



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	豆魚	蔬菜	海鮮	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	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	4.0	2.0	2.5	2.4	0.0	600	
蔬食日	五	薏仁飯	B B Q 醬 烤翅小腿X 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	
	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X 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	4.0	3.0	1.9	2.4	1.0	718	
15	四	肉醬義大利麵	烤雞腿排X 1 雞腿排<烤>	★魷魚丸X 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X 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X 1 豬排<滷>	芝麻包X 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X 2 雞塊<炸>	黃瓜蔬炒 黃瓜.有機黑蠶菇.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X 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。●魚類供應會以鯇魚.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			主食食材供應頻率/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			油炸品	甜湯
3次	1次	6次	7次		17次	0次	3次	0次	2次	2次