

愛欣食品有限公司

2026年6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			
6月1日 [一]	雜糧飯	白米65g+雜糧米15g			蒸
	烤雞排X1	雞排80g			烤
	瓜仔肉燥	非基改豆干20g+豬肉10g+脆瓜3g		津悅食品	煮
	菇炒花椰菜	花椰菜65g+蔬菜10g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	海帶芽蛋花湯	海帶芽12g+雞蛋5g			煮
6月2日 [二]	蔥油雞肉飯	有機米80g+雞肉5g+油蔥酥少許			蒸
	青醬鮮菇豬	豬肉60g+鮮菇15g+蔬菜5g			煮
	★檸檬雞柳X2	檸檬雞柳30g		三統-大成	炸
	白菜滷	大白菜55g+蔬菜10g+芋頭3g			滷
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	金針花蔬菜湯	金針花5g+蔬菜10g+排骨5g			煮
6月3日 [三]	麥片飯	白米65g+麥片15g			蒸
	梅菜雞	雞肉50g+非基改豆干20g+蔬菜5g		津悅食品	燒
	蔬炒冬粉	冬粉8g+蔬菜25g			炒
	芝麻海帶結	海帶40g+芝麻少許			煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g			燙
	榨菜肉絲湯	豬肉12g+榨菜5g			煮
6月4日 [四] 健康蔬食日	紅藜飯	白米70g+紅藜麥10g			蒸
	蒸蛋	雞蛋50g			蒸
	泡菜豆皮	非基改豆皮40g+泡菜10g+蔬菜10g		津悅食品	炒
	鮮蔬高麗菜	高麗菜55g+蔬菜10g+蒜少許			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔25g+排骨5g			煮
6月5日 [五]	白飯	白米80g			蒸
	馬鈴薯燉肉	豬肉60g+馬鈴薯20g+蔬菜5g			燉
	絞肉豆腐	非基改豆腐40g+豬肉20g		津悅食品	煮
	黃瓜精靈菇	黃瓜65g+蔬菜5g+精靈菇5g			炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g			燙
	蔬燉雞湯	蔬菜25g+帶骨雞塊5g			煮
6月8日 [一]	海苔 香鬆飯	白飯80g+海苔香鬆少許			蒸
	黑胡椒肉柳	豬肉60g+蔬菜20g			煮
	關東煮黑輪	黑輪40g+蔬菜10g		三統-立品	煮
	竹筍木耳	竹筍60g+蔬菜10g			煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	洋芋湯	洋芋20g+雞蛋5g			煮
6月9日 [二]	燕麥飯	有機米65g+燕麥15g			蒸
	烤翅小腿X2	翅小腿60g			烤
	小瓜肉絲	豬肉30g+小黃瓜10g+蔬菜5g			炒
	高麗菜紅蘿蔔	高麗菜55g+蔬菜10g+有機菇5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐20g		津悅食品	煮
6月10日 [三]	白飯	白米80g			蒸
	泡菜年糕燒肉	豬肉60g+年糕10g+泡菜10g+蔬菜5g		三統-新興寧波	燒
	蔬炒豆干絲	非基改豆干絲40g+蔬菜10g		津悅食品	炒
	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
	米粉湯	米粉8g+蔬菜20g			煮

6月11日 [四]	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
	鹹水雞	雞肉50g+竹筍20g+蔬菜5g		煮
	茶香滷蛋X1	雞蛋50g		煮
	木耳絲瓜	絲瓜65g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紅豆湯	紅豆10g	葛駿食品	煮
6月12日 [五]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	豆瓣魚	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	白菜蔬炒	大白菜55g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	豆腐蔬菜湯	非基改豆腐20g+蔬菜20g	津悅食品	煮
6月15日 [一]	肉醬 義大利麵	義大利麵90g+豬肉5g+蔬菜20g		煮
	香草雞排X1	雞排80g		煮
	地瓜薯條X4	地瓜薯條55g	三統-瓜瓜園	烤
	黃瓜鮮菇	黃瓜65g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	竹筍排骨湯	竹筍20g+排骨5g		煮
6月16日 [二]	白飯	有機米80g		蒸
	咖哩雞	雞肉50g+洋芋20g+蔬菜10g		煮
	滑蛋福州丸X1	福州丸30g+雞蛋5g	三統-澄信	煮
	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
	玉米湯	非基改玉米10g+雞蛋5g		煮
6月17日 [三]	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
	鐵板豆芽肉柳	豬肉50g+豆芽菜20g+蔬菜5g		炒
	紅燒豆干	非基改豆干40g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	蒲瓜木耳	蒲瓜65g+蔬菜5g		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
6月18日 [四]	紅藜飯	白米65g+紅藜麥15g		蒸
	打拋鮮菇豬	豬肉60g+鮮菇10g+蔬菜5g		煮
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥30g		炒
	清炒白菜	大白菜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
6月22日 [一]	薏仁飯	白米65g+薏仁15g		蒸
	糖醋魚	魚肉60g+蔬菜20g		煮
	雞肉丸X2	雞肉丸30g	三統-卜蜂	烤
	芝麻條豆	長豆50g+芝麻少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	白菜蛋花湯	白菜20g+雞蛋5g		煮
6月23日 [二] 高鈣餐	芝麻飯	有機米80g+芝麻1g		蒸
	蒙古炒雞	雞肉50g+高麗菜20g+非基改豆干10g		炒
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔30g+蔥2g		炒
	絲瓜蔬炒	絲瓜65g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	非基改豆腐22g+小魚乾5g+濕海帶芽12g	津悅食品	煮

6月24日 [三]	小米飯	白米65g+小米15g		蒸
	白醬燉肉	豬肉60g+洋芋20g+蔬菜3g		燉
	醬燒烤麩	烤麩40g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	炒竹筍	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線10g+蔬菜20g		煮
6月25日 [四] 高鈣餐	麥片飯	白米65g+麥片15g		蒸
	沙嗲小瓜雞	雞肉50g+小黃瓜20g+蔬菜5g		煮
	杏鮑菇豆干	非基改小方豆干50g+杏鮑菇25g	津悅食品	煮
	蒜香高麗菜	高麗菜65g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋20g		煮
6月26日 [五]	咖哩 烏龍麵	烏龍麵90g+豬肉10g+蔬菜5g		蒸
	鹽燒豬肉	豬肉60g+蔬菜20g		煮
	奶黃包X1	奶黃包30g		蒸
	炒海帶絲	海帶絲40g+蔬菜10g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	豆腐蔬菜湯	非基改豆腐20g+蔬菜20g	津悅食品	煮
6月29日 [一]	紅藜飯	白米70g+紅藜麥10g		蒸
	蘑菇醬雞	雞肉50g+蔬菜20g		煮
	洋芋炒蛋	雞蛋45g+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
	冬瓜排骨湯	冬瓜20g+排骨5g		煮
6月30日 [二]	紫米飯	有機米65g+紫米15g		蒸
	★炸豬排X1	豬排60g		炸
	茄汁凍豆腐	非基改凍豆腐40g+蔬菜20g	津悅食品	煮
	鮮菇花椰	花椰菜65g+蔬菜10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	黑糖地瓜芋圓	地瓜15g+芋圓10g	三統-賞味佳	煮