

愛欣食品有限公司

2026年11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：曾婉茜(營養字第012562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		
11月2日 [一] 蔬食日	小米飯	白米65g+小米15g		蒸
	玉米蒸蛋	雞蛋50g+非基改玉米10g		蒸
	起司豆腐煲	非基改豆腐52g+洋芋10g+蔬菜10g+毛豆仁7g+起司少許	津悅食品	煮
	醬燒竹筍	竹筍70g+蔬菜15g		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	非基改豆腐25g	津悅食品	煮
11月3日 [二]	海苔 香鬆飯	有機米65g+麥片15g+海苔香鬆	葛駿-味島	蒸
	青醬洋芋雞	雞肉45g+洋芋20g+蔬菜10g+九層塔5g		炒
	飄香滷肉	豬肉35g+非基改豆干15g	津悅食品	滷
	奶香白菜	大白菜80g+蔬菜10g		煮
	有機	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	濕海帶芽15g+雞蛋5g		煮
11月4日 [三]	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
	滑蛋豬肉丼	豬肉65g+蔬菜10g+雞蛋5g		煮
	椒鹽薯瓣 X 3	薯瓣30g	三統-基富	烤
	紅片花椰	花椰菜70g+紅蘿蔔15g		炒
	綠蔬	綠色蔬菜80g		燙
	柴魚蘿蔔雞湯	白蘿蔔20g+雞肉5g+柴魚片少許	葛駿-瑞昌	煮
11月5日 [四]	五穀飯	白米65g+五穀米15g		蒸
	★酥炸雞腿 X 1	帶骨雞腿120g		炸
	肉絲炒豆芽	綠豆芽40g+豬肉15g+紅蘿蔔10g		炒
	塔香海根	海帶根50g+紅蘿蔔10g+九層塔少許		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜15g+排骨5g		煮
11月6日 [五]	白飯	白米80g		蒸
	冰糖滷豬腳	豬肉45g+豬腳15g+筍干15g	葛駿-弘順發	滷
	滑蛋福州丸 X 1	福州丸40g+非基改玉米10g+雞蛋10g+蔬菜5g	三統-澄信	煮
	蠔油甘藍	高麗菜65g+蔬菜15g+蒜少許		炒
	綠蔬	綠色蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐15g+蔬菜15g+雞蛋5g	津悅食品	煮
11月9日 [一]	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g		蒸
	洋釀炒雞	雞肉60g+蔬菜15g+白芝麻1g		炒
	茶香滷蛋 X 1	雞蛋50g		滷
	豆酥條豆	四季豆65g+豆酥少許		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	白蘿蔔15g+有機杏鮑菇8g+排骨5g		煮
11月10日 [二]	糙米飯	有機米65g+糙米15g		蒸
	蔥爆肉片	豬肉60g+蔬菜15g		炒
	五香翅小腿 X 1	翅小腿35g		滷
	菇炒花椰	花椰菜60g+鮮菇10g+蔬菜5g		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	瓜仔雞湯	高麗菜10g+醬瓜5g+雞肉5g		煮
11月11日 [三]	紅藜飯	白米70g+紅藜麥10g		蒸
	蒙古炒雞	雞肉60g+高麗菜15g		炒
	咖哩豆腐燒	非基改豆腐40g+豬肉15g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	金菇炒筍	竹筍60g+蔬菜10g		炒
	綠蔬	綠色蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	芋頭15g+西谷米5g	葛駿-信和	煮

