



# 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11月菜單

石牌國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	副餐	全穀類	豆類	蔬菜	油類	糖類	熱量	
11/1	二	燕麥飯	京醬肉片	菜脯炒蛋	蔥酥長豆	綠蔬	紅豆湯圓	6.3	2.3	2.0	2.3	767	
11/2	三	肉絲炒飯	糖醋雞丁	蜜糖四分干	菇炒白花椰	有機	冬瓜排骨湯	水果	6.1	2.7	2.0	2.3	843
11/3	四	雜糧飯	鯰魚排 x1	蒸蛋	竹筍木耳	有機	酸辣湯	6.1	3.0	2.0	2.3	806	
11/4	五	薏仁飯	孜然肉片	福州丸	黃瓜蔬炒	有機	蔬燉雞湯	6.1	2.5	2.0	2.5	777	
11/7	一	海苔香鬆糙米飯	鴿蛋滷味	蔬燒甜不辣	絲瓜冬粉	綠蔬	南瓜湯	牛奶	香蔥吉拿棒				
									6.5	1.5	2.0	3.0	813
11/8	二	肉醬義大利麵	★雞米花 x3	~SWEET~爆漿奶油餐包x1	蒲瓜蔬炒	綠蔬	玉米濃湯	6.0	3.0	2.0	2.0	785	
11/9	三	白飯	白醬豬肉	虱目魚塊x2	蔬炒高麗菜	有機	小魚味噌湯	水果	6.1	2.5	2.0	2.5	837
11/10	四	芝麻飯	泰式椒麻雞	三杯杏鮑菇	蒜香花椰菜	有機	紫菜蛋花湯	6.0	2.5	1.3	2.3	744	
11/11	五	小米飯	梅菜燉肉	洋蔥炒蛋	白菜滷	有機	珍珠甜湯	6.1	2.5	2.0	2.5	777	
11/14	一	燕麥飯	沙茶肉片	黑輪棒x1	蔬炒結頭菜	綠蔬	羅宋湯	牛奶	6.0	3.0	2.0	2.5	868
11/15	二	DIY滷肉飯	蒲燒鯛魚 x1	炸醬肉燥	黑胡椒銀芽	綠蔬	味噌豆腐湯	6.1	2.7	2.0	2.3	783	
11/16	三	白飯	香草烤雞排 x1	紅蘿蔔炒蛋	金瓜粉絲	有機	QQ粉圓醇奶	水果	6.1	2.5	2.0	2.0	815
11/17	四	香菇油飯	滷排骨 x1	茶香滷蛋x1	芝麻四季豆	有機	肉骨茶湯	6.0	2.3	2.0	2.3	746	
11/18	五	薏仁飯	椰汁咖哩雞	客家小炒	雙色花椰菜	有機	蔬菜雞湯	6.3	2.5	1.0	2.3	775	
11/21	一	焗烤青醬義大利麵	★美式炸棒腿 X2	~SWEET~巧克力小泡芙 x1	黃瓜精靈菇	綠蔬	洋芋濃湯	牛奶	6.3	2.5	2.0	2.0	847
11/22	二	芝麻飯	鳳梨咕咾肉	蒸蛋	開陽白菜	綠蔬	海芽蛋花湯	6.2	2.5	1.7	2.0	754	
11/23	三	肉鬆蓋飯	蔬燒魚塊	烤豬肉條x3	豆薯玉米	有機	仙草甜湯	水果	6.0	2.5	2.0	2.0	808
11/24	四	DIY豚骨拉麵	檸檬雞翅 x1	紅燒豬肉球x1	香菇高麗菜	有機	豚骨味噌湯	豆奶	6.0	3.6	2.0	3.0	875
11/25	五	雜糧飯	焗烤泡菜燒肉丼	蕃茄炒蛋	絲瓜凍豆腐	有機	蘿蔔湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808	
11/28	一	台式炒麵	三杯雞	鍋貼 x2	蒲瓜木耳	綠蔬	綠豆湯	牛奶	6.0	3.0	2.0	2.5	868
11/29	二	糙米飯	海苔豬排 x1	紅燒豆腐	海山醬蘿蔔煮	綠蔬	大滷湯	6.1	2.5	2.0	2.5	777	
11/30	三	白飯	蔥爆肉片	咖哩洋芋	蔬炒花椰菜	有機	香菇雞湯	水果	6.0	2.7	2.0	2.3	836

●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
					魚肉蛋類	其他		
2次	11次	9次	23次	0次	4次	4次	2次	5次

