



愛欣食品

本校未使用輻射污染食品
本公司所使用生鮮豬肉及其調理
製品之來源皆為台灣豬肉

2023年3月菜單
石牌國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油類	糖類	熱量				
3/1	三	芝麻飯	豆干肉絲	茄汁雞丁	芝麻海帶結	有機 綠豆湯	水果	6.2	2.7	2.0	2.5	859				
3/2	四	紅藜飯	咕咾肉	蔥花炒蛋	蔬炒結頭菜	有機 海芽味噌湯		6.0	2.5	2.0	2.7	779				
3/3	五	白飯	白醬雞肉	海鮮蝦捲x1	白菜滷	有機 榨菜肉絲湯		6.3	2.5	2.0	2.7	800				
3/6	一 蔬食	海苔香鬆 麥片飯	日式蒸蛋	紅燒豆腐	海山醬 蘿蔔	綠蔬 玉米濃湯	牛奶	烤地瓜薯條				7.0	1.5	2.0	2.5	825
3/7	二	白醬 義大利麵	★卡拉雞排 x1	爆漿奶油 餐包 x1	蔥酥四季豆	綠蔬 羅宋湯		6.0	2.7	2.0	2.7	854				
3/8	三	五穀飯	打拋豬肉	杏鮑菇豆干	菇炒綠花椰	有機 芋頭西米露	水果	6.0	3.0	2.0	2.7	817				
3/9	四	白飯	蘋果 咖哩雞	花枝丸x1	炒高麗菜	有機 紫菜 蛋花湯		6.0	2.5	2.0	2.5	770				
3/10	五	紫米飯	京醬肉片	蔬菜炒蛋	黃瓜精靈菇	有機 筍片湯		6.0	2.5	2.0	2.5	770				
3/13	一	胚芽飯	糖醋雞丁	蒜泥白肉	芋頭白菜	綠蔬 黑糖芋圓	牛奶	6.3	2.5	2.0	3.0	844				
3/14	二	DIY滷肉 糙米飯	白旗魚排x1	炸醬肉燥	蔬炒海帶絲	綠蔬 大滷湯		6.5	2.5	2.0	3.0	828				
3/15	三	白飯	三杯雞	福州丸x1	菇炒高麗菜	有機 味噌湯	水果	6.2	2.7	2.0	2.5	859				
3/16	四	胚芽飯	海苔豬排x1	蕃茄炒蛋	蒜香白花椰	有機 香菇雞湯		6.0	2.5	2.0	2.7	779				
3/17	五	肉絲炒麵	BBQ翅小腿x2	黑輪棒x1	蒲瓜蔬炒	有機 蕃茄豆腐湯		6.3	2.5	2.0	2.7	800				
3/20	一	紅藜飯	孜然肉片	紅蘿蔔炒蛋	黃瓜蔬炒	綠蔬 蔬燉排骨湯	牛奶	6.3	2.5	2.0	3.0	844				
3/21	二	焗烤肉醬 義大利麵	洋釀雞丁	~SWEET~ 小泡芙 x1	芝麻四季豆	綠蔬 洋芋濃湯		6.0	2.5	1.7	2.5	763				
3/22	三	小米飯	壽喜燒肉柳	蒲燒鯛魚x1	炒花椰菜	有機 麵線湯	水果	6.0	2.7	2.0	2.7	854				
3/23	四	DIY味噌 茶泡飯	黑胡椒豬排x1	茶香滷蛋x1	炒高麗菜	有機 豚骨 味噌湯		6.0	3.0	2.0	2.7	817				
3/24	五	糙米飯	檸檬雞翅x1	卡菲醬豬肉	豆薯玉米	有機 南瓜湯		6.0	2.5	2.0	2.7	779				
3/25	六	義式燉飯	回鍋肉	★麥克雞塊x2	鴿蛋 蘿蔔煮	綠蔬 冬瓜檸檬 山粉圓		6.0	2.5	2.0	2.5	770				
3/27	一	肉鬆蓋飯	椒麻雞	蒸蛋	絲瓜凍豆腐	綠蔬 酸辣湯	牛奶	6.0	2.7	2.0	2.5	845				
3/28	二	日式 烏龍麵	烤豬排 x1	滷豆干	開陽白菜	綠蔬 海芽 蛋花湯		6.0	3.0	2.0	2.3	799				
3/29	三	胚芽飯	咖哩豬	日式魚塊x2	竹筍蔬炒	有機 珍珠甜湯	水果	6.2	2.7	2.0	2.5	859				
3/30	四	紫米飯	春川炒雞	紅燒 豬肉球 x1	蔬炒 白花椰	有機 蘿蔔 排骨湯	豆奶	6.0	2.5	2.0	2.7	779				
3/31	五	燕麥飯	醬燒雞排	菜脯炒蛋	蒲瓜木耳	有機 肉骨茶湯		6.0	2.5	2.0	2.5	770				

●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，不適宜具過敏體質者食用。
★炸物 ◎過油 ●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：陳品潔

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	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品	甜湯
					魚肉蛋類	其他		
2次	11次	9次	23次	0次	4次	4次	2次	5次

