

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
8/30	二	胚芽飯	咖哩豬	蔬燒甜不辣	黃瓜精靈菇	綠蔬	味噌豆腐湯	6.3	2.3	2.0	2.3	767
8/31	三	白飯	糖醋雞丁	菜脯炒蛋	蘿蔔香菇	有機	綠豆湯	6.1	2.7	2.0	2.3	843
9/1	四	芝麻飯	黑胡椒豬排	客家小炒	蔬炒花椰菜	有機	玉米濃湯	6.1	3.0	2.0	2.3	806
9/2	五	肉醬義大利麵	沙茶肉片	台式草莓馬卡龍 x2	菇炒高麗菜	有機	南瓜湯	6.1	2.5	2.0	2.5	777
9/5	一蔬食	海苔香鬆紫米飯	蒸蛋	★薯餅x2	麻香絲瓜	綠蔬	黑糖山粉圓	6.5	1.5	2.0	3.0	813
9/6	二	蛋炒飯	豆干滷肉	福州丸	菇炒白花椰	綠蔬	大滷湯	6.0	3.0	2.0	2.0	785
9/7	三	雜糧飯	白旗魚排	紅蘿蔔炒蛋	黑胡椒銀芽	有機	玉米段雞湯	6.1	2.5	2.0	2.5	837
9/8	四	白飯	三杯雞	紅燒豆腐	蔬燒冬粉	有機	紫菜蛋花湯	6.0	2.5	1.3	2.3	744
9/12	一	麥片飯	咕咾肉	檸檬雞翅	芋頭白菜	綠蔬	薑絲冬瓜湯	6.0	3.0	2.0	2.5	868
9/13	二	糙米飯	蔥爆肉片	蕃茄炒蛋	海山醬蘿蔔煮	綠蔬	洋芋濃湯	6.1	2.7	2.0	2.3	783
9/14	三	白飯	咖哩雞	紅燒獅子頭	菇溜花椰菜	有機	蔬菜燉湯	6.1	2.5	2.0	2.0	815
9/15	四	薏仁飯	京醬肉片	三杯杏鮑菇	蝦米高麗菜	有機	海芽味噌湯	6.0	2.3	2.0	2.3	746
9/16	五	焗烤肉醬義大利麵	黑胡椒雞排	爆漿奶油餐包	豆薯玉米	有機	芋頭西米露	6.3	2.5	1.0	2.3	775
9/19	一	紅藜飯	醬燒翅小腿x2	起司燴南瓜	蒲瓜木耳	綠蔬	紅豆湯	6.3	2.5	2.0	2.0	847
9/20	二	芝麻飯	泡菜肉柳井	絲瓜凍豆腐	蔬燒冬粉	綠蔬	海芽蛋花湯	6.2	2.5	1.7	2.0	754
9/21	三	白飯	竹筍燉肉	蒸蛋	芝麻海帶結	有機	蘿蔔湯	6.0	2.5	2.0	2.0	808
9/22	四	DIY滷肉飯	★鹹酥雞	肉醬滷蛋	炒高麗菜	有機	酸辣湯	6.0	3.6	2.0	3.0	875
9/23	五	肉片炒粿條	麻油雞	花枝排	黃瓜蔬炒	有機	味噌蔬菜湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808
9/26	一	糙米飯	海苔豬排	洋蔥炒蛋	蔬炒竹筍	綠蔬	香菇雞湯	6.0	3.0	2.0	2.5	868
9/27	二	胚芽飯	白醬雞丁	海鮮蝦捲	白菜滷	綠蔬	味噌豆腐湯	6.1	2.5	2.0	2.5	777
9/28	三	蔥油雞肉飯	孜然肉片	蜜糖四分干	蒜香花椰菜	有機	檸檬愛玉	6.0	2.7	2.0	2.3	836
9/29	四	麥片飯	蒜味魚丁	打拋豬肉	玉米毛豆	有機	肉骨茶湯	6.3	2.5	1.5	2.3	770
9/30	五	小米飯	滷雞排	燴豆腐	紅絲高麗菜	有機	麵線湯	6.2	3.0	2.0	2.0	799

●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	油炸品	甜湯
2次	11次	9次	23次	0次	4次	4次	5次

