I-sing co., LTD
愛欣營養午餐中央廚房

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

2023年10月菜單

石牌國中

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	穀類根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	堅豆坚果種子	熱量
10/2	一 蔬食	白飯	茶香滷蛋x1	◎蔬燒甜不辣	蔬炒花椰菜	綠蔬	大滷湯	牛奶	□奶皇包 6.0	2.5	2.2	2.3	826
10/3	二	麥片飯	壽喜燒肉片	日式蒸蛋	黃瓜精靈菇	綠蔬	南瓜湯		6.2	2.7	2.2	2.3	795
10/4	三	五穀飯	果香糖醋雞	豬肉小炒	芋頭白菜	有機	~冰~ 仙草凍	水果	6.0	2.5	2.0	2.5	830
10/5	四	炸醬拌麵	海苔豬排x1	◎日式魚塊x2	蔥酥長豆	有機	玉米濃湯		6.1	2.5	2.2	2.7	791
10/6	五	小米飯	沙茶雞丁	玉米肉茸	絲瓜冬粉	有機	竹筍湯		6.2	2.7	2.0	2.5	799
10/9	一	~雙十節放假不供餐~											
10/10	二												
10/11	三	糙米飯	鐵板肉柳	檸檬雞翅x1	蒜香高麗菜	有機	~冰~ 黑糖芋圓	水果	6.0	2.4	1.7	2.5	815
10/12	四	白飯	椒麻雞丁	茶香滷蛋x1	蒲瓜木耳	有機	番茄蛋花湯		6.2	2.5	2.2	2.7	798
10/13	五	薏仁飯	白醬豬肉	紅蘿蔔炒蛋	蔬炒竹筍	有機	玉米段雞湯		6.1	2.8	2.2	2.5	805
10/16	一	燕麥飯	~焗烤~ 南洋咖哩雞	◎紅燒豬肉球x1	白花椰蔬炒	綠蔬	麵線湯	牛奶	6.2	2.5	2.0	2.5	814
10/17	二	紅藜飯	蒲燒鯛魚x1	塔香三杯雞	蝦米冬瓜	綠蔬	海芽味噌湯		6.2	2.7	2.2	2.5	804
10/18	三	雜糧飯	橙汁雞丁	蒸蛋	白菜滷	有機	酸辣湯	水果	6.0	2.7	2.0	2.5	845
10/19	四	招牌雞肉飯	京醬肉片	◎花枝丸x2	日式蘿蔔煮	有機	~冰~ 檸檬愛玉		6.0	3.0	2.0	2.7	817
10/20	五	芝麻飯	醬燒翅小腿x2	洋蔥炒蛋	蔬炒海帶絲	有機	榨菜肉絲湯		6.2	2.7	2.2	2.5	804
10/23	一	~焗烤~ 肉醬 義大利麵	黑胡椒豬排x1	□烤薯瓣x5	彩蔬豆薯	綠蔬	~冰~ 珍珠甜湯	牛奶	6.0	2.3	2.0	2.3	854
10/24	二	紫米飯	★雞米花x3	泡菜粉絲燙	蔬炒絲瓜	綠蔬	香菇雞湯		6.2	2.5	2.2	2.9	807
10/25	三	白飯	紅燒滷肉	竹筍肉絲	芝麻四季豆	有機	蘑菇洋芋湯	水果	6.1	2.5	2.0	2.5	837
10/26	四	糙米飯	義式雞排x1	◎海鮮蝦捲x1	蔬炒高麗菜	有機	冬瓜排骨湯	豆奶	6.0	2.5	1.8	2.6	830
10/27	五	薏仁飯	蜜汁叉燒x5	醬燒魚排x1	瓠瓜蔬炒	有機	紫菜蛋花湯		6.1	2.7	2.0	2.7	801
10/30	一	紫米飯	蜜汁雞丁	玉米炒蛋	黃瓜蒟蒻	綠蔬	味噌蛋花湯	牛奶	6.0	2.5	2.0	2.5	830
10/31	二	薏仁飯	蘿蔔燉肉	★◎炸雞塊x2	菇炒花椰菜	綠蔬	~冰~ 紅豆湯		6.2	2.6	2.2	2.6	801

●若因天氣或食材因素須更改菜色食材內容或冷熱甜湯，煩請師生見諒。本菜單含有蝦、芒果、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合具過敏體質者食用。

★炸物 ◎加工品●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>			
黑肉海鮮	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
1次	9次	9次	19次	1次	4次	3次	2次	5次

