

愛欣食品有限公司

2026年1-2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		
1月2日 [五]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	麻油雞	雞肉50g+高麗菜20g		煮
	番茄炒蛋	雞蛋45g+番茄30g		炒
	蔥酥四季豆	四季豆55g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬菜肉絲湯	蔬菜15g+豬肉5g		煮
1月5日 [一]	白飯	白飯80g		蒸
	筍干扣肉	豬肉60g+筍干15g+蔬菜5g		煮
	泡菜年糕豆腐	非基改豆腐40g+年糕10g+蔬菜20g	津悅食品	煮
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔25g+排骨5g		煮
1月6日 [二]	蔥 油 雞肉飯	有機米80g+雞肉5g+油蔥酥少許		蒸
	家常紅燒魚	魚肉60g+白蘿蔔15g+蔬菜5g		燒
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米30g		炒
	蔬炒黃豆芽	黃豆芽45g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~ 綠豆湯	綠豆10g	葛駿食品	煮
1月8日 [四]	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	豆干滷海帶	非基改豆干50g+海帶30g+蔬菜3g	津悅食品	滷
	菇炒花椰菜	花椰菜65g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海帶芽薑絲湯	海帶芽5g+雞蛋5g+薑絲少許		煮
1月9日 [五]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	B B Q 醬 烤翅小腿 X 2	翅小腿65g		烤
	起司燴洋芋	洋芋35g+南瓜35g+起司. 奶粉少許		燴
	蘿蔔香菇	白蘿蔔55g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐30g+雞蛋5g	津悅食品	煮
1月12日 [一]	燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
	三杯塔香魚	魚肉60g+有機杏鮑菇20g+蔬菜5g		煮
	肉燥嫩腐	非基改豆腐20g+絞肉25g+蔬菜2g	津悅食品	煮
	蔬炒白菜	白菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	黃瓜排骨湯	黃瓜25g+排骨5g		煮
1月13日 [二]	紅藜飯	有機米75g+紅藜麥5g		蒸
	糖醋肉	豬肉60g+彩椒3g+蔬菜20g		煮
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	蒜香花椰菜	花椰菜65g+蔬菜10g+蒜少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	大滷湯	非基改豆腐30g+蔬菜10g	津悅食品	煮
1月15日 [四]	肉 醬 義大利麵	義大利麵90g+豬肉5g+蔬菜30g		煮
	烤雞腿排 X 1	雞腿排80g		烤
	★魷魚丸 X 2	魷魚丸50g	三統食品	炸
	蘿蔔煮	白蘿蔔50g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~甜~珍珠紅豆奶茶	珍珠15g+紅豆10g+奶粉少許		煮

1月16日 [五]	麥片飯	白米65g+麥片15g		蒸
	咖哩豬	豬肉60g+洋芋20g+蔬菜5g		煮
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g		炒
	菇炒白菜	大白菜55g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	竹筍湯	竹筍10g+排骨5g		煮
1月19日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	蒜泥肉片	豬肉60g+高麗菜20g+蔬菜5g		炒
	瓜仔干丁肉燥	絞肉20g+非基改干丁15g+脆瓜20g	津悅食品	煮
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜65g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	柴魚味噌湯	非基改豆腐20g+柴魚少許	津悅食品	煮
1月20日 [二]	小米飯	有機米65g+小米15g		蒸
	烤雞翅 X 1	雞翅70g		烤
	黑輪關東煮	黑輪40g+白蘿蔔10g+蔬菜5g	三統食品	煮
	紅絲海帶絲	海帶絲50g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	番茄蛋花湯	番茄20g+雞蛋12g		煮
1月22日 [四]	咖 哩 烏龍麵	烏龍麵90g+蔬菜25g+豬肉5g		煮
	滷豬排 X 1	豬排60g		滷
	芝麻包 X 1	芝麻包30g		蒸
	蔬炒竹筍	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋18g+雞蛋8g+奶粉少許		煮
1月23日 [五]	紅藜飯	白米75g+紅藜麥5g		蒸
	蒙古孜然雞	雞肉50g+杏鮑菇20g		煮
	海芽炒蛋	雞蛋45g+海帶芽6g+洋蔥20g		炒
	芝麻條豆	條豆50g+芝麻少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	薏仁排骨湯	薏仁10g+蔬菜20g+排骨5g		煮
2月23日 [一]	雜糧飯	白米65g+雜糧15g		蒸
	日式咖哩雞	雞肉50g+洋芋20g+蔬菜5g		煮
	★麥克雞塊 X 2	麥克雞塊40g	三統食品	炸
	黃瓜蔬炒	黃瓜65g+有機黑蠔菇10g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐20g+雞蛋5g	津悅食品	煮
2月24日 [二]	海苔 香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆少許		蒸
	沙茶魚	魚肉60g+白菜20g+蔬菜10g		煮
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	海山醬蘿蔔	白蘿蔔50g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+蔬菜25g+雞肉5g		煮
2月25日 [三]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	泰式打拋肉片	豬肉60g+番茄15g+蔬菜5g		煮
	豆干炒肉絲	非基改豆干40g+豬肉10g+蔬菜5g	津悅食品	炒
	紅蘿蔔高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	金針蔬菜湯	金針花5g+蔬菜20g+排骨5g		煮
2月26日 [四]	麥片飯	白米65g+麥片15g		蒸
	京醬雞	雞肉50g+小黃瓜20g+蔬菜10g		炒
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	香菇結頭菜	結頭菜55g+香菇1g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海帶芽蛋花湯	海帶芽12g+雞蛋5g		煮