



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

2022年10月菜單

石牌國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全餐						
							全餐	豆類	蔬菜	油類	熱量		
10/3	一	海苔香鬆飯	蕃茄炒蛋	咖哩燴豆腐	蒲瓜木耳	綠蔬	海芽蛋花湯	牛奶	馬拉蛋糕				
									6.1	2.3	2.3	2.7	839
10/4	二	麥片飯	橙汁豬肉	客家小炒	芋頭白菜	綠蔬	酸辣湯		6.1	2.3	2.4	2.4	828
10/5	三	五穀飯	檸檬雞翅 x1	蒜泥肉片	芝麻海帶結	有機	檸檬愛玉	水果	6.2	2.3	2.4	2.4	775
10/6	四	古早味炸醬麵	鐵路豬排 x1	~夾豬排的~ 台式刈包	蒜香高麗菜	有機	味噌湯		6.1	2.3	2.4	2.3	823
10/7	五	小米飯	三杯雞	茶香滷蛋	黃瓜蔬炒	有機	竹筍湯		6.1	2.4	2.0	2.3	761
10/10	一	~雙十節放假不供餐~											
10/11	二	白醬義大利麵	★雞米花 x3	~SWEET~ 小泡芙 x1	菇炒花椰菜	綠蔬	紅豆湯		6.2	2.3	2.4	2.4	775
10/12	三	糙米飯	白旗魚排x1	蒸蛋	絲瓜凍豆腐	有機	南瓜湯	水果	6.1	2.3	2.4	2.3	823
10/13	四	白飯	迷迭香雞排x1	三杯杏鮑菇	蔬燒冬粉	有機	薑絲冬瓜湯		6.1	2.3	2.4	2.5	832
10/14	五	薏仁飯	壽喜燒肉片	洋芋炒蛋	芝麻四季豆	有機	羅宋湯		6.1	2.4	2.0	2.3	761
10/17	一	燕麥飯	蔥爆豬肉	紅蘿蔔炒蛋	蔬炒竹筍	綠蔬	蔬燉雞湯	牛奶	6.2	2.3	2.4	2.4	835
10/18	二	白飯	熱帶果香雞	麻婆豆腐	菇炒高麗菜	綠蔬	海芽味噌湯		6.2	2.3	2.4	2.4	775
10/19	三	蔥油雞肉飯	蔬燒魚塊	打拋豬肉	黃瓜精靈菇	有機	珍珠甜湯	水果	6.1	2.2	2.4	2.3	816
10/20	四	小米飯	醬燒翅小腿 x2	菜脯炒蛋	海山醬關東煮	有機	大滷湯		6.1	2.3	2.4	2.5	772
10/21	五	芝麻飯	卡菲醬豬肉	★麥克雞塊x2	菇炒白花椰菜	有機	麵線湯		6.1	2.4	2.4	2.5	840
10/24	一	焗烤肉醬義大利麵	黑胡椒豬排 x1	~SWEET~爆漿藍莓餐包	白菜滷	綠蔬	玉米濃湯	牛奶	6.3	2.3	2.4	2.5	846
10/25	二	肉鬆麥片蓋飯	沙茶雞丁	洋蔥炒蛋	瓠瓜蔬炒	綠蔬	榨菜肉絲湯		6.2	2.3	2.4	2.4	775
10/26	三	白飯	竹筍燉肉	蒸蛋	蔥酥長豆	有機	芋頭西米露	水果	6.2	2.3	2.4	2.5	839
10/27	四	糙米飯	泡菜年糕雞	紅燒豆腐	蒜香花椰菜	有機	紫菜蛋花湯	豆奶	6.1	2.2	2.4	2.3	816
10/28	五	DIY咖哩薏仁燴飯	咖哩豬	蒲燒鯛魚x1	蝦米高麗菜	有機	香菇雞湯		6.1	2.4	2.4	2.5	840
10/31	一	白飯	烤雞排 x1	炒寬粉	絲瓜豆簽	綠蔬	冬瓜山粉圓	牛奶	6.3	2.3	2.4	2.5	846

●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，不適合具過敏體質者食用。

★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	7次	10次	20次	0次	魚肉蛋類 1次	其他 4次	2次 5次