愛欣食品有限公司
2023年10月份食材表

I-sing co., LTD 愛欣營養午餐中央廚房

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011071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) 食材明細/重量/單位g	加工食品 (製造廠商)	烹調法
10月2日 [一] 健康蔬食日	白飯/奶皇包	白米120g/奶皇包60g	三統食品	蒸
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	蔬燒甜不辣	甜不辣35g+蔬菜10g	三統食品	燒
	蔬炒花椰菜	花椰菜75g+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
10月3日 [二]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜20g		燒
	日式蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g		煮
10月4日 [三]	五穀飯	白米110g+五穀米10g		煮
	果香糖醋雞	雞胸塊45g+蔬菜10g		燒
	豬肉小炒	豬肉30g+非基改豆干25g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	芋頭白菜	芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~仙草凍	仙草10g		煮
10月5日 [四]	炸醬拌麵	麵條100g+非基改豆干丁30g+豬肉30g	津悅食品	煮
	海苔豬排x1	豬排55g		煮
	日式魚塊x2	虱目魚塊30g	三統食品	燒
	蔥酥長豆	長豆45g+蔬菜5g+油蔥酥少許		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
10月6日 [五]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	沙茶雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	玉米肉茸	非基改玉米30g+蔬菜5g+豬肉30g		煮
	絲瓜冬粉	絲瓜45g+蔬菜5g+冬粉10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	竹筍湯	竹筍5g		煮
10月11日 [三]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	鐵板肉柳	豬肉45g+蔬菜20g		煮
	檸檬雞翅	雞翅40g		燒
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~黑糖芋圓	芋圓10g		煮
10月12日 [四]	白飯	白米120g		蒸
	椒麻雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	番茄蛋花湯	番茄5g+雞蛋5g+蔬菜5g		煮
10月13日 [五]	薏仁飯	白米110g+薏仁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
	蔬炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	玉米段雞湯	玉米段10g+帶骨雞塊5g		煮

10月16日	燕麥飯	白米110g+燕麥10g		蒸
[一]	焗烤南洋咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g+起司少許		烤
	紅燒豬肉球x1	豬肉球30g	三統食品	燒
	白花椰蔬炒	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g		煮
10月17日	紅藜飯	白米120g+紅藜1g		蒸
[二]	蒲燒鯛魚x1	鯛魚40g		燒
	塔香三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	蝦米冬瓜	冬瓜45g+蔬菜5g+蝦米0.5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g+非基改豆腐5g+非基改味噌0.5g		煮
10月18日	雜糧飯	白米110g+雜糧10g		蒸
[三]	橙汁雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g+柳橙汁少許		燒
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	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
10月19日	招牌雞肉飯	白米110g+雞肉絲3g		蒸
[四]	京醬肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	花枝丸x2	花枝丸30g	三統食品	燒
	日式蘿蔔煮	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	~冰~檸檬愛玉	愛玉5g		煮
10月20日	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
[五]	醬燒翅小腿x2	翅小腿50g		燒
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+蔬菜10g		炒
	蔬炒海帶絲	海帶絲30g+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
10月23日	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉1g+起司少許		烤
[一]	黑胡椒豬排	豬排55g		燒
	烤薯瓣x5	馬鈴薯瓣35g	三統食品	烤
	彩蔬豆薯	豆薯50g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	~冰~珍珠甜湯	粉圓10g		煮
10月24日	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
[二]	雞米花	雞胸塊55g		炸
	泡菜粉絲煲	泡菜1g+蔬菜10g+冬粉10g+豬肉15g		燒
	蔬炒絲瓜	絲瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+帶骨雞塊5g		煮
10月25日	白飯	白米120g		蒸
[三]	紅燒滷肉	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	竹筍肉絲	竹筍40g+豬肉30g+蔬菜5g		炒
	芝麻四季豆	四季豆50g+蔬菜5g+芝麻少許		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蘑菇洋芋湯	洋芋5g+蘑菇1g		煮
10月26日	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
[四]	義式雞排	雞排55g		煮
	海鮮蝦捲x1	海鮮蝦捲30g	三統食品	燒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜5g+湯排5g		煮

10月27日 [五]	薏仁飯	白米110g+薏仁10g		蒸
	蜜汁叉燒x5	豬肉30g		烤
	醬燒魚排x1	烏魚排40g		燒
	瓠瓜蔬炒	瓠瓜45g+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
10月30日 [一]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	蜜汁雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		煮
	玉米炒蛋	雞蛋45g+非基改玉米20g		炒
	黃瓜蒟蒻	黃瓜45g+蔬菜5g		煮
	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
10月31日 [二]	薏仁飯	白米110g+薏仁10g		蒸
	蘿蔔燉肉	豬肉45g+蔬菜20g		燉
	炸雞塊x2	雞塊30g	三統食品	炸
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	~冰~紅豆湯	紅豆5g		煮