

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆類	蔬菜	油質	熱量	
8/30	三	白飯	咖哩豬	蜜汁豆干	炒高麗菜	有機紫菜蛋花湯	水果	6.2	2.5	2.0	2.5	844
8/31	四	青醬義大利麵	打拋雞肉	洋蔥炒蛋	絲瓜冬粉	有機蘑菇濃湯		6.1	2.5	2.2	2.7	791
9/1	五	糙米飯	壽喜燒肉片	蒲燒鯛魚x1	蒜香白花椰	有機~沐~檸檬愛玉		6.0	2.7	2.0	2.5	785
9/4	一	香菇油飯	茶香滷蛋x1	鹽烤薯瓣	黃瓜精靈菇	綠蔬大滷湯	牛奶	6.8	1.5	2.0	2.7	820
9/5	二	紫米飯	◎糖醋雞丁	蔬菜炒蛋	芋頭白菜	綠蔬榨菜肉絲湯		6.0	2.5	2.2	2.7	784
9/6	三	白飯	海苔豬排x1	★麥克雞塊x2	蒜味海帶絲	有機~沐~仙草凍	水果	6.0	2.7	1.7	3.0	860
9/7	四	五穀飯	◎花枝排x1	紅燒豆腐	菇炒高麗菜	有機海芽味噌湯		6.0	2.5	2.0	2.7	779
9/8	五	紅藜飯	沙嗲雞肉	筍香肉柳	炒綠花椰	有機油蔥魷魚清湯		6.0	2.8	2.2	2.5	798
9/11	一	小米飯	卡菲醬雞肉	肉茸玉米	絲瓜凍豆腐	綠蔬海結排骨湯	牛奶	6.3	2.5	2.0	2.5	821
9/12	二	麥片飯	韓式燒肉	蒸蛋	蔬炒長豆	綠蔬黑糖珍珠純奶		6.2	2.5	2.0	2.5	784
9/13	三	海苔香鬆飯	滷雞排x1	客家小炒	蒲瓜木耳	有機米粉湯	水果	6.1	2.7	2.0	2.5	852
9/14	四	DIY豚骨拉麵	◎咕咾肉	茶香滷蛋x1	丸子佃煮	有機豚骨味噌湯		6.0	3.0	2.0	2.7	817
9/15	五	雜糧飯	三杯雞	蒲燒鯛魚x1	蝦米高麗菜	有機肉骨茶湯		6.1	2.5	2.1	2.5	780
9/18	一	肉醬義大利麵	BBQ翅小腿x2	~焗烤~奶油白菜	蒜泥白肉	綠蔬~沐~楊枝甘露	牛奶	6.0	2.8	2.0	2.5	853
9/19	二	燕麥飯	◎白旗魚排x1	黑胡椒肉片	黃瓜蔬炒	綠蔬玉米濃湯		6.1	2.5	2.0	2.7	786
9/20	三	白飯	橙汁雞丁	◎海鮮蝦捲x1	芝麻海帶結	有機蔬菜豆腐湯	水果	6.0	2.5	2.0	2.7	839
9/21	四	紅藜飯	白醬燉肉	紅蘿蔔炒蛋	蔬炒冬粉	有機海芽蛋花湯		6.2	2.5	1.8	2.7	788
9/22	五	五穀飯	蜜汁豬肉塊	醬燒鯰魚排x1	蒜香花椰菜	有機南瓜湯		6.1	2.7	2.0	2.7	801
9/23	六	肉鬆芝麻蓋飯	★炸雞米花	日式蒸蛋	蔥酥四季豆	綠蔬酸辣湯	牛奶	6.0	2.5	2.0	3.0	853
9/25	一	紫米飯	家常滷肉	蕃茄炒蛋	瓠瓜蔬炒	綠蔬~沐~珍珠甜湯	牛奶	6.1	2.7	2.0	2.7	859
9/26	二	小米飯	咖哩雞	糖醋烤麩	炒竹筍	綠蔬味噌蛋花湯		6.2	2.5	2.2	2.5	789
9/27	三	鳳梨炒飯	京醬肉片	麻油雞	蘿蔔煮	有機冬瓜排骨湯	水果	6.0	2.8	2.2	2.5	858
9/28	四	麥片飯	檸檬雞翅x1	杏鮑菇豆干	蔬炒高麗菜	有機麵線羹	豆奶	6.1	3.2	2.0	2.5	830

●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：蘇庭儀

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>

類別	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
豬肉	9次	11次	22次	1次					
魚肉蛋類					2次	1次	2次	5次	

愛欣食品有限公司

2023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：蘇庭儀(營養字第號)

