



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12月菜單

石牌國中

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚類	蔬菜	油類	糖類	熱量	
12/1	四	白飯	豆干滷肉	蕃茄炒蛋	蒜香高麗菜	有機	冬瓜茶	6.0	3.0	2.0	2.7	817	
12/2	五	薏仁飯	橙汁雞丁	壽喜燒肉片	黃瓜精靈菇	有機	肉骨茶湯	6.0	2.5	2.0	2.5	770	
12/5	一	海苔香鬆 芝麻飯	蒸蛋	~包口袋餅的~ 玉米干丁	結頭四季	綠蔬	麵線湯	牛奶	口袋餅			825	
12/6	二	胚芽飯	白醬燉肉	花枝丸	腐皮白菜	綠蔬	海芽 味噌湯	6.5	2.5	2.0	3.0	828	
12/7	三	蔥油 雞肉飯	泡菜豬排	醬燒 虎皮蛋	絲瓜凍豆腐	有機	燒仙草	水果	6.2	2.7	2.0	2.5	859
12/8	四	五穀飯	咕咾肉	三杯杏鮑菇	金瓜炒冬粉	有機	酸辣湯	6.0	2.5	2.0	2.7	779	
12/9	五	紫米飯	檸檬雞翅	洋蔥炒蛋	菇炒白花	有機	蔬燉雞湯	水果	6.3	2.5	2.0	2.7	800
12/12	一	燕麥飯	孜然肉片	紅燒獅子頭x1	蘿蔔香菇	綠蔬	海結排骨湯	牛奶	6.0	2.7	2.0	2.5	845
12/13	二	麥片飯	蘋果咖哩雞	紅燒豆腐	蝦米高麗菜	綠蔬	玉米濃湯	6.0	3.0	2.0	2.3	799	
12/14	三	白飯	白旗魚排	蔬菜炒蛋	蔥酥長豆	有機	筍片湯	水果	6.5	2.5	1.5	2.5	853
12/15	四	肉醬 鐵板麵	BBQ 烤棒棒腿x2	~SWEET~爆漿 奶油餐包	蔬炒綠花	有機	南瓜湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808	
12/16	五	小米飯	蒜泥白肉	日式魚塊x2	芝麻海結	有機	珍珠甜湯	6.3	2.5	2.0	2.3	800	
12/19	一	DIY 味噌拉麵	黑胡椒 豬排 x1	茶香 滷蛋 x1	蒲瓜木耳	綠蔬	豚骨 味噌湯	牛奶	6.3	2.5	2.0	3.0	844
12/20	二	芝麻飯	洋釀雞丁	蒲燒鯛魚x1	白菜滷	綠蔬	海芽 蛋花湯	6.0	2.5	1.7	2.5	763	
12/21	三	肉鬆蓋飯	板烤豬肉條x3	●醬燒石斑魚	蔬炒竹筍	有機	蔬菜豆腐湯	水果	6.0	2.5	2.0	2.3	821
12/22	四	胚芽飯	糖醋雞丁	日式蒸蛋	蔬炒結頭菜	有機	冬至 紅豆湯圓	6.0	3.6	2.0	2.5	853	
12/23	五	聖誕焗烤 義大利麵	★卡拉雞排x1	~SWEET~台式 馬卡龍 x2	紅絲 白花椰	有機	巧達濃湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808	
12/26	一	韓式泡菜 燒肉飯	●蔬燒魚塊	海鮮蝦捲x1	蝦米白菜	綠蔬	冬瓜湯	牛奶	6.3	2.5	2.0	2.7	858
12/27	二	糙米飯	蔥爆肉片	~SWEET~ 小泡芙 x1	蘿蔔關東煮	綠蔬	大滷湯	6.0	3.0	2.0	2.5	808	
12/28	三	海苔 香鬆飯	醬燒豬排	麻油雞	芝麻四季豆	有機	西米露	水果	6.3	2.7	2.0	2.3	857
12/29	四	紫米飯	鳳梨糖醋肉	★炸雞塊 x2	炒高麗菜	有機	蔬燉雞湯	豆漿	6.0	3.0	2.0	2.5	808
12/30	五	燕麥飯	椰汁咖哩雞	菜脯炒蛋	蔬炒海絲	有機	味噌蛋花湯	水果	6.3	2.7	2.0	2.3	857

