

愛欣食品有限公司

2025年12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		
12月2日 [二] 健康蔬食日	白飯	有機米80g		蒸
	友善滷蛋X1	友善雞蛋55g		煮
	咖哩凍豆腐	非基改凍豆腐40g+洋芋10g+蔬菜5g	津悅食品	烤
	絲瓜木耳	絲瓜65g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80		燙
	味噌湯	非基改豆腐10g	津悅食品	煮
12月4日 [四]	雜糧飯	白米85g+雜糧15g		蒸
	沙茶鮑菇豬肉	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	香菇肉燥	豬肉20g+非基改豆干30g+香菇1g	津悅食品	煮
	清炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐10g+蔬菜3g	津悅食品	煮
12月5日 [五]	古早味 香菇油飯	糯米100g+香菇1g+肉絲2g		蒸
	孜然燒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	紅燒獅子頭X1	獅子頭30g+蔬菜10g	三統食品	炒
	紅蘿蔔花椰菜	花椰菜70g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	金針排骨湯	金針花1g+蔬菜5g+排骨5g		煮
12月8日 [一]	白飯	白飯100g		蒸
	檸檬香茅雞	雞肉55g+蔬菜20g		煮
	蜜汁豆干	非基改豆干30g+地瓜25g	津悅食品	燒
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋湯	洋芋10g+雞蛋5g		煮
12月9日 [二]	小米飯	有機米80g+小米15g		蒸
	照燒肉柳	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	竹筍炒蛋	雞蛋45g+竹筍30g		炒
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+蔬菜5g+精靈菇1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	番茄蛋花湯	番茄5g+雞蛋5g		煮
12月11日 [四]	台式 肉絲炒麵	麵條80g+蔬菜5g+豬肉3g		炒
	麻油肉片	豬肉55g+米血糕15g+蔬菜10g		煮
	★香雞堡排X1	香雞堡排45g	三統食品	炸
	白菜滷	白菜65g+蔬菜20g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜薑絲湯	紫菜5g+雞蛋3g+薑絲少許		煮
12月12日 [五]	紫米飯	白米85g+紫米15g		蒸
	蔥油雞肉	雞肉55g+白蘿蔔20g+蔬菜5g		煮
	茶香滷蛋X1	雞蛋55g		滷
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+木耳2g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	豆腐蔬菜湯	非基改豆腐10g+蔬菜3g	津悅食品	煮
12月15日 [一]	薏仁飯	白米85g+薏仁15g		蒸
	糖醋肉	豬肉55g+蔬菜20g		煮
	黑輪關東煮	黑輪30g+蘿蔔20g	三統食品	煮
	蒜香花椰菜	花椰菜70g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬菜蛋花湯	蔬菜10g+雞蛋5g		煮

12月16日 [二]	燕麥飯	有機米80g+燕麥15g		蒸
	烤翅小腿X2	翅小腿55g		烤
	豬肉炒豆干	豬肉35g+非基改豆干30g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	鮮菇白菜	白菜65g+有機黑蠔菇10g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線10g+蔬菜5g		煮
12月18日 [四]	白飯	白米100g		蒸
	沙茶鮮魚	魚肉55g+蔬菜20g		煮
	番茄炒蛋	雞蛋45g+番茄30g		炒
	鮮蔬炒扁蒲	蒲瓜55g+木耳1g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紅豆湯圓	紅豆10g+湯圓5g	菖駿食品	煮
12月19日 [五]	蘑菇 鐵板麵	麵條85g+蔬菜5g+豬肉3g+蘑菇醬少許		炒
	烤豬排X1	豬排55g		烤
	鮮蝦海鮮豆腐	非基改豆腐40g+蝦仁8g+海鮮5g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔10g+排骨5g		煮
12月22日 [一]	薏仁飯	白米85g+薏仁15g		蒸
	鹹水鮑菇豬	豬肉55g+杏鮑菇20g+蔬菜5g		煮
	咖哩肉醬	豬肉30g+地瓜30g+蔬菜5g		煮
	黃瓜木耳	黃瓜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海帶芽蛋花湯	海帶芽5g+雞蛋5g		煮
12月23日 [二]	海苔 香鬆飯	有機米80g+小米15g+海苔香鬆少許		蒸
	香草烤雞排 X1	雞排55g+香草少許		烤
	絞肉豆腐	非基改豆腐40g+豬肉20g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	雙色花椰菜	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
12月26日 [五]	紅藜飯	白米85g+紅藜麥10g		蒸
	泡菜年糕雞	雞肉55g+年糕10g+蔬菜15g		煮
	鹽烤薯瓣X4	薯瓣30g		烤
	蘿蔔煮	蘿蔔60g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐10g+蔬菜5g	津悅食品	煮
12月29日 [一]	薏仁飯	白米85g+薏仁15g		蒸
	白醬鮮菇燉魚	魚肉60g+鮮菇10g+蔬菜5g		燉
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g		炒
	白菜滷	白菜65g+蔬菜10g		滷
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麻油雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜10g		煮
12月30日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	蘿蔔燉肉	豬肉55g+蘿蔔20g+蔬菜5g		燉
	番茄肉醬	豬肉30g+蔬菜65g		煮
	蔬炒黃豆芽	黃豆芽50g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠奶茶	珍珠10g+奶粉5g	菖駿食品	煮