



愛欣食品



HACCP評鑑合格優良廠商
未使用輻射污染食品

2020年6月菜單

石牌國小

日期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	海陸空	水果	熱值
1	雜糧飯	烤雞排X1 雞排<烤>	瓜仔肉燥 非基改干丁, 豬肉, 脆瓜<煮>	菇炒花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	有機 海帶芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		4.0	2.9	1.7	2.5	0.0	606
2	蔥油雞肉飯	青醬鮮菇豬 豬肉, 蔬菜<煮>	★檸檬雞柳X2 檸檬雞柳<炸>	白菜滷 白菜, 蔬菜<滷>	有機 金針花蔬菜湯 金針花, 蔬菜	水果	4.0	2.9	1.8	2.9	1.0	731
3	麥片飯	梅菜雞 雞肉, 梅菜, 非基改豆干<燒>	蔬炒冬粉 冬粉, 蔬菜<炒>	芝麻海帶結 芝麻, 海帶結<煮>	綠蔬 榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉		4.5	2.5	1.6	2.3	0.0	645
4	紅藜飯	蒸蛋 雞蛋<蒸>	泡菜豆皮 非基改豆皮, 泡菜, 蔬菜<炒>	鮮蔬高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	果汁	4.0	2.2	1.9	2.4	0.0	601
5	白飯	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋, 蔬菜<燉>	絞肉豆腐 非基改豆腐, 豬肉, 蔬菜<煮>	黃瓜精靈菇 大黃瓜, 精靈菇, 蔬菜<炒>	綠蔬 蔬燉雞湯 蔬菜, 帶骨雞塊		4.2	2.9	1.9	2.3	0.0	660
8	海苔香鬆飯	黑胡椒肉柳 豬肉, 蔬菜<煮>	關東煮黑輪 黑輪, 蔬菜<煮>	竹筍木耳 竹筍, 木耳, 蔬菜<煮>	有機 洋芋湯 洋芋, 雞蛋		4.8	2.3	1.8	2.5	0.0	665
9	燕麥飯	烤翅小腿X2 翅小腿<烤>	小瓜肉絲 豬肉, 小黃瓜, 蔬菜<炒>	高麗菜紅蘿蔔 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔬菜, 有機菇<炒>	有機 味噌豆腐湯 非基改豆腐	水果	4.0	2.6	1.7	2.3	1.0	680
10	白飯	泡菜年糕燒肉 豬肉, 年糕, 泡菜, 蔬菜<燒>	蔬炒豆干絲 非基改豆干, 蔬菜<炒>	蔥酥四季豆 四季豆, 蔬菜, 油蔥酥<炒>	綠蔬 米粉湯 米粉, 蔬菜		4.7	2.7	1.8	2.4	0.0	685
11	紫米飯	鹹水雞 雞肉, 竹筍, 蔬菜<煮>	茶香滷蛋X1 雞蛋<滷>	木耳絲瓜 絲瓜, 木耳, 蔬菜<炒>	有機 紅豆湯 紅豆		4.4	2.6	1.8	2.9	0.0	675
12	薏仁飯	豆瓣魚 魚肉, 蔬菜<煮>	蒸蛋 雞蛋<蒸>	白菜蔬炒 白菜, 蔬菜<炒>	綠蔬 豆腐蔬菜湯 非基改豆腐, 蔬菜		4.0	2.9	1.9	2.3	0.0	644
15	肉醬義大利麵	香草雞排X1 雞排<煮>	地瓜薯條X4 地瓜薯條<烤>	黃瓜鮮菇 大黃瓜, 鮮菇, 蔬菜<煮>	有機 竹筍排骨湯 竹筍, 排骨		4.0	2.1	1.9	2.5	0.0	601
16	白飯	咖哩雞 雞肉, 洋芋, 蔬菜<煮>	滑蛋福州丸X1 福州丸, 雞蛋<煮>	蒜香花椰菜 花椰菜, 蔬菜<炒>	有機 玉米湯 非基改玉米, 雞蛋	水果	4.3	2.4	1.7	2.3	1.0	691
17	糙米飯	鐵板豆芽肉柳 豬肉, 豆芽菜, 蔬菜<炒>	紅燒豆干 非基改豆干, 蔬菜<燒>	蒲瓜木耳 蒲瓜, 木耳, 蔬菜<煮>	綠蔬 香菇雞湯 香菇, 帶骨雞塊, 蔬菜		4.0	2.4	2.0	2.4	0.0	618
18	紅藜飯	打拋鮮菇豬 豬肉, 鮮菇, 蔬菜<煮>	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥<炒>	清炒白菜 白菜, 蔬菜<炒>	有機 紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	果汁	4.0	2.6	2.0	2.5	0.0	638
19	~端~午~節~愉~快~											
22	薏仁飯	糖醋魚 魚肉, 蔬菜<煮>	雞肉丸X2 雞肉丸<烤>	芝麻條豆 條豆, 芝麻<炒>	有機 白菜蛋花湯 白菜, 雞蛋		4.0	2.8	1.7	2.5	0.0	645
23	芝麻飯	蒙古炒雞 雞肉, 高麗菜, 蔬菜<炒>	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔<炒>	絲瓜蔬炒 絲瓜, 蔬菜<炒>	有機 海芽味噌湯 海帶芽, 非基改豆腐, 小魚乾	水果	3.5	2.9	2.2	2.3	1.0	682
24	小米飯	白醬燉肉 豬肉, 洋芋, 蔬菜<燉>	醬燒烤麩 烤麩, 蔬菜<燒>	炒竹筍 竹筍, 蔬菜<炒>	綠蔬 麵線湯 麵線, 蔬菜		4.6	2.8	1.8	2.5	0.0	690
25	麥片飯	沙嗲小瓜雞 雞肉, 小黃瓜, 蔬菜<煮>	杏鮑菇豆干 非基改豆干, 杏鮑菇<煮>	蒜香高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 肉骨茶湯 洋芋, 肉骨茶包	豆奶	4.2	2.9	2.0	2.3	0.0	666
26	咖哩烏龍麵	鹽燒豬肉 豬肉, 蔬菜<煮>	奶黃包X1 奶黃包<蒸>	炒海帶絲 海帶絲, 蔬菜<炒>	綠蔬 豆腐蔬菜湯 非基改豆腐, 蔬菜		4.0	2.9	1.8	2.4	0.0	649
29	紅藜飯	蘑菇醬雞 雞肉, 蔬菜<煮>	洋芋炒蛋 雞蛋, 洋芋<炒>	炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜<炒>	有機 冬瓜排骨湯 冬瓜, 排骨		4.3	2.5	1.9	2.4	0.0	643
30	紫米飯	★炸豬排X1 豬排<炸>	茄汁凍豆腐 非基改凍豆腐, 蔬菜<煮>	鮮菇花椰 花椰菜, 蔬菜<炒>	有機 黑糖地瓜芋圓 地瓜, 芋圓	水果	4.6	2.4	1.8	2.9	1.0	736

●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。●魚類供應會以鯪魚、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		油炸食品	甜湯
						魚肉蛋類	其他		
2次	1次	9次	9次	21次	0次	4次	1次	2次	2次