2.2	2.5	705
29	—	五穀飯	白醬鮮菇燉魚 魚肉、鮮菇、蔬菜<燉>	玉米炒蛋 雞蛋、非基改玉米<炒>	白菜滷 大白菜、蔬菜<滷>	有機	麻油雞湯 帶骨雞塊、蔬菜		5.5	2.5	2.0	2.4	731
30	二	白飯	蘿蔔燉肉 豬肉、白蘿蔔、蔬菜<燉>	番茄肉醬 豬肉、番茄、蔬菜<煮>	蔬炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜<炒>	有機	珍珠奶茶 珍珠、奶粉	水果	5.0	2.6	2.0	2.3	759

●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。●魚類供應會以鯰魚、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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯		
2次	8次	6次	17次	0次	2次	0次	2次	2次	2次		