愛欣食品有限公司

2023年3月份食材表



石牌國中

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：陳品潔 (營養字第007501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		
3月1日 [三]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	豆干肉絲	豬肉45g+非基改豆乾絲30g+蔬菜1g	津悅食品	炒
	茄汁雞丁	甜不辣20g+雞胸塊20g+蔬菜5g	三統食品	燒
	芝麻海帶結	海帶結40g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	綠豆湯	綠豆5g		煮
3月2日 [四]	紅藜飯	白米110g+紅藜10g		蒸
	咕咾肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	蔥花炒蛋	雞蛋45g+蔬菜20g		炒
	蔬炒結頭菜	結頭菜40g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
3月3日 [五]	白飯	白米120g		蒸
	白醬雞肉	雞胸塊55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	海鮮蝦捲x1	海鮮蝦捲30g	三統食品	燒
	白菜滷	白菜65g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g		煮
3月6日 [一] 健康蔬食日	海苔香鬆麥片飯/烤地瓜薯條	白米120g+麥片1g+海苔香鬆1g/烤地瓜薯條30g		蒸/烤
	日式蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	海山醬蘿蔔	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
3月7日 [二]	白醬義大利麵	義大利麵條100g+蔬菜3g+豬肉3g+起司少許		煮
	★卡拉雞排x1	雞排50g		炸
	爆漿奶油餐包x1	奶油餐包30g	興麥食品	烤
	蔥酥四季豆	四季豆40g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	羅宋湯	番茄5g+蔬菜5g		煮
3月8日 [三]	五穀飯	白米110g+五穀米10g		蒸
	打拋豬肉	豬肉45g+蔬菜10g		燒
	杏鮑菇豆干	杏鮑菇30g+非基改豆干30g	津悅食品	燒
	菇炒綠花椰	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	芋頭5g+西谷米5g		煮
3月9日 [四]	白飯	白米120g		蒸
	蘋果咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g+蘋果1g		燴
	花枝丸x1	花枝丸30g	三統食品	燒
	炒高麗菜	高麗菜50g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮

3月10日 [五]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	京醬肉片	豬肉40g+蔬菜10g		燒
	蔬菜炒蛋	蔬菜20g+雞蛋40g		炒
	黃瓜精靈菇	黃瓜50g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	筍片湯	竹筍5g		煮
3月13日 [一]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊45g+蔬菜30g		燒
	蒜泥白肉	豬肉45g+豆芽菜10g		炒
	芋頭白菜	芋頭1g+白菜45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	黑糖芋圓	芋圓5g		煮
3月14日 [二]	DIY滷肉糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	白旗魚排x1	魚排40g		燒
	炸醬肉燥	非基改豆乾30g+豬肉30g	津悅食品	滷
	蔬炒海帶絲	海帶絲30g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
3月15日 [三]	白飯	白飯120g		蒸
	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	福州丸x1	福州丸30g	三統食品	煮
	菇炒高麗菜	高麗菜50g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌湯	雞蛋5g+小魚乾		煮
3月16日 [四]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	海苔豬排x1	豬排55g		燒
	番茄炒蛋	番茄20g+雞蛋45g		炒
	蒜香白花椰	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+帶骨雞塊5g		煮
3月17日 [五]	肉絲炒麵	麵條100g+豬肉3g+蔬菜3g		炒
	BBQ翅小腿x2	翅小腿55g		燒
	黑輪棒x1	黑輪棒30g	三統食品	燒
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜50g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	番茄豆腐湯	番茄5g+非基改豆腐5g	津悅食品	煮
3月20日 [一]	紅藜飯	白米110g+紅藜10g		蒸
	孜然肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔20g		炒
	黃瓜蔬炒	黃瓜50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉排骨湯	蔬菜5g+排骨5g		煮
3月21日 [二]	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜3g+豬肉3g+起司少許		焗烤
	洋釀雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	~SWEET~泡芙x1	泡芙30g	興麥食品	烤
	芝麻四季豆	四季豆40g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮

3月22日 [三]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	壽喜燒肉柳	豬肉40g+蔬菜20g		燒
	蒲燒鯛魚	魚排40g		燒
	炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮
3月23日 [四]	DIY味噌茶泡飯	白米110g+五穀米10g		蒸
	黑胡椒豬排x1	豬排55g		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	炒高麗菜	高麗菜60g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豚骨味噌湯	非基改豆腐5g+豬肉5g+紫菜0.5g+非基改玉米5g	津悅食品	煮
3月24日 [五]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	檸檬雞翅x1	雞翅55g		燒
	卡菲醬豬肉	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	豆薯玉米	非基改玉米30g+豆薯10g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
3月25日 [六]	義式燉飯	白米100g+南瓜1g+三色豆3g		燉
	回鍋肉	豬肉40g+非基改豆乾30g+蔬菜20g	津悅食品	燒
	★麥克雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	鴿蛋蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜檸檬山粉圓	山粉圓0.5g+冬瓜糖檸檬汁少許		煮
3月27日 [一]	肉鬆蓋飯	白飯120g+肉鬆1g		蒸
	椒麻雞	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	絲瓜凍豆腐	非基改凍豆腐5g+蔬菜5g+絲瓜45g	津悅食品	煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
3月28日 [二]	日式烏龍麵	烏龍麵100g+蔬菜3g+豬肉3g		煮
	烤豬排x1	豬排55g		烤
	滷豆干	非基改豆干30g	津悅食品	滷
	開陽白菜	白菜50g+蝦米0.5g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
3月29日 [三]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	咖哩豬	豬肉50g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	日式魚塊x2	虱目魚塊30g		燒
	竹筍蔬炒	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠甜湯	粉圓10g		煮
3月30日 [四]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	春川炒雞	年糕10g+泡菜5g+蔬菜10g+雞胸塊45g		燒
	紅燒豬肉球x1	豬肉球20g	三統食品	燒
	蔬炒白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔5g+排骨5g		煮

3月31日 [五]	燕麥飯	白米110g+燕麥10g		蒸
	醬燒雞排	雞排55g		燒
	菜脯炒蛋	雞蛋45g+菜脯10g		炒
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g		煮