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 [三]	白飯	白米120g		蒸
	咖哩豬	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	蜜汁豆干	非基改豆乾30g	津悅食品	燒
	炒高麗菜	高麗菜65g+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
8月31日 [四]	青醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜1g+豬肉1g(含花生)		煮
	打拋雞肉	雞胸塊50g+蔬菜20g		燒
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+蔬菜10g		炒
	蒜香白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘑菇濃湯	洋芋5g+蘑菇1g		煮
9月1日 [五]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	蒲燒鯛魚x1	鯛魚排40g		燒
	絲瓜冬粉	絲瓜45g+蔬菜5g+冬粉10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~檸檬愛玉	檸檬汁少許+愛玉5g		煮
9月4日 [一] 健康蔬食日	香菇油飯	白米.糯米100g+豬肉.蝦皮.花生.香菇少許		蒸
	茶香滷蛋x1	蔬菜10g+雞蛋45g		炒
	鹽烤薯瓣	薯瓣30g+杏鮑菇20g		烤
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+蔬菜5g		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
9月5日 [二]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊45g+蔬菜10g		燒
	蔬菜炒蛋	蔬菜10g+雞蛋45g		炒
	芋頭白菜	芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g		煮
9月6日 [三]	白飯	白米120g		煮
	海苔豬排x1	豬排55g		燒
	★麥克雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	蒜味海帶絲	海帶絲30g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~仙草凍	仙草5g+芋圓5g		煮
9月7日 [四]	五穀飯	白米110g+五穀米10g		蒸
	花枝排	花枝排40g	三統食品	燒
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	菇炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g+非基改味噌0.5g		煮

9月8日 [五]	紅藜飯	白米120g+紅藜1g		蒸
	沙嗲雞肉	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	筍香肉柳	竹筍40g+豬肉30g+蔬菜5g		炒
	炒綠花椰	綠花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	油蔥魷魚清湯	蔬菜5g+魷魚1g+油蔥酥少許		煮
9月11日 [一]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	卡菲醬雞肉	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	肉茸玉米	非基改玉米30g+蔬菜5g+豬肉30g		煮
	絲瓜凍豆腐	非基改凍豆腐5g+絲瓜40g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海結排骨湯	海帶結5g+排骨5g		煮
9月12日 [二]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	韓式燒肉	年糕10g+豬肉40g+泡菜1g		燒
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	蔬炒長豆	長豆45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	粉圓純奶	粉圓10g+牛奶		煮
9月13日 [三]	海苔香鬆飯	白米120g+海苔香鬆1g		蒸
	滷雞排x1	雞排55g		滷
	客家小炒	非基改豆乾20g+豬肉25g+蔬菜5g	津悅食品	炒
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	米粉湯	米粉5g+蔬菜5g		煮
9月14日 [四]	DIY豚骨拉麵	麵條100g		煮
	◎咕咾肉	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	丸子x1佃煮	蔬菜5g+丸子5g+蘿蔔45g	三統食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豚骨味噌湯	非基改豆腐5g+非基改玉米. 蔬菜. 豬肉少許	津悅食品	煮
9月15日 [五]	雜糧飯	白米110g+雜糧10g		蒸
	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	蒲燒鯛魚x1	鯛魚40g		燒
	蝦米高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g+蝦米1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮
9月18日 [一]	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g		煮
	翅小腿x2	翅小腿50g		燒
	~焗烤~奶油白菜	白菜55g+蔬菜5g+起司少許		烤
	蒜泥白肉	豬肉40g+蔬菜20g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	~冰~楊枝甘露	椰果5g+西谷米5g+芒果汁		煮
9月19日 [二]	燕麥飯	白米70g+燕麥10g		蒸
	白旗魚排	白旗魚排40g		燒
	黑胡椒肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	黃瓜蔬炒	黃瓜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	非基改玉米5g+雞蛋5g		煮

9月20日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	橙汁雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g+柳橙汁少許		燒
	◎海鮮蝦捲	海鮮蝦捲30g	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
	蔬菜豆腐湯	蔬菜5g+非基改豆腐5g	津悅食品	煮
9月21日 [四]	紅藜飯	白米110g+紅藜10g		蒸
	白醬燉肉	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔20g		炒
	蔬炒冬粉	冬粉10g+蔬菜5g+高麗菜30g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g		煮
9月22日 [五]	五穀飯	白米70g+五穀米10g		蒸
	蜜汁豬肉塊	豬肉40g		燒
	醬燒鱈魚排	鱈魚排40g		燒
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g		煮
9月23日 [六]	肉鬆芝麻蓋飯	白米120g+芝麻1g+肉鬆1g		蒸
	★炸雞米花	雞胸塊55g		炸
	日式蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	蔥酥四季豆	四季豆50g+蔬菜5g+油蔥酥少許		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
9月25日 [一]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	家常滷肉	非基改豆乾30g+豬肉45g+蔬菜5g	津悅食品	滷
	番茄炒蛋	番茄20g+雞蛋45g		炒
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	~冰~珍珠甜湯	粉圓10g		煮
9月26日 [二]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	糖醋烤麩	烤麩30g+蔬菜10g		燒
	炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	非基改味噌0.5g+雞蛋5g		煮
9月27日 [三]	鳳梨炒飯	白米110g+蔬菜1g+豬肉1g+鳳梨少許		炒
	京醬肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	麻油雞	雞胸塊40g+蔬菜20g		燒
	蘿蔔煮	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜5g+湯排5g		煮
9月28日 [四]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	檸檬雞翅	雞翅40g		燒
	杏鮑菇豆干	非基改豆乾30g+蔬菜20g	津悅食品	燒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線羹	麵線5g+蔬菜5g		煮