愛欣食品有限公司

2022年10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			
10月3日 [一] 健康蔬食日	海苔香鬆紫米飯/馬拉蛋糕	白米110g+紫米10g+海苔香鬆1g/馬拉蛋糕30g		味島食品	蒸
	蕃茄炒蛋	蕃茄20g+雞蛋45g			炒
	咖哩燴豆腐	非基改豆腐30g+洋芋20g+蔬菜20g		津悅食品	燴
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜10g			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
10月4日 [二]	麥片飯	白米120g+麥片1g			蒸
	橙汁豬肉	豬肉55g+蔬菜20g			燒
	客家小炒	非基改豆干30g+蔬菜10g		津悅食品	炒
	芋頭白菜	白菜55g+蔬菜5g+芋頭1g			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
10月5日 [三]	五穀飯	白米110g+五穀米10g			蒸
	檸檬雞翅	雞翅55g			燒
	蒜泥肉片	豬肉40g+豆芽菜20g			炒
	芝麻海帶結	海帶結45g			煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	檸檬愛玉	檸檬汁少許+愛玉5g			煮
10月6日 [四]	古早味炸醬麵	麵條100g+豬肉1g+非基改豆干丁3g		津悅食品	煮
	鐵路豬排	豬排55g			燒
	~夾豬排的~台式刈包	刈包30g		三統食品	蒸
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	味噌湯	非基改豆腐5g		津悅食品	煮
10月7日 [五]	小米飯	白米110g+小米10g			蒸
	三杯雞	雞胸塊55g+蔬菜20g			燒
	茶香滷蛋	雞蛋55g			滷
	黃瓜蔬炒	黃瓜45g+蔬菜5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	竹筍湯	竹筍5g			煮
10月11日 [二]	白醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉1g+蔬菜3g			煮
	★雞米花	雞胸塊55g			炸
	~SWEET~小泡芙	小泡芙10g		興麥食品	烤
	菇炒花椰菜	蔬菜5g+花椰菜75g			炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g			燙
	紅豆湯	紅豆5g			煮
10月12日 [三]	糙米飯	白米110g+糙米10g			蒸
	白旗魚排	白旗魚排45g			燒
	蒸蛋	雞蛋55g			蒸
	絲瓜凍豆腐	非基改凍豆腐10g+絲瓜45g+蔬菜5g		津悅食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	南瓜湯	南瓜3g+洋芋5g+雞蛋5g			煮

10月13日 [四]	白飯	白米120g		蒸
	迷迭香雞排	雞排55g		燒
	三杯杏鮑菇	非基改豆干30g+杏鮑菇30g	津悅食品	燒
	蔬燒冬粉	高麗菜35g+蔬菜5g+冬粉10g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜5g+薑絲少許		煮
10月14日 [五]	薏仁飯	白米110g+洋薏仁10g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉50g+蔬菜20g		燒
	洋芋炒蛋	洋芋30g+雞蛋40g		炒
	芝麻四季豆	四季豆45g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	羅宋湯	蕃茄5g+蔬菜5g		煮
10月17日 [一]	燕麥飯	白米110g+燕麥10g		蒸
	蔥爆豬肉	豬肉55g+蔬菜10g+非基改豆干30g	津悅食品	燒
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋40g+紅蘿蔔20g		炒
	蔬炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
10月18日 [二]	白飯	白米120g		蒸
	熱帶果香雞	雞胸塊45g+蔬菜30g		燒
	麻婆豆腐	非基改豆腐35g+豬肉3g	津悅食品	燴
	菇炒高麗菜	蔬菜5g+高麗菜55g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g		煮
10月19日 [三]	蔥油雞肉飯	白米100g+油蔥酥0.5g+雞肉絲3g		蒸
	打拋豬肉	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	蔬燒魚塊	蔬菜20g+魚塊60g		燒
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠甜湯	粉圓5g		煮
10月20日 [四]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	醬燒翅小腿x2	翅小腿x2=70g		烤
	菜脯炒蛋	雞蛋35g+菜脯10g		炒
	海山醬蘿蔔煮	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	大滷湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
10月21日 [五]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	卡菲醬豬肉	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	★麥克雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	菇炒白花椰菜	白花椰菜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
10月24日 [一]	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜1g+豬肉1g+起司少許		焗烤
	黑胡椒豬排	豬排55g		燒
	~SWEET~爆漿藍莓餐包	~SWEET~爆漿藍莓餐包30g	興賣食品	烤
	白菜滷	白菜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

10月25日 [二]	肉鬆蓋飯	白米120g+肉鬆1g	三統食品	蒸
	沙茶雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	洋蔥炒蛋	洋蔥20g+雞蛋40g		炒
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	榨菜肉絲湯	榨菜0.5g+豬肉5g		煮
10月26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
	蔥酥長豆	長豆45g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
10月27日 [四]	芋頭西米露	西谷米5g+芋頭3g		煮
	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	泡菜年糕雞	雞胸塊45g+泡菜3g+蔬菜10g+年糕10g		燒
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	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
10月28日 [五]	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
	DIY咖哩薏仁燴飯	白米110g+洋薏仁10g		蒸
	咖哩豬	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	蒲燒鯛魚	蒲燒鯛魚30g		燒
	蝦米高麗菜	高麗菜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
10月31日 [一]	香菇雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮
	白飯	白米120g		蒸
	烤雞排	雞排55g		烤
	炒寬粉	寬冬粉10g+蔬菜40g		炒
	絲瓜豆簽	絲瓜45g+蔬菜5g+豆簽5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜山粉圓	山粉圓0.5g+冬瓜糖少許		煮