

愛欣食品有限公司

2026年5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)		烹調法
		食材明細/重量/單位g	加工食品(製造廠商)	
5月4日 [一]	五穀飯	白米65g+五穀米15g		蒸
	咖哩豬	豬肉60g+杏鮑菇15g+蔬菜5g		煮
	竹筍肉絲	竹筍30g+豬肉15g+蔬菜5g		炒
	白菜滷	大白菜55g+蔬菜10g+芋頭3g		滷
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋蛋花湯	洋芋20g+雞蛋8g+奶粉少許		煮
5月5日 [二]	海苔香鬆飯	有機米65g+麥片15g+海苔香鬆少許		蒸
	友善 茶香滷蛋X1	雞蛋50g		滷
	蔬炒豆干	非基改豆干35g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	蒜香花椰	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25g+蔬菜10g	津悅食品	煮
5月6日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	鹹水小瓜雞	雞肉50g+小黃瓜20g+蔬菜5g		煮
	紅燒油腐	非基改油豆腐40g+蔬菜10g	津悅食品	燒
	蔥酥四季豆	四季豆50g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	豬肉12g+榨菜5g		煮
5月7日 [四]	燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
	青醬洋芋豬	豬肉60g+洋芋15g+蔬菜5g		煮
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	炒黃豆芽	黃豆芽45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	番茄蔬菜湯	番茄20g+蔬菜10g		煮
5月8日 [五]	紅藜飯	白米70g+紅藜麥10g		蒸
	烤翅小腿X2	翅小腿70g		烤
	鍋貼X2	鍋貼40g	三統-大家	蒸
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜65g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	黃瓜排骨湯	黃瓜25g+排骨5g		煮
5月11日 [一]	台式 炸醬麵	麵條90g+非基改豆干10g+豬肉10g	津悅食品	炒
	古早味排骨X1	豬排60g		燒
	豆沙包X1	豆沙包30g	三統-龍鳳	蒸
	香菇竹筍	竹筍60g+蔬菜10g+香菇5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	鮮菇蔬菜湯	鮮菇20g+蔬菜10g		煮
5月12日 [二]	小米飯	有機米65g+小米15g		蒸
	蒜香玉米雞	雞肉50g+玉米20g		炒
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥30g		炒
	蔬炒絲瓜	絲瓜65g+蔬菜5g+有機木耳5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	綠豆湯	綠豆10g		煮
5月13日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	高麗炒肉片	豬肉60g+高麗菜15g+蔬菜5g		炒
	玉米絞肉	非基改玉米30g+豬肉20g		炒
	芝麻海帶結	海帶結40g+芝麻少許		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜20g+帶骨雞塊5g		煮

5月14日 [四]	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
	★炸雞排X1	雞排80g		炸
	蜜汁肉片	豬肉45g+蔬菜30g		煮
	精靈菇花椰菜	花椰菜65g+蔬菜10g+精靈菇5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜12g+雞蛋5g		煮
5月15日 [五]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	年糕燒魚	魚肉60g+年糕10g+蔬菜5g		燒
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	蘿蔔香菇	白蘿蔔50g+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
5月18日 [一]	茄汁肉醬 義大利麵	義大利麵90g+豬肉5g+蔬菜20g		蒸
	照燒醬雞翅X1	雞翅80g		燒
	洋芋炒蛋	雞蛋40g+洋芋30g		炒
	炒高麗菜	高麗菜55g+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
5月19日 [二]	麥片飯	有機米65g+麥片15g		蒸
	酸甜醬豬肉	豬肉60g+蔬菜20g		煮
	黑輪關東煮	黑輪40g+蔬菜10g	三統-立品	炒
	蔬炒白菜	大白菜55g+蔬菜10g		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
5月20日 [三]	白飯	白米80g		蒸
	白醬雞肉	雞肉50g+洋芋15g+蔬菜10g		煮
	蔬炒干絲	非基改干絲40g+蔬菜20g		炒
	芝麻長豆	長豆50g+芝麻少許		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	蔬菜20g+雞肉5g+香菇5g		煮
5月21日 [四]	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
	白菜炒肉片	豬肉60g+白菜20g+蔬菜5g		炒
	滷肉燥	非基改豆干25g+豬肉20g	津悅食品	滷
	炒竹筍	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜20g+排骨5g		煮
5月22日 [五]	燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
	橙汁雞	雞肉50g+蔬菜20g		煮
	泡菜冬粉	冬粉8g+蔬菜25g		炒
	絲瓜蔬炒	絲瓜65g+蔬菜5g		炒
	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
5月25日 [一]	青醬 義大利麵	義大利麵90g+豬肉20g+蔬菜20g		煮
	★炸肉條X5	豬肉70g		炸
	烤地瓜X1	地瓜30g	三統-明權	烤
	黃瓜木耳	黃瓜65g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	白菜燉湯	白菜20g		煮
5月26日 [二]	五穀飯	有機米65g+五穀米15g		蒸
	日式咖哩魚	魚肉60g+洋芋20g+蔬菜10g		煮
	茶香滷蛋X1	雞蛋50g		滷
	蘿蔔煮	花椰菜65g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐20g	津悅食品	煮

5月27日 [三]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	孜然肉片	豬肉60g+洋蔥20g		燒
	番茄炒蛋	雞蛋45g+番茄30g		炒
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜65g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
5月28日 [四]	白飯	白米80g		蒸
	腰果雞丁	雞肉50g+腰果3g+蔬菜15g		炒
	味噌豆腐	非基改豆腐40g+蔬菜20g	津悅食品	煮
	菇炒花椰	花椰菜65g+蔬菜10g+鮮菇5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	芋頭10g+西谷米5g		煮
5月29日 [五]	小米飯	白米65g+胚芽15g		蒸
	蔥爆肉柳	豬肉60g+非基改豆干15g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	地瓜薯條	地瓜薯條30g	三統-呱呱園	烤
	竹筍木耳	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米段湯	玉米段25g+排骨5g		煮