# 愛欣食品有限公司

## 2022年11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		
11月1日 [二]	燕麥飯	白米110g+燕麥10g	鵪鶉蛋滷味(豆乾海帶)	蒸
	京醬肉片	豬肉45g+蔬菜20g		燒
	菜脯炒蛋	雞蛋45g+菜脯10g		炒
	蔥酥長豆	長豆45g+油蔥酥少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紅豆湯圓	紫米5g+紅豆5g+湯圓3g		煮
11月2日 [三]	肉絲炒飯	白米100g+豬肉1g+蔬菜1g+雞蛋1g		炒
	糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜20g		燒
	蜜糖四分干	非基改四分干30g	津悅食品	燒
	菇炒白花椰	白花椰菜70+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜排骨湯	冬瓜5g+排骨5g		煮
11月3日 [四]	雜糧飯	白米110g+雜糧10g		蒸
	鯰魚排	鯰魚排40g		燒
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	竹筍木耳	竹筍45g+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
11月4日 [五]	薏仁飯	白米110g+洋薏仁10g		蒸
	孜然肉片	豬肉50g+蔬菜20g		燒
	福州丸	福州丸30g	三統食品	煮
	黃瓜蔬炒	黃瓜55g+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
11月7日 [一] 健康蔬食日	海苔香鬆糙米飯/香蔥吉拿棒	白米110g+糙米10g+海苔香鬆1g/香蔥吉拿棒30g	味島食品	蒸
	鵪鶉蛋滷味	鵪鶉蛋10g+海帶10g+非基改豆腐20g	津悅食品	滷
	蔬燒甜不辣	蔬菜10g+甜不辣30g	三統食品	燒
	絲瓜冬粉	絲瓜45g+蔬菜5g+冬粉10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g		煮
11月8日 [二]	肉醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉1g+蔬菜1g		煮
	★雞米花x3	雞胸塊55g		炸
	~SWEET~爆漿奶油餐包x1	爆漿奶油餐包30g	興麥食品	烤
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜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
11月9日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	白醬燉肉	豬肉45g+洋芋30g+蔬菜10g		燉
	虱目魚塊x2	虱目魚塊20g		燒
	蔬炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	小魚味噌湯	小魚干0.5g+非基改豆腐5g	津悅食品	煮

11月10日 [四]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	泰式椒麻雞	雞胸塊55g+蔬菜20g		燒
	三杯杏鮑菇	非基改豆干30g+杏鮑菇20g	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
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮
11月11日 [五]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	梅菜燉肉	非基改豆干30g+豬肉40g+梅干菜1g	津悅食品	燉
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥20g		炒
	白菜滷	白菜55g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠甜湯	粉圓5g		煮
11月14日 [一]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	沙茶肉片	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	黑輪棒x1	黑輪棒30g	三統食品	燒
	蔬炒結頭菜	結頭菜40g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	羅宋湯	蕃茄5g+蔬菜5g		煮
11月15日 [二]	DIY滷肉飯	白米120g+麥片1g		蒸
	蒲燒鯛魚	鯛魚40g		燒
	炸醬肉燥	非基改豆干丁30g+豬肉30g	津悅食品	滷
	黑胡椒銀芽	豆芽菜45g+蔬菜5g		炒
	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
11月16日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	香草烤雞排	雞排65g		烤
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋45g+紅蘿蔔20g		炒
	金瓜粉絲	冬粉10g+蔬菜35g+南瓜1g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	QQ粉圓醇奶	地瓜圓.芋圓5g		煮
11月17日 [四]	香菇油飯	糯米50g+白米50g+豬肉1g+香菇1g+蝦米0.5g		蒸
	滷排骨	豬排55g		滷
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	芝麻四季豆	四季豆45g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮
11月18日 [五]	薏仁飯	白米110g+洋薏仁10g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊55g+蔬菜20g+洋芋30g		燴
	客家小炒	非基改豆干30g+蔬菜5g	津悅食品	炒
	雙色花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬菜雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
11月21日 [一]	焗烤青醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉1g+蔬菜1g+起司少許		焗烤
	★美式炸棒棒腿x2	翅小腿65g		炸
	~SWEET~巧克力泡芙x1	泡芙30g	興麥食品	烤
	黃瓜精靈菇	黃瓜45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮

11月22日 [二]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	鳳梨咕咾肉	豬肉55g+蔬菜20g+鳳梨1g		燒
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	開陽白菜	白菜55g+蔬菜5g+芋頭1g+蝦米0.5g		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
11月23日 [三]	肉鬆蓋飯	白米120g+肉鬆1g		蒸
	蔬燒魚塊	鯰魚45g+蔬菜20g		燒
	烤豬肉條x3	豬肉條40g		烤
	豆薯玉米	非基改玉米30g+豆薯10g+蔬菜10g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	仙草甜湯	仙草5g		煮
11月24日 [四]	DIY豚骨拉麵	麵條100g		煮
	檸檬雞翅	雞翅55g		燒
	紅燒豬肉球x1	豬肉球30g	三統食品	燒
	香菇高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	豚骨味噌湯	非基改豆腐5g+豆芽菜1g+魚板1g+蔬菜1g+非基改玉米1g	津悅食品	煮
11月25日 [五]	雜糧飯	白米110g+雜糧10g		蒸
	焗烤泡菜燒肉丼	豬肉45g+泡菜5g+蔬菜10g+年糕10+起司少許		焗烤
	蕃茄炒蛋	蕃茄20g+雞蛋45g		炒
	絲瓜凍豆腐	絲瓜40g+非基改凍豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	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
11月28日 [一]	台式炒麵	麵條100g+蔬菜1g+豬肉1g		炒
	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	鍋貼x2	鍋貼60g	三統食品	煎
	蒲瓜木耳	蒲瓜45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	綠豆湯	綠豆5g		煮
11月29日 [二]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	海苔豬排	豬排65g		燒
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	海山醬蘿蔔煮	蘿蔔40g+蔬菜10g		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
11月30日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	蔥爆肉片	豬肉片45g+蔬菜20g+非基改豆干30g	津悅食品	炒
	咖哩洋芋	洋芋30g+蔬菜20g		燴
	蔬炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇3g+帶骨雞塊5g		煮