



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商

未使用輻射污染食品

2020年1-2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 | 水果 或果汁 | 水 果 | 熱 量 |
|-------------------------|----|-------------|--------------------------|---------------------------|------------------------|----|-------------------------------|----|----------|----------|-----|-----------|--------|--------|
| 1 /2 | 五 | 薏仁飯 | 麻油雞 雞肉、高麗菜、蔬菜<煮> | 番茄炒蛋 雞蛋、番茄<炒> | 蔥酥四季豆 四季豆、油蔥酥<炒> | 綠蔬 | 蔬菜肉絲湯 豬肉絲、蔬菜 | | 4.0 | 2.6 | 2.0 | 2.5 | 0.0 | 638 |
| 5 | 一 | 白飯 | 筍干扣肉 豬肉、筍干、蔬菜<煮> | 泡菜年糕豆腐 非基改豆腐、年糕、蔬菜<煮> | 炒高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒> | 有機 | 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨 | | 4.3 | 2.2 | 2.1 | 2.3 | 0.0 | 624 |
| 6 | 二 | 蔥 油 雞肉飯 | 家常紅燒魚 魚肉、蔬菜<燒> | 玉米炒蛋 雞蛋、非基改玉米<炒> | 蔬炒黃豆芽 黃豆芽、蔬菜<炒> | 有機 | ～甜～ 綠豆湯 綠豆 | 水果 | 4.8 | 2.7 | 1.6 | 2.5 | 1.0 | 743 |
| 8 | 四 | 紫米飯 | 蒸蛋 雞蛋<蒸> | 豆干滷海帶 非基改豆干、海帶<滷> | 菇炒花椰菜 花椰菜、蔬菜<炒> | 有機 | 海帶芽薑絲湯 海帶芽、雞蛋、薑 | 果汁 | 4.0 | 2.0 | 2.5 | 2.4 | 0.0 | 600 |
| 蔬食日 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | 五 | 薏仁飯 | BBQ醬 烤翅小腿×2 翅小腿<烤> | 起司燴洋芋 南瓜、洋芋、起司<燴> | 蘿蔔香菇 白蘿蔔、香菇、蔬菜<煮> | 綠蔬 | 味噌豆腐湯 非基改豆腐、雞蛋 | | 4.8 | 2.0 | 1.5 | 2.4 | 0.0 | 628 |
| 12 | 一 | 燕麥飯 | 三杯塔香魚 魚肉、有機杏鮑菇、蔬菜<煮> | 肉燥嫩腐 絞肉、非基改豆腐、蔬菜<煮> | 蔬炒白菜 白菜、蔬菜<炒> | 有機 | 黃瓜排骨湯 黃瓜、排骨 | | 4.0 | 2.7 | 2.0 | 2.5 | 0.0 | 641 |
| 13 | 二 | 紅藜飯 | 糖醋肉 豬肉、彩椒、蔬菜<煮> | 茶香滷蛋×1 雞蛋<滷> | 蒜香花椰菜 花椰菜、蔬菜、菇<炒> | 有機 | 大滷湯 非基改豆腐、蔬菜 | 水果 | 4.0 | 3.0 | 1.9 | 2.4 | 1.0 | 718 |
| 15 | 四 | 肉 醬 義大利麵 | 烤雞腿排×1 雞腿排<烤> | ★魷魚丸×2 魷魚丸<炸> | 蘿蔔煮 白蘿蔔、蔬菜<煮> | 有機 | ～甜～ 珍珠紅豆 奶茶 珍珠、紅豆、奶粉 | | 4.4 | 3.0 | 1.7 | 2.9 | 0.0 | 704 |
| 16 | 五 | 麥片飯 | 咖哩豬 豬肉、洋芋、蔬菜<煮> | 紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔<炒> | 菇炒白菜 白菜、菇、蔬菜<炒> | 綠蔬 | 竹筍湯 竹筍、排骨 | 豆奶 | 4.2 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0.0 | 643 |
| 19 | 一 | 白飯 | 蒜泥肉片 豬肉、高麗菜、蔬菜<炒> | 瓜仔干丁肉燥 豬肉、脆瓜、非基改豆干丁<煮> | 蒲瓜蔬炒 蒲瓜、蔬菜<炒> | 有機 | 柴魚味噌湯 非基改豆腐、柴魚 | | 4.0 | 2.9 | 1.9 | 2.4 | 0.0 | 653 |
| 20 | 二 | 小米飯 | 烤雞翅×1 雞翅<烤> | 黑輪關東煮 黑輪、白蘿蔔、蔬菜<煮> | 紅絲海帶絲 海帶絲、蔬菜<炒> | 有機 | 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.7 | 2.3 | 1.0 | 670 |
| 22 | 四 | 咖 哩 烏龍麵 | 滷豬排×1 豬排<滷> | 芝麻包×1 芝麻包<蒸> | 蔬炒竹筍 竹筍、蔬菜<炒> | 有機 | 洋芋濃湯 洋芋、雞蛋 | 果汁 | 4.2 | 2.0 | 1.8 | 2.5 | 0.0 | 602 |
| 23 | 五 | 紅藜飯 | 蒙古孜然雞 雞肉、杏鮑菇、蔬菜<煮> | 海芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、蔬菜<炒> | 芝麻條豆 條豆、芝麻<炒> | 綠蔬 | 薏仁排骨湯 薏仁、蔬菜、排骨 | | 4.5 | 2.5 | 1.9 | 2.5 | 0.0 | 664 |
| *～ 寒 假 愉 快 ～ 新 年 快 樂 ～* | | | | | | | | | | | | | | |
| 2/ 23 | 一 | 雜糧飯 | 日式咖哩雞 雞肉、洋芋、蔬菜<煮> | ★麥克雞塊 ×2 雞塊<炸> | 黃瓜蔬炒 黃瓜、有機黑嫩菇、蔬菜<炒> | 有機 | 味噌豆腐湯 非基改豆腐、雞蛋 | | 4.2 | 2.7 | 1.6 | 2.9 | 0.0 | 669 |
| 24 | 二 | 海苔 香鬆飯 | 沙茶魚 魚肉、蔬菜<煮> | 茶香滷蛋×1 雞蛋<滷> | 海山醬蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜<煮> | 有機 | 香菇雞湯 香菇、蔬菜、帶骨雞塊 | 水果 | 4.0 | 2.7 | 2.0 | 2.5 | 1.0 | 704 |
| 25 | 三 | 薏仁飯 | 泰式打拋肉片 豬肉、番茄、蔬菜<煮> | 豆干炒肉絲 非基改豆干、豬肉、蔬菜<炒> | 紅蘿蔔高麗菜 高麗菜、蔬菜<炒> | 綠蔬 | 金針蔬菜湯 金針花、排骨、蔬菜 | | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 2.4 | 0.0 | 662 |
| 26 | 四 | 麥片飯 | 京醬雞 雞肉、小黃瓜、蔬菜<炒> | 蒸蛋 雞蛋<蒸> | 香菇結頭菜 結頭菜、香菇、蔬菜<炒> | 有機 | 海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋 | | 4.0 | 2.7 | 1.8 | 2.3 | 0.0 | 632 |

●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，不適宜其過敏體質者食用。

●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 | 蛋 | 豬肉 | 雞肉 | 生鮮食材 | 調理食品 | 副菜加工食品 | | 油炸食品 | | 甜湯 | |
| 3次 | 1次 | 6次 | 7次 | 17次 | 0次 | 魚肉蛋類 | 其他 | 3次 | 0次 | 2次 | 2次 |