

愛欣食品有限公司

2026年3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		
3月2日 [一]	海苔 香鬆飯	白米65g+麥片15g+海苔香鬆少許		蒸
	豆瓣雞	雞肉50g+鮮菇15g+蔬菜5g		煮
	莎莎肉醬	豬肉35g+蔬菜30g		煮
	蔬炒黃豆芽	黃豆芽45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
3月3日 [二]	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔25g+排骨5g		煮
	白飯	有機米80g		蒸
	咖哩魚	魚肉60g+洋芋15g+蔬菜5g		燒
	香菇肉丸X1	豬肉丸30g+香菇5g	三統-津谷	煮
	蔬炒白菜	白菜55g+蔬菜10g		炒
3月4日 [三]	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	元宵紅豆湯圓	湯圓10g+紅豆10g	葛駿食品	煮
	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	洋芋燉雞	雞肉50g+洋芋15g+蔬菜5g		燉
	滷豆干	非基改豆干30g+蔬菜10g	津悅食品	滷
3月5日 [四]	竹筍蔬炒	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	米粉湯	米粉10g+蔬菜20g		煮
	五穀飯	白米65g+五穀米15g		蒸
	三杯油腐豬	豬肉60g+非基改油豆腐20g+蔬菜5g	津悅食品	煮
3月6日 [五]	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	紅蘿蔔結頭菜	結頭菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜20g		煮
	小米飯	白米65g+小米15g		蒸
3月9日 [一]	茶香滷蛋X1	雞蛋50g		滷
	黑胡椒油腐	非基改油豆腐65g+蔬菜15g	津悅食品	煮
	蒲瓜木耳	蒲瓜65g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海帶結燉湯	海帶結25g+雞蛋8g		煮
3月10日 [二]	台式 肉絲炒麵	麵條90g+蔬菜25g+豬肉5g		炒
	滷豬排X1	豬排60g		滷
	炸薯瓣X4	薯瓣35g		炸
	蘿蔔香菇	白蘿蔔50g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
3月11日 [三]	洋芋濃湯	洋芋20g+雞蛋8g+奶粉少許		煮
	糙米飯	有機米75g+糙米5g		蒸
	義式櫛瓜雞	雞肉50g+櫛瓜15g+蔬菜10g		煮
	海芽炒蛋	雞蛋45g+海帶芽6g+洋蔥20g		炒
	菇炒花椰菜	花椰菜65g+有機杏鮑菇20g+蔬菜5g+蒜少許		炒
3月11日 [三]	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐30g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	白飯	白米80g		蒸
	沙茶肉片	豬肉60g+蔬菜20g		煮
	紅燒豆腐	非基改豆腐40g+蔬菜20g	津悅食品	燒
3月11日 [三]	蔥酥四季豆	條豆50g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	金針雞湯	金針花5g+蔬菜20g+排骨5g		煮

3月12日 [四]	麥片飯	白米65g+麥片15g		蒸
	田園青醬雞	雞肉50g+洋芋15g+蔬菜5g		燉
	滷豆皮	非基改豆皮35g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	木耳高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜12g+雞蛋5g		煮
3月13日 [五]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	梅菜魚	魚肉60g+非基改豆干8g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	黃瓜精靈菇	黃瓜65g+精靈菇5g+蔬菜3g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	豆腐蔬菜湯	非基改豆腐20g+蔬菜10g	津悅食品	煮
3月16日 [一]	紅藜飯	白米75g+紅藜麥5g		蒸
	京醬肉片	豬肉60g+蔬菜20g		煮
	玉米雞茸	非基改玉米40g+雞茸20g		炒
	白菜芋頭	大白菜55g+芋頭5g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麻油雞湯	蔬菜20g+雞肉5g	津悅食品	煮
3月17日 [二]	小米飯	有機米65g+小米15g		蒸
	鹹水小瓜雞	雞肉50g+小黃瓜15g+蔬菜5g		炒
	瓜仔肉燥	絞肉20g+非基改干丁15g+脆瓜20g	津悅食品	煮
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g+鮮菇5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線10g+蔬菜5g		煮
3月18日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	杏鮑菇雞	雞肉50g+杏鮑菇15g+蔬菜5g		燒
	鮮蔬凍豆腐	非基改凍豆腐40g+蔬菜10g	津悅食品	煮
	蔬炒海帶絲	海帶絲40g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g		煮
3月19日 [四]	香菇肉絲 油飯	糯米80g+豬肉5g+香菇5g		蒸
	烤豬排X1	豬排60g		烤
	茶香滷蛋X1	雞蛋50g		滷
	木耳豆芽菜	黃豆芽45g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜雞湯	冬瓜20g+帶骨雞塊5g		煮
3月20日 [五]	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
	雞肉親子丼	雞肉50g+雞蛋8g+蔬菜15g		燴
	關東煮	黑輪40g+蔬菜10g	三統-立品	煮
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜65g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬菜豆腐湯	蔬菜20g+非基改豆腐10g	津悅食品	煮
3月23日 [一]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	蒲燒鯛X1	蒲燒鯛40g	三統-口湖	蒸
	蒜泥豬肉	豬肉60g+蔬菜20g		煮
	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
	肉骨茶湯	洋芋10g+排骨5g		煮
3月24日 [二]	麥片飯	有機米65g+麥片15g		蒸
	烤豬肉條X4	豬肉70g		烤
	洋芋炒蛋	雞蛋45g+洋芋30g		炒
	炒花椰菜	花椰菜65g+蔬菜10g+蒜少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米20g+雞蛋5g		煮

3月25日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	壽喜燒肉柳	豬肉60g+蔬菜20g		燒
	魷魚丸X2	魷魚丸60g	三統-立品	炸
	芝麻四季豆	四季豆50g+芝麻少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+蔬菜20g+雞肉5g		煮
3月26日 [四]	茄汁肉醬 義大利麵	義大利麵90g+番茄20g+豬肉15g		煮
	烤翅小腿X2	翅小腿65g		烤
	★可樂餅X1	可樂餅30g	三統-強匠	煮
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	燒仙草	仙草15g+花豆10g+奶粉少許		煮
3月27日 [五]	燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
	竹筍燒肉	豬肉60g+竹筍8g+蔬菜15g		燒
	海帶肉絲	海帶絲40g+肉絲10g+蔬菜2g		炒
	黃瓜蔬炒	黃瓜65g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米段排骨湯	玉米段10g+排骨5g		煮
3月30日 [一]	白飯	白米80g		蒸
	橙汁雞丁	雞肉50g+蔬菜20g		煮
	豬肉蒸餃X2	餃子40g	三統-奇美	蒸
	白菜滷	大白菜55g+蔬菜10g		滷
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豆腐蛋花湯	非基改豆腐20g+雞蛋5g	津悅食品	煮
3月31日 [二]	小米飯	有機米65g+小米15g		蒸
	泡菜燒肉	豬肉60g+泡菜10g+蔬菜10g		燒
	鮮菇炒蛋	雞蛋40g+鮮菇30g		炒
	蔬炒絲瓜	絲瓜65g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	筍片湯	竹筍20g+排骨5g		煮