# 愛欣食品有限公司

## 2022年8-9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	菜譜名稱	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		
8月30日 [二]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	咖哩豬	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	蔬燒甜不辣	甜不辣30g+蔬菜10g	三統食品	燒
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐5g	津悅食品	煮
8月31日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜20g		燒
	菜脯炒蛋	菜脯10g+雞蛋40g		炒
	蘿蔔香菇	蘿蔔55+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	綠豆湯	綠豆5g		煮
9月1日 [四]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	黑胡椒豬排	豬排60g		燒
	客家小炒	非基改豆干30g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	蔬炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮
9月2日 [五]	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉5g		煮
	沙茶肉片	豬肉50g+蔬菜20g		燒
	台式草莓馬卡龍x2	台式草莓馬卡龍30g	興麥食品	烤
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
9月5日 [一] 健康蔬食日	海苔香鬆紫米飯/玉兔包	白米110g+紫米10g+海苔香鬆1g/玉兔包30g	味島食品	蒸
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	★薯餅x2	薯餅30g	三統食品	炸
	麻香絲瓜	絲瓜45g+蔬菜10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	黑糖山粉圓	山粉圓0.5g		煮
9月6日 [二]	蛋炒飯	白米100g+豬肉3g+雞蛋5g		炒
	豆干滷肉	非基改豆干30g+豬肉40g	津悅食品	滷
	福州丸	福州丸30g	三統食品	煮
	菇炒白花椰	豆芽菜55g+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
9月7日 [三]	雜糧飯	白米110g+雜糧10g		蒸
	白旗魚排	白旗魚排45g		燒
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔20g		炒
	黑胡椒銀芽	豆芽菜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米段雞湯	玉米段5g+帶骨雞塊5g		煮

9月8日 [四]	白飯	白米120g		蒸
	三杯雞	雞胸塊55g+蔬菜20g		燒
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	蔬燒冬粉	冬粉10g+蔬菜25g		燒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
9月12日 [一]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	咕咾肉	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	檸檬雞翅	雞翅45g+檸檬汁少許		燒
	芋頭白菜	芋頭1g+蔬菜5g+白菜45g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜5g		煮
9月13日 [二]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	蔥爆肉片	豬肉40g+蔬菜20g+非基改豆干30g	津悅食品	炒
	蕃茄炒蛋	雞蛋45g+蕃茄30g		炒
	海山醬蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g+海山醬少許		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮
9月14日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊55g+蔬菜20g+洋芋30g		燴
	紅燒獅子頭	豬肉球30g	三統食品	燒
	菇溜花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬菜燉湯	蔬菜5g		煮
9月15日 [四]	薏仁飯	白米110g+薏仁10g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	三杯杏鮑菇	非基改豆干30g+杏鮑菇20g	津悅食品	燒
	蝦米高麗菜	蝦米0.5g+蔬菜5g+高麗菜55g		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
9月16日 [五]	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵條100g+豬肉5g+蔬菜5g+起司少許		焗烤
	黑胡椒雞排	雞排55g		燒
	爆漿奶油餐包	奶油餐包30g		烤
	豆薯玉米	非基改玉米30g+蔬菜5g+豆薯10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	芋頭5g+西谷米5g		煮
9月19日 [一]	紅藜飯	白米110g+紅藜10g		蒸
	醬燒翅小腿x2	翅小腿65g		燒
	起司燴南瓜	南瓜20g+洋芋30g+起司少許		燴
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紅豆湯	紅豆5g		煮
9月20日 [二]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	泡菜肉柳井	豬肉45g+年糕30g+蔬菜5g+泡菜5g		燒
	絲瓜凍豆腐	絲瓜20g+非基改凍豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	蔬燒冬粉	蔬菜10g+冬粉20g		燒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮

9月21日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	竹筍燉肉	豬肉45g+蔬菜10g+竹筍30g		燉
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	芝麻海帶結	芝麻少許+海帶結45g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘿蔔湯	蘿蔔5g		煮
9月22日 [四]	DIY滷肉飯	白米110g+五穀米10g		蒸
	★鹹酥雞	雞胸塊45g		炸
	肉醬滷蛋	豬肉10g+非基改豆干丁10g+雞蛋45g	津悅食品	滷
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
9月23日 [五]	肉片炒粿條	粿條100g+豬肉5g+蔬菜5g		炒
	麻油雞	雞胸塊55g+蔬菜10g		燒
	花枝排	花枝排30g	三統食品	燒
	黃瓜蔬炒	黃瓜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌蔬菜湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
9月26日 [一]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	海苔豬排	豬肉55g		燒
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥20g		炒
	蔬炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇1g+帶骨雞塊5g		煮
9月27日 [二]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	白醬雞丁	雞胸塊55g+蔬菜20g+洋芋30g		燴
	海鮮蝦捲	海鮮蝦捲30g	三統食品	燒
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌豆腐湯	非基改豆腐5g	津悅食品	煮
9月28日 [三]	蔥油雞肉飯	白米100g+油蔥酥0.5g+雞肉絲1g		蒸
	孜然肉片	豬肉片55g+蔬菜20g		燒
	蜜糖四分干	非基改豆干30g	津悅食品	燒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	檸檬愛玉	愛玉5g+檸檬汁		煮
9月29日 [四]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	蒜味魚丁	鱈魚/石斑魚45g+蔬菜20g		煮
	打拋豬肉	豬絞肉20g+蔬菜20g		炒
	玉米毛豆	非基改玉米30g+毛豆3g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮
9月30日 [五]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	滷雞排	雞排55g		滷
	燴豆腐	非基改豆腐30g+豬絞肉5g	津悅食品	燴
	紅絲高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