11月12日 [四]	焗烤粉紅 螺旋麵	義大利麵80g+蔬菜15g+豬肉8g+起司少許		炒
	蜜汁豬排 X 1	豬排75g		烤
	鮪魚玉米炒蛋	雞蛋40g+非基改玉米粒10g+鮪魚3g	菖駿-遠洋	炒
	蔬炒蒲瓜	蒲瓜65g+蔬菜15g+豬肉3g		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	非基改豆腐10g+雞蛋5g	津悅食品	煮
11月13日 [五]	雜糧飯	白米65g+雜糧米15g		蒸
	起司白醬魚	魚肉40g+蔬菜15g+起司少許		煮
	炸醬干丁	非基改豆干30g+豬肉15g+香菇10g	津悅食品	煮
	清炒高麗	高麗菜60g+蔬菜15g		炒
	綠蔬	綠色蔬菜80g		燙
	巧達濃湯	洋芋20g+雞蛋5g+奶粉少許		煮
11月16日 [一]	白飯	白米80g		炒
	日式咖哩豬	豬肉55g+蔬菜15g+洋芋10g		煮
	日式蒸蛋	雞蛋50g		蒸
	和風蘿蔔佃煮	白蘿蔔40g+紅蘿蔔20g+蔬菜5g+豬肉10g		煮
	有機	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	非基改豆腐20g+海帶芽10g	津悅食品	煮
11月17日 [二]	薏仁飯	有機米65g+薏仁15g		蒸
	蒜香炒雞	雞肉55g+高麗菜10g+蔬菜5g		炒
	肉香海絲	豬肉30g+海帶絲15g+紅蘿蔔10g		炒
	枸杞甘藍	高麗菜70g+蔬菜5g+枸杞少許		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	紅燒蔬菜羹	蔬菜10g+竹筍10g+香菇5g+豬肉5g+雞蛋5g	菖駿-合利山產行	煮
11月18日 [三]	燕麥飯	白米65g+燕麥15g		蒸
	味噌燒肉	豬肉60g+蔬菜10g		煮
	番茄炒蛋	雞蛋45g+番茄15g		炒
	白菜滷	大白菜60g+蔬菜10g		滷
	綠蔬	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	白蘿蔔10g+香菇5g+雞肉5g		煮
11月19日 [四]	糙米飯	白米65g+糙米15g		蒸
	三杯雞	雞肉40g+杏鮑菇10g+九層塔1g		炒
	魷魚丸 X 2	魷魚丸40g	三統-立品	烤
	薑燒冬瓜	冬瓜50g+紅蘿蔔10g+薑少許		煮
	有機	有機蔬菜80g		燙
	金針肉絲湯	金針花10g+金針菇10g+豬肉5g	菖駿-可誠	煮
11月20日 [五]	DIY 肉燥拌麵	麵條120g		炒
	★椒鹽★ 鯛魚排 X 1	鯛魚片80g		炸
	香菇肉燥	豬肉20g+非基改豆干10g+香菇10g+蔥3g	津悅食品	煮
	蒜香花椰	花椰菜60g+蔬菜15g+蒜少許		炒
	綠蔬	綠色蔬菜80g		燙
	竹筍雞湯	竹筍20g+雞肉5g	菖駿-合利山產行	煮
11月23日 [一]	紫米飯	白米65g+紫米15g		蒸
	安東燉雞	雞肉65g+洋芋10g+蔬菜15g		煮
	泡菜年糕豆腐	非基改豆腐50g+泡菜10g+蔬菜10g+年糕7g	三統-新興寧波	炒
	芝香銀芽	黃豆芽60g+小黃瓜10g+蔬菜10g+白芝麻1g		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	紅豆 Q Q 醇奶	紅豆10g+脆圓5g	菖駿食品 三統-賞味佳	煮

11月24日 [二]	麥片飯	有機米65g+麥片15g		蒸
	古早味 滷豬排 X 1	豬排75g	台灣優良農產-冠泓	滷
	蜜汁豆干	非基改豆干30g+蔬菜10g+白芝麻1g	津悅食品	炒
	油片炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔8g+油片絲10g		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米15g+雞蛋5g+奶粉少許		煮
11月25日 [三]	客家 肉絲粿條	粿條100g+高麗菜10g+蔬菜10g+豬肉10g		炒
	蔥油鹹水雞	雞肉65g+蔬菜15g		煮
	地瓜條 X 4	地瓜條30g	三統-西湖	烤
	蔬炒黃瓜	大黃瓜60g+蔬菜10g		炒
	綠蔬	綠色蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔15g+非基改玉米10g+排骨5g		煮
11月26日 [四]	五穀飯	白米65g+五穀米15g		蒸
	糖醋魚	魚肉65g+彩椒10g+蔬菜8g		炒
	肉香粉絲	冬粉10g+豬肉10g+大白菜8g+蔬菜5g		炒
	玉筍花椰	花椰菜65g+玉米筍10g		炒
	有機	有機蔬菜80g		燙
	番茄蛋花湯	番茄15g+雞蛋5g		煮
11月27日 [五]	胚芽飯	白米65g+胚芽米15g		蒸
	沙茶醬雞	雞肉45g+蔬菜10g		煮
	豆干小炒	非基改豆干35g+蔬菜10g+豬肉10g	津悅食品	炒
	肉茸四季豆	四季豆60g+豬肉10g+蒜酥少許		炒
	綠蔬	綠色蔬菜80g		燙
	四神湯	洋芋10g+薏仁5g		煮
11月30日 [一]	紅藜飯	白米65g+紅藜麥15g		蒸
	白醬燉肉	豬肉60g+洋芋15g+蔬菜10g		燉
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋50g+紅蘿蔔10g+蔥1g		炒
	芋香白菜	大白菜60g+蔬菜10g+芋頭5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	甜薯雞湯	豆薯20g+雞肉5g		煮