

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
4/6	四	紅藜飯	佛蒙特咖哩豬	洋蔥炒蛋	炒高麗菜	有機檸檬愛玉	6.0	3.0	2.0	2.7		817
4/7	五	焗烤青醬義大利麵	糖醋雞丁	◎日式魚塊x2	蘿蔔煮	有機羅宋湯	6.0	2.5	2.0	2.5		770
4/10	一 蔬食	海苔香鬆麥片飯	玉米蒸蛋	紅燒豆腐	芋頭白菜	綠蔬大滷湯	7.0	1.5	2.0	2.5	牛奶 ~小泡芙~	825
4/11	二	DIY滷肉飯	蒲燒鯛魚x1	炸醬肉燥	蒲瓜蔬炒	綠蔬海芽蛋花湯	6.5	2.5	2.0	3.0		828
4/12	三	蔥油雞肉飯	蒜泥白肉	★檸檬雞柳條 x2	蔬炒海帶絲	有機榨菜肉絲湯	6.2	2.7	2.0	2.5	水果	859
4/13	四	糙米飯	◎鳳梨咕咾肉	菜脯蛋	菇炒黃瓜	有機味噌湯	6.0	2.5	2.0	2.7		779
4/14	五	五穀飯	~焗烤~韓式燒肉	雙拼紅燒肉丸	炒花椰菜	有機~冰~綠豆湯	6.3	2.5	2.0	2.7		800
4/17	一	胚芽飯	白醬豬肉	BBQ翅小腿x1	海山醬關東煮	綠蔬沙茶蔬菜湯	6.3	2.5	2.0	3.0	牛奶	844
4/18	二	紅藜飯	◎洋釀雞丁	海鮮蝦捲x1	菇炒高麗菜	綠蔬南瓜濃湯	6.0	2.5	1.7	2.5		763
4/19	三	DIY肉鬆蓋飯	家常滷肉	照燒烤雞排 x1	芝麻四季豆	有機~冰~仙草凍	6.0	2.7	2.0	2.7	水果	854
4/20	四	焗烤肉醬義大利麵	★日式唐揚雞 x3	~SWEET~大馬卡龍x1	紅蘿蔔炒蛋	有機玉米濃湯	6.0	3.0	2.0	2.7		817
4/21	五	燕麥飯	壽喜燒肉片	港點雙拼燒賣x1 珍珠丸x1	蔬炒白花椰	有機冬瓜雞湯	6.0	2.5	2.0	2.5		770
4/24	一	香菇油飯	白旗魚排x1	茶香滷蛋x1	炒高麗菜	綠蔬小魚味噌湯	6.0	2.7	2.0	2.5	牛奶	845
4/25	二	麥片飯	蘋果咖哩雞	◎蜜汁叉燒x3	蔬炒瓠瓜	綠蔬酸辣湯	6.0	3.0	2.0	2.3		799
4/26	三	白飯	西魯肉	日式蒸蛋	黃瓜黑輪片	有機~冰~珍珠甜湯	6.2	2.7	2.0	2.5	水果	859
4/27	四	燒肉炒飯	美式烤翅小腿x2	~烤薯瓣~	雙色花椰	有機紫菜蛋花湯	6.0	2.5	2.0	2.7	豆奶	779
4/28	五	小米飯	沙茶肉片	椒麻雞	佛跳牆	有機蘑菇濃湯	6.0	2.5	2.0	2.5		770

●若因天氣或食材因素須更改菜色或內容或冷熱甜湯，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>				
黑肉海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	副菜加工食品		油炸品	甜湯
2次	11次	9次	23次	0次	魚肉蛋類	其他	2次	4次

