



# 愛欣食品有限公司

## 2021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 [三]	蛋炒飯	白米110g+雞蛋1g+蔬菜1g+豬肉1g		炒
	紐澳良豬排	豬排55g		燒
	絞肉燴豆腐	豬肉1g+非基改豆腐5g	津悅食品	燴
	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
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮
12月2日 [四]	五穀飯	白米110g+五穀米10g		蒸
	咖哩雞	雞胸塊55g+洋芋30g+蔬菜30g		燴
	◎花枝丸x2	花枝丸30g	三統食品	燒
	炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜3g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	麵線糊	麵線5g+蔬菜5g	津悅食品	煮
12月3日 [五]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	蒜泥肉片	豬肉45g+蔬菜30g		炒
	菜脯炒蛋	菜脯10g+雞蛋40g		炒
	味噌蘿蔔煮	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蔬燉排骨湯	蔬菜5g+排骨5g		煮
12月6日 [一] 健康蔬食日	海苔香鬆胚芽飯/玉兔包	白米110g+胚芽10g+海苔香鬆1g/玉兔包30g	味島食品	蒸
	蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	★炸物拼盤	非基改百頁豆腐30g+蔬菜20g+薯條30g	津悅食品	炸
	絲瓜冬粉	絲瓜40g+蔬菜10g+冬粉10g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	海芽味噌湯	非基改味噌0.5g+海帶芽0.5g		煮
12月7日 [二]	肉醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜5g+豬肉5g		煮
	蒜味雞排	雞排55g		燒
	香蔥吉拿棒	香蔥吉拿棒30g	三統食品	烤
	蒜香高麗菜	蒜0.5g+蔬菜5g+高麗菜55g		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
12月8日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	◎咕咾肉	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	紅蘿蔔炒蛋	雞蛋40g+紅蘿蔔20g		炒
	芝麻四季豆	芝麻少許+蔬菜1g+四季豆30g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	綠豆湯	綠豆5g		煮
12月9日 [四]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	蒜味魚丁	水鯊魚塊40g+蔬菜30g		煮
	檸檬雞翅	三節雞翅45g		燒
	菇炒白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	酸辣湯	非基改豆腐5g+蔬菜g	津悅食品	煮

12月10日 [五]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	京醬肉片	豬肉55g+蔬菜30g		燒
	紅燒豆腐	非基改豆腐35g+蔬菜5g	津悅食品	燒
	蔬炒結頭菜	結頭菜45g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	酸菜蔬燉雞湯	酸菜0.5g+蔬菜5g+帶骨雞塊5g		煮
12月13日 [一]	小米飯	白米110g+小米10g		蒸
	蘋果咖哩豬	蘋果1g+豬肉45g+洋芋30g+蔬菜20g		燴
	燒賣x2	燒賣30g	三統食品	蒸
	蒲瓜木耳	蒲瓜50g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	米粉湯	米粉5g+蔬菜5g		煮
12月14日 [二]	薏仁飯	白米110g+薏仁10g		蒸
	打拋豬肉	豬肉60g+蔬菜30g		燒
	◎醬燒魚條x2	水鯊魚條30g	三統食品	燒
	白菜滷	白菜55g+蔬菜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	津悅食品	煮
12月15日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	照燒雞排	雞排55g		燒
	泡菜年糕豆腐	泡菜3g+蔬菜10g+年糕10g+非基改凍豆腐30g	津悅食品	炒
	蝦香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g+蝦米0.5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	芋圓仙草	芋圓5g+仙草原汁		煮
12月16日 [四]	DIY豚骨拉麵	麵條100g		煮
	烤豬排	豬排65g		烤
	茶香滷蛋	雞蛋45g		滷
	蘿蔔香菇	蘿蔔45g+蔬菜5g		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3g+豬肉3g+海帶芽0.5g+非基改味噌0.5g	津悅食品	煮
12月17日 [五]	肉鬆地瓜蓋飯	白米120g+地瓜5g+肉鬆1g		蒸
	酸甜醬雞腿	雞腿65g		燒
	蔥花炒蛋	雞蛋45g+洋蔥20g+蔬菜0.5g		炒
	黃瓜蔬炒	黃瓜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
12月20日 [一]	燕麥飯	白米110g+燕麥10g		蒸
	★炸魚塊&薯瓣	魚塊30g+薯瓣30g		炸
	香菇肉醬	非基改豆干丁30g+香菇1g+豬肉20g	津悅食品	滷
	木耳結頭菜	結頭菜45g+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
12月21日 [二] 冬至	雜糧飯	白米110g+雜糧米10g		蒸
	麻油雞	雞胸塊55g+杏鮑菇30g		燒
	紅燒獅子頭	豬肉球30g	三統食品	燒
	蒲瓜木耳	蒲瓜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紅豆湯圓	紅豆5g+湯圓5g		煮

12月22日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	卡邦尼醬豬肉	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	客家小炒	非基改豆乾35g+魷魚5g+蔬菜10g	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
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔5g+排骨5g		煮
12月23日 [四]	小米飯	白米100g+小米10g		蒸
	孜然肉片	豬肉55g+蔬菜30g		炒
	蔬菜炒蛋	蔬菜30g+雞蛋40g		炒
	凍豆腐燴絲瓜	非基改凍豆腐10g+絲瓜30g+蔬菜5g	津悅食品	燴
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	沙茶香菇羹湯	香菇3g+蔬菜5g		煮
12月24日 [五]	聖誕焗烤義大利麵	義大利麵100g+豬肉5g+蔬菜5g+起司少許		焗烤
	◎糖醋雞丁	雞胸塊55g+蔬菜30g		燒
	~SWEET~藍莓千層可頌	藍莓千層可頌30g	興麥食品	烤
	蒜香花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g+蒜少許		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮
12月27日 [一]	沙茶鐵板麵	麵條100g+豬肉3g+蔬菜3g		煮
	黑胡椒豬排	豬排55g		燒
	~夾豬排的~台式刈包	刈包30g		蒸
	芋頭白菜	芋頭1g+白菜55g+蔬菜5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	蒜頭雞湯	蒜頭少許+帶骨雞塊5g+蔬菜5g		煮
12月28日 [二]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	BBQ翅小腿x2	翅小腿55g		燒
	蔬燒甜不辣	甜不辣30g+蔬菜10g	三統食品	燒
	玉米毛豆	非基改玉米30g+毛豆5g		煮
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	味噌蛋花湯	非基改豆腐5g+雞蛋5g	津悅食品	煮
12月29日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	回鍋肉	豬肉40g+非基改豆乾30g+蔬菜10g	津悅食品	炒
	日式蒸蛋	雞蛋55g		蒸
	蔥酥長豆	油蔥酥0.5g+長豆45g		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30日 [四]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	蒸肉餅	豬肉55g+南瓜20g+蔬菜10g		蒸
	三杯大黑干	非基改大黑干30g+蔬菜30g	津悅食品	燒
	炒高麗菜	高麗菜55g+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