●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	魚肉蛋類	其他	4次	2次	5次

愛欣食品有限公司

2022年12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			
12月1日 [四]	白飯	白米120g			蒸
	豆干滷肉	非基改豆干30g+豬肉40g		津悅食品	滷
	蕃茄炒蛋	蕃茄20g+雞蛋45g			炒
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	冬瓜茶	冬瓜糖少許+紅茶包			煮
12月2日 [五]	薏仁飯	白米110g+洋薏仁10g			蒸
	橙汁雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g			燒
	壽喜燒肉片	豬肉55g+蔬菜30g			燒
	黃瓜精靈菇	黃瓜50g+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
12月5日 [一] 健康蔬食日	海苔香鬆芝麻飯/口袋餅	白米120g+芝麻1g+海苔香鬆1g/口袋餅30g		味島食品	蒸
	蒸蛋	雞蛋55g			蒸
	~包口袋餅~玉米干丁	三色豆20g+非基改豆干丁30g		津悅食品	煮
	結頭四季	結頭菜30g+四季豆30g			煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g			燙
	麵線湯	麵線5g+蔬菜5g			煮
12月6日 [二]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g			蒸
	白醬燉肉	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜10g			燴
	花枝丸	花枝丸30g		三統食品	燒
	菇炒白花	白花椰菜75g+蔬菜5g			炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g			燙
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g			煮
12月7日 [三]	蔥油雞肉飯	白米120g+雞肉絲1g+油蔥酥少許			蒸
	泡菜豬排	豬排55g+泡菜少許			燒
	醬燒虎皮蛋	雞蛋55g			燒
	絲瓜凍豆腐	非基改凍豆腐5g+絲瓜45g+蔬菜5g		津悅食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	燒仙草	仙草原汁+花豆5g			煮
12月8日 [四]	五穀飯	白米110g+五穀米10g			蒸
	咕咾肉	豬肉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
	金瓜冬粉	蔬菜20g+冬粉10g+南瓜1g			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
12月9日 [五]	紫米飯	白米110g+紫米10g			蒸
	檸檬雞翅	雞翅60g			燒
	洋蔥炒蛋	雞蛋45g+洋蔥20g			炒
	腐皮白菜	白菜55g+蔬菜5g+非基改豆腐皮5g		津悅食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	蔬燉雞湯	蔬菜5g+帶骨雞塊5g			煮

12月12日 [一]	燕麥飯	白米110g+燕麥10g		蒸
	孜然肉片	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	紅燒獅子頭x1	獅子頭30g	三統食品	燒
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海結排骨湯	海帶結5g+排骨5g		煮
12月13日 [二]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	蘋果咖哩雞	蘋果1g+雞胸塊55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	紅燒豆腐	非基改豆腐30g+蔬菜10g	津悅食品	燒
	蝦米高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g+蝦米0.5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	玉米濃湯	雞蛋5g+非基改玉米5g		煮
12月14日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	白旗魚排	白旗魚排55g		燒
	蔬菜炒蛋	雞蛋45g+蔬菜20g		炒
	蔥酥長豆	長豆55g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	筍片湯	筍片5g		煮
12月15日 [四]	肉醬鐵板麵	麵條100g+蔬菜1g+豬肉1g		煮
	BBQ烤棒棒腿x2	翅小腿100g		烤
	~SWEET~爆漿奶油餐包	奶油餐包30g	興麥食品	烤
	蔬炒綠花	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	洋芋5g+南瓜5g		煮
12月16日 [五]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	蒜泥白肉	豬肉55g+豆芽菜20g		炒
	日式魚塊x2	虱目魚塊40g		燒
	芝麻海結	海帶結45g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠甜湯	粉圓10g		煮
12月19日 [一]	DIY味噌拉麵	麵條100g		煮
	黑胡椒豬排x1	豬排55g		燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	豚骨味噌湯	非基改豆腐5g+豬肉5g+非基改玉米5g+紫菜0.5g	津悅食品	煮
12月20日 [二]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	洋釀雞丁	雞胸塊55g		燒
	蒲燒鯛魚x1	鯛魚40g		蒸
	白菜滷	芋頭1g+蔬菜5g+白菜55g		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

12月21日 [三]	肉鬆蓋飯	白米120g+肉鬆1g		蒸
	板烤豬肉條x3	豬肉45g		烤
	醬燒石斑魚	石斑魚70g+蔬菜20g		燒
	蔬炒竹筍	竹筍45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬菜豆腐湯	非基改豆腐5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
12月22日 [四]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	日式蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	蔬炒結頭菜	結頭菜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬至紅豆湯圓	紅豆5g+湯圓5g		煮
12月23日 [五]	聖誕焗烤義大利麵	義大利麵100g+豬肉1g+蔬菜1g+起司少許		焗烤
	卡拉雞排x1	雞排55g		炸
	~SWEET~台式馬卡龍x2	台式馬卡龍20g	興麥食品	烤
	紅絲白花椰	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	巧達濃湯	洋芋5g+洋芋5g		煮
12月26日 [一]	韓式泡菜燒肉飯	白米100g+豆芽菜1g+海帶芽0.5g+豬肉1g+泡菜0.5g+紅蘿蔔洋蔥1g		蒸+拌
	蔬燒魚塊	石斑魚75g+蔬菜20g		燒
	海鮮蝦捲x1	蝦捲30g	三統食品	燒
	蝦米白菜	白菜55g+蔬菜5g+蝦米0.5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	冬瓜湯	冬瓜5g		煮
12月27日 [二]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	蔥爆肉片	豬肉40g+非基改豆干20g+蔬菜20g	津悅食品	炒
	~SWEET~小泡芙x1	小泡芙30g	三統食品	烤
	蘿蔔關東煮	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
12月28日 [三]	海苔香鬆飯	白米120g+海苔香鬆1g		蒸
	醬燒豬排	豬排55g		燒
	麻油雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	芝麻四季豆	四季豆55g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	芋頭5g+西谷米5g		煮
12月29日 [四]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	鳳梨糖醋肉	豬肉55g+蔬菜20g+鳳梨1g		燒
	炸雞塊x2	雞塊30g		炸
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬燉雞湯	帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮
12月30日 [五]	燕麥飯	白米110g+燕麥10g		蒸
	椰汁咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g+椰汁少許		燴
	菜脯炒蛋	菜脯10g+雞蛋45g		炒
	蔬炒海絲	海帶絲40g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	非基改豆腐5g+雞蛋5g	津悅食品	煮