愛欣食品有限公司

2023年4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			
4月6日 [四]	紅藜飯	白米110g+紅藜10g			蒸
	佛蒙特咖哩豬	豬肉55g+蔬菜20g+洋芋30g			燴
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+蔬菜20g			炒
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	檸檬愛玉	愛玉5g+檸檬汁少許			煮
4月7日 [五]	焗烤青醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜3g+豬肉3g+起司少許			烤
	糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜20g			燴
	日式魚塊x2	虱目魚塊30g		三統食品	燒
	蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g			煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	羅宋湯	番茄5g+蔬菜5g			煮
4月10日 [一] 健康蔬食日	海苔香鬆麥片飯/~SWEET~ 泡芙x1	白米120g+麥片1g+海苔香鬆1g/泡芙30g		興麥食品	蒸
	玉米蒸蛋	雞蛋45g+非基改玉米5g			蒸
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g		津悅食品	燒
	芋頭白菜	芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g			煮
	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
4月11日 [二]	DIY滷肉飯	白米120g+芝麻1g			蒸
	蒲燒鯛魚x1	魚排40g			燒
	炸醬肉燥	非基改豆乾丁30g+豬肉30g		津悅食品	滷
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜45g+蔬菜5g			炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g			燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g			煮
4月12日 [三]	蔥油雞肉飯	白米110g+雞肉絲3g			蒸
	蒜泥白肉	豬肉45g+蔬菜10g			炒
	★檸檬雞柳條x2	雞柳條30g		三統食品	炸
	蔬炒海帶絲	海帶絲45g+蔬菜5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g			煮
4月13日 [四]	糙米飯	白米110g+糙米10g			蒸
	鳳梨咕咾肉	豬肉50g+蔬菜20g+鳳梨1g			燒
	菜脯蛋	雞蛋45g+菜脯10g			炒
	菇炒黃瓜	黃瓜50g+蔬菜5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	味噌湯	非基改豆腐5g+雞蛋5g		津悅食品	煮
4月14日 [五]	五穀飯	白米110g+五穀10g			蒸
	焗烤韓式燒肉	豬肉40g+蔬菜10g+年糕10g+起司少許			烤
	雙拼紅燒肉丸	豬肉球20g+雞肉球20g		三統食品	燒
	炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	~冰~綠豆湯	綠豆5g			煮

4月17日 [一]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	白醬豬肉	豬肉55g+蔬菜20g+洋芋30g		燴
	BBQ翅小腿x1	翅小腿30g		燒
	海山醬蘿蔔	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜5g		煮
4月18日 [二]	紅藜飯	白米110g+紅藜米10g		蒸
	洋釀雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	海鮮蝦捲x1	蝦捲30g	三統食品	燒
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜濃湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
4月19日 [三]	DIY肉鬆蓋飯	白飯120g+肉鬆1g		蒸
	家常滷肉	非基改豆乾30g+紅蘿蔔5g+豬肉40g	津悅食品	滷
	照燒醬雞排x1	雞排55g		燒
	芝麻四季豆	四季豆40g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~仙草凍	仙草5g		煮
4月20日 [四]	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉3g+蔬菜3g+起司少許		烤
	★日式唐揚雞x3	雞胸塊50g		炸
	~SWEET~大馬卡龍	大馬卡龍30g		烤
	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔20g+雞蛋45g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
4月21日 [五]	燕麥飯	燕麥米10g+白米110g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	港點雙拼. 燒賣x1. 珍珠丸x1	珍珠丸. 燒賣30g	三統食品	蒸
	蔬炒白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜雞湯	冬瓜5g+帶骨雞塊5g		煮
4月24日 [一]	香菇油飯	糯米50g+白米50g+香菇. 蝦皮. 豬肉絲少許		蒸
	白旗魚排x1	白旗魚排45g		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	黃瓜蔬炒	黃瓜50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	小魚味噌湯	小魚乾少許+非基改豆腐5g	津悅食品	煮
4月25日 [二]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	蘋果咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g+蘋果1g		燴
	蜜汁叉燒x3	豬肉30g		燒
	蔬炒瓠瓜	瓠瓜40g+蔬菜5g		炒
	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
4月26日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	黑胡椒豬排x1	豬排55g		燒
	日式蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	炒高麗菜	高麗菜65g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~珍珠甜湯	粉圓10g		煮

4月27日 [四]	燒肉炒粿條	粿條100g+豬肉3g+蔬菜3g		炒
	美式烤翅小腿x2	翅小腿60g		烤
	~烤薯瓣~	馬鈴薯瓣30g		烤
	雙色花椰	花椰菜75g+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
4月28日 [五]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	沙茶肉片	豬肉55g+蔬菜20g		炒
	椒麻雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	佛跳牆	白菜35g+蔬菜5g+芋頭. 蝦皮. 豬肉. 鵪鶉蛋少許		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘑菇濃湯	蘑菇3g+洋芋5g+雞蛋5g		煮