

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚類	蔬菜	油類	熱量	
6/1	四	 韓式石鍋拌飯	塔香雞丁	日式蒸蛋	竹筍木耳	有機						779
6/2	五	小米飯	葡國燉豬肉	★海陸雙拼 麥克雞塊x1 虱目魚塊x1	菇炒高麗菜	有機	☺	~冰~ 仙草凍				777
6/5	一	焗烤茄汁 義大利麵	蔬菜炒蛋	鹽烤雙薯	白菜滷	綠蔬						825
6/6	二	麥片飯	沙茶肉柳	茶香滷蛋x1	芝麻海帶結	綠蔬						814
6/7	三	白飯	洋釀雞丁	蒜泥白肉	黃瓜茼蒿	有機	☺	~冰~ 檸檬愛玉	水果			839
6/8	四	紅藜飯	◎白旗魚排x1	三杯杏鮑菇	泡菜冬粉	有機						779
6/9	五	燕麥飯	京醬肉片	花枝揚x2	菇炒花椰菜	有機						777
6/12	一	胚芽飯	蒲燒鯛魚x1	玉米絞肉	蘿蔔筍前煮	綠蔬						809
6/13	二	芝麻飯	叉燒肉 x4	沙茶魚塊	蒲瓜蔬炒	綠蔬						782
6/14	三	白醬南瓜 燉飯	壽喜燒 肉片	★卡拉雞排x1	蔥酥四季豆	有機						830
6/15	四	紫米飯	◎橙汁雞丁	麻婆豆腐	蒜香白花椰	有機		~冰~黑糖 珍珠純奶				814
6/16	五	薏仁飯	~焗焗~ 部隊鍋	BBQ翅小腿x2	蝦米高麗菜	有機						770
6/17	六	海苔香鬆 小米飯	蘋果 咖哩雞	紅燒獅子頭x1	絲瓜冬粉	有機						777
6/19	一	日式 烏龍麵	義式香草雞	~SWEET~ 小泡芙 x1	精靈菇高麗	綠蔬		~冰~ 楊枝甘露	牛奶			843
6/20	二	糙米飯	黑胡椒豬排x1	紅燒豆腐	~焗焗~ 奶油白菜	綠蔬						809
6/21	三	DIY 肉鬆蓋飯	◎海鮮蝦排	洋蔥炒蛋	蒜香花椰菜	有機						854
6/22	四	~愛欣食品祝福各位同學端午節快樂~										
6/23	五	~愛欣食品祝福各位同學端午節快樂~										
6/26	一	 DIY 豚骨拉麵	香烤豬排x1	茶香滷蛋x1	油燻竹筍	綠蔬						843
6/27	二	薏仁飯	◎糖醋雞丁	港點雙拼 燒賣x1鍋貼x1	絲瓜凍豆腐	綠蔬						805
6/28	三	白飯	咖哩豬	香菇蒸蛋	蒲瓜木耳	有機	☺	~冰~ 珍珠甜湯	水果			847
6/29	四	古早味 油飯	檸檬雞翅	蜜糖四分干	蒜香高麗菜	有機						805

●若因天氣或食材因素須更改菜色或冷熱甜湯，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	魚肉蛋類	其他	油炸品	甜湯
3次	9次	7次	19次	1次		4次	2次	2次	5次

愛欣食品有限公司

2023年6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		
6月1日 [四]	韓式石鍋拌飯	白米100g+海帶芽0.5g+豬肉1g+豆芽菜1g+泡菜1g		炒
	塔香雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	日式蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	竹筍木耳	竹筍55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐5g	津悅食品	煮
6月2日 [五]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	葡國燉豬肉	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜10g		燉
	★海陸雙拼~麥克雞塊x1. 虱目魚塊x1	麥克雞塊. 虱目魚塊30g	三統食品	炸
	菇炒高麗菜	高麗菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~仙草凍	仙草凍5g		煮
6月5日 [一] 健康蔬食日	焗烤茄汁義大利麵/爆漿餐包	麵條100g+蔬菜5g+起司少許. 爆漿餐包30g	興麥食品	烤
	蔬菜炒蛋	雞蛋45g+蔬菜20g		炒
	鹽烤雙薯	地瓜薯條. 馬鈴薯條30g		烤
	白菜滷	白菜65g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
6月6日 [二]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	沙茶肉柳	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋55g		滷
	芝麻海帶結	海帶結50g		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
6月7日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	洋釀雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	蒜泥白肉	豬肉45g+蔬菜20g		炒
	黃瓜蒟蒻	黃瓜65g+蔬菜5g+蒟蒻1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~檸檬愛玉	愛玉5g		煮
6月8日 [四]	紅藜飯	白米110g+紅藜10g		蒸
	白旗魚排x1	白旗魚排40g		燒
	三杯杏鮑菇	杏鮑菇20g+非基改豆乾30g	津悅食品	燒
	泡菜冬粉	泡菜5g+蔬菜20g+冬粉10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮

6月9日 [五]	燕麥飯	白米110g+燕麥10g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+蔬菜20g		炒
	花枝揚x2	花枝揚30g	三統食品	燒
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
6月12日 [一]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	蒲燒鯛魚x1	鯛魚40g		燒
	玉米絞肉	非基改玉米30g+蔬菜5g+豬絞肉10g		煮
	日式筑前煮	非基改豆腐15g+白蘿蔔40g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	羅宋湯	洋芋5g+番茄. 蔬菜5g		煮
6月13日 [二]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	叉燒肉x4	豬肉45g		燒
	沙茶魚塊	水鯊魚40g+蔬菜20g		煮
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	雞蛋5g		煮
6月14日 [三]	白醬南瓜燉飯	白米100g+南瓜. 蔬菜5g		燉
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	★卡拉雞排x1	雞排50g		炸
	蔥酥四季豆	四季豆40g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮
6月15日 [四]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	橙汁雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	麻婆豆腐	非基改豆腐30g+豬肉5g	津悅食品	燴
	蒜香白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~黑糖珍珠純奶	粉圓10g+牛奶. 黑糖少許		煮
6月16日 [五]	薏仁飯	白米110g+洋薏仁10g		蒸
	~焗烤~部隊鍋	豬肉55g+蔬菜30g+年糕10g		烤
	BBQ翅小腿x2	翅小腿60g		燒
	蝦米高麗菜	高麗菜65g+蔬菜5g+蝦米0.5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	竹筍湯	竹筍5g		煮
6月17日 [六]	海苔香鬆小米飯	白米110g+小米10g+海苔香鬆1g		蒸
	蘋果咖哩雞	雞胸塊45g+蔬菜10g+洋芋30g+蘋果1g		燴
	紅燒獅子頭x1	豬肉球30g	三統食品	燒
	絲瓜冬粉	絲瓜60g+冬粉10g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮

6月19日 [一]	日式烏龍麵	烏龍麵100g+豬肉蔬菜3g		煮
	義式香草雞	雞胸塊55g+蔬菜20g		燒
	~SWEET~小泡芙x1	小泡芙30g	興麥食品	烤
	精靈菇高麗	高麗菜75g+蔬菜5g+精靈菇1g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	~冰~楊枝甘露	西谷米5g+椰果5g+芒果汁少許		煮
6月20日 [二]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	黑胡椒豬排x1	豬排55g		燒
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	~焗烤~奶油白菜	白菜60g+蔬菜5g+起司少許		烤
	有機蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
6月21日 [三]	DIY肉鬆蓋飯	白米120g+肉鬆1g		蒸
	海鮮蝦排x1	蝦排45g	三統食品	燒
	洋蔥炒蛋	洋蔥20g+雞蛋45g		炒
	蒜香花椰菜	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
6月26日 [一]	DIY豚骨拉麵	麵條100g		煮
	香烤豬排x1	豬排55g		烤
	茶香滷蛋x1	雞蛋55g		滷
	油燻竹筍	竹筍50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	豚骨味噌湯	豬肉5g+非基改豆腐5g+非基改玉米.海帶芽少許	津悅食品	煮
6月27日 [二]	薏仁飯	白米110g+洋薏仁10g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	港點雙拼~燒賣x1.鍋貼x1	燒賣30g+豬肉鍋貼30g	三統食品	蒸
	絲瓜凍豆腐	絲瓜45g+非基改凍豆腐5g+蔬菜5g	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
6月28日 [三]	白飯	白米110g+小米10g		蒸
	咖哩豬	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	香菇蒸蛋	香菇1g+雞蛋45g		蒸
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~珍珠甜湯	粉圓10g		煮
6月29日 [四]	古早味油飯	糯米.白米100g+豬肉.花生.香菇.蝦皮少許		煮
	檸檬雞翅	雞翅45g		燒
	蜜糖四分干	非基改豆乾30g	津悅食品	滷
	蒜香高麗菜	高麗菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g		煮