愛欣食品

本店豬原料 原產地 臺灣

HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2026年5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	油脂堅果種子	水果	熱量
4	一	五穀飯	咖哩豬 豬肉.杏鮑菇.蔬菜<煮>	竹筍肉絲 竹筍.豬肉<炒>	白菜滷 白菜.蔬菜.芋頭<滷>	有機	洋芋蛋花湯 洋芋.雞蛋		4.2	2.3	2.0	2.5	0	606
5 蔬食日	二	海苔香鬆飯	友善茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	蔬炒豆干 非基改豆干.蔬菜<炒>	蒜香花椰 花椰菜.蔬菜<炒>	有機	大滷湯 非基改豆腐.蔬菜	水果	4.0	2.2	1.8	2.3	1.0	652
6	三	白飯	鹹水小瓜雞 雞肉.小黃瓜.蔬菜<煮>	紅燒油腐 非基改油豆腐.蔬菜<燒>	蔥酥四季豆 四季豆.油蔥酥<炒>	綠蔬	榨菜肉絲湯 榨菜.豬肉		4.0	2.7	1.7	2.4	0.0	633
7	四	燕麥飯	青醬洋芋豬 豬肉.洋芋.蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	炒黃豆芽 黃豆芽.蔬菜<炒>	有機	番茄蔬菜湯 番茄.蔬菜	果汁	4.0	2.6	1.8	2.3	0.0	624
8	五	紅藜飯	烤翅小腿X2 翅小腿<烤>	鍋貼X2 鍋貼<蒸>	蒲瓜蔬炒 蒲瓜.蔬菜<炒>	綠蔬	黃瓜排骨湯 黃瓜.排骨		4.7	2.1	1.8	2.3	0.0	630
11	一	台式炸醬麵	古早味排骨X1 豬排<烤>	豆沙包X1 豆沙包<蒸>	香菇竹筍 竹筍.香菇<炒>	有機	鮮菇蔬菜湯 鮮菇.蔬菜		4.0	2.2	1.9	2.5	0.0	607
12	二	小米飯	蒜香玉米雞 雞肉.玉米.蔬菜<炒>	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥<炒>	蔬炒絲瓜 絲瓜.蔬菜.有機木耳<炒>	有機	綠豆湯 綠豆	水果	4.6	2.5	1.9	2.3	1.0	717
13	三	白飯	高麗炒肉片 豬肉.高麗菜.蔬菜<炒>	玉米絞肉 非基改玉米.豬肉<炒>	芝麻海帶結 海帶結.芝麻<煮>	綠蔬	蔬燉雞湯 蔬菜.帶骨雞塊		4.4	2.4	1.6	2.4	0.0	633
14	四	糙米飯	★炸雞排X1 雞排<炸>	蜜汁肉片 豬肉.蔬菜<煮>	精靈菇花椰菜 花椰菜.精靈菇.蔬菜<炒>	有機	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		4.0	3.0	2.0	2.9	0.0	686
15	五	薏仁飯	年糕燒魚 魚肉.年糕.蔬菜<燒>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	蘿蔔香菇 白蘿蔔.蔬菜<煮>	綠蔬	味噌豆腐湯 非基改豆腐.雞蛋		4.3	3.0	1.5	2.3	0.0	665
18	一	茄汁肉醬義大利麵	照燒醬雞翅X1 雞翅<燒>	洋芋炒蛋 雞蛋.洋芋<炒>	炒高麗菜 高麗菜.蔬菜<炒>	有機	玉米濃湯 非基改玉米.雞蛋		4.0	2.9	1.7	2.3	0.0	642
19	二	麥片飯	酸甜醬豬肉 豬肉.蔬菜<煮>	黑輪關東煮 黑輪.蔬菜<炒>	蔬炒白菜 白菜.蔬菜<煮>	有機	海帶芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋	水果	4.6	2.3	1.9	2.3	1.0	703
20	三	白飯	白醬雞肉 雞肉.洋芋.蔬菜<煮>	蔬炒干絲 非基改豆干絲.蔬菜<炒>	芝麻長豆 長豆.芝麻<煮>	綠蔬	香菇雞湯 香菇.帶骨雞塊		4.2	2.8	1.9	2.4	0.0	658
21	四	紫米飯	白菜炒肉片 豬肉.白菜.蔬菜<炒>	滷肉燥 非基改豆干丁.豬肉<滷>	炒竹筍 竹筍.蔬菜<炒>	有機	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨	果汁	4.0	2.9	2.0	2.5	0.0	659
22	五	燕麥飯	橙汁雞 雞肉.蔬菜<煮>	泡菜冬粉 冬粉.泡菜.蔬菜<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜.蔬菜<炒>	綠蔬	豆腐蔬菜湯 非基改豆腐.蔬菜		4.5	2.0	2.1	2.4	0.0	624
25	一	青醬義大利麵	★炸肉條X5 豬肉<炸>	烤地瓜X1 地瓜<烤>	黃瓜木耳 大黃瓜.木耳<煮>	有機	白菜燉湯 白菜		4.0	2.6	2.0	2.9	0.0	653
26	二	五穀飯	日式咖哩魚 魚肉.洋芋.蔬菜<煮>	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	蘿蔔煮 白蘿蔔.蔬菜<煮>	有機	味噌湯 非基改豆腐	水果豆奶	4.2	2.9	1.7	2.3	1.0	716
27	三	薏仁飯	孜然肉片 豬肉.洋蔥.蔬菜<燒>	番茄炒蛋 雞蛋.番茄<炒>	瓠瓜蔬炒 瓠瓜.蔬菜<炒>	綠蔬	南瓜湯 南瓜.洋芋.雞蛋		4.1	2.6	2.0	2.5	0.0	645
28	四	白飯	腰果雞丁 雞肉.蔬菜.腰果<炒>	味噌豆腐 非基改豆腐.蔬菜<煮>	菇炒花椰 花椰菜.鮮菇.蔬菜<炒>	有機	芋頭西米露 芋頭.西谷米		4.5	2.2	2.0	2.4	0.0	634
29	五	小米飯	蔥爆肉柳 豬肉.非基改豆干.蔬菜<炒>	地瓜薯條 地瓜薯條<烤>	竹筍木耳 竹筍.木耳.蔬菜<炒>	綠蔬	玉米段湯 玉米段.排骨		4.8	2.1	1.6	2.4	0.0	643

●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。●魚類供應會以鯰魚.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 魚肉蛋類	副菜加工食品 其他	油炸品	甜湯
2次	1次	9次	8次	20次	0次	2次	1次	2次	2次