

愛欣食品有限公司

2023年1-2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			
1月3日 [二]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g			蒸
	★雞米花	雞胸塊45g			炸
	蔬燒甜不辣	蔬菜10g+甜不辣30g		三統食品	燒
	黃瓜精靈菇	黃瓜55g+蔬菜5g			煮
	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
1月4日 [三]	白飯	白米120g			蒸
	卡菲醬豬肉	豬肉55g+洋芋30g+蔬菜10g			燴
	日式蒸蛋	雞蛋55g			蒸
	竹筍木耳	竹筍40g+木耳5g			煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	蘿蔔排骨湯	蘿蔔5g+排骨5g			煮
1月5日 [四]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g			蒸
	回鍋肉	非基改豆干30g+豬肉40g+蔬菜10g		津悅食品	燒
	蘑菇醬翅小腿x1	翅小腿30g			燒
	蔬炒白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g			炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g			燙
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+雞蛋5g			煮
1月6日 [五]	香菇油飯	糯米100g+豬肉.花生.魷魚.香菇少許			蒸
	海苔豬排x1	豬排55g			燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g			滷
	炒結頭菜	結頭菜45g+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
1月7日 [六]	小米飯	白米110g+小米10g			蒸
	果香糖醋雞	雞胸塊45g+蔬菜20g+鳳梨少許			燒
	海鮮蝦捲x1	海鮮蝦捲30g		三統食品	燒
	蒜香高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g			炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g			燙
	綠豆湯	綠豆5g			煮
1月9日 [一] 健康蔬食日	海苔香鬆糙米飯/豆沙包	白米120g+芝麻1g+海苔香鬆1g/豆沙包30g		味島食品	蒸
	鴿蛋滷味	鴿蛋10g+非基改百頁30g+蔬菜10g		津悅食品	滷
	可樂餅x1	可樂餅30g		三統食品	烤
	蒲瓜蔬炒	蒲瓜55g+蔬菜5g			炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g			燙
	麵線羹	麵線5g+蔬菜5g			煮
1月10日 [二]	焗烤青醬義大利麵	義大利麵100g+蔬菜3g+豬肉3g+起司.青醬少許			焗烤
	義式雞排x1	雞排55g			烤
	~SWEET~小泡芙x1	小泡芙30g		興麥食品	烤
	白菜滷	白菜55g+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

1月11日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	滷排骨x1	豬排55g		滷
	紅蘿蔔炒蛋	紅蘿蔔10g+雞蛋45g		炒
	蔥酥四季豆	四季豆55g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	冬瓜湯	冬瓜5g		煮
1月12日 [四]	五穀飯	白米110g+五穀米10g		蒸
	椰汁咖哩雞	雞胸塊45g+洋芋30g+蔬菜10g+椰汁少許		燴
	板烤豬肉條x3	豬肉30g		烤
	菇炒綠花椰	綠花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	芋圓仙草	仙草原汁+芋圓10g		煮
1月13日 [五]	紅藜飯	白米110g+紅藜米10g		蒸
	壽喜燒豬肉	豬肉40g+蔬菜20g		燒
	白旗魚排x1	白旗魚排40g		燒
	蘿蔔香菇	蘿蔔50g+蔬菜5g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	南瓜湯	南瓜5g+洋芋5g+雞蛋5g		煮
1月16日 [一]	炸醬麵	麵條100g+豬肉5g+非基改豆乾丁5g	津悅食品	煮
	西魯肉	豬肉55g+白菜30g+蔬菜5g+雞蛋1g		燒
	紅燒獅子頭x1	獅子頭30g	三統食品	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
	海芽味噌湯	海帶芽0.5g		煮
1月17日 [二]	紫米飯	白米110g+紫米10g		蒸
	★炸石斑魚塊	石斑魚75g		炸
	泰式打拋絞肉	豬肉30g+蔬菜20g		燒
	炒冬粉	冬粉10g+蔬菜40g		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
1月18日 [三]	白飯	白米120g		蒸
	三杯雞	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	菜脯炒蛋	雞蛋45g+菜脯15g		炒
	芝麻海帶結	海帶結45g		煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	芋頭西米露	芋頭5g+西谷米5g		煮
2月13日 [一]	芝麻飯	白米120g+芝麻1g		蒸
	鳳梨咕咾肉	豬肉55g+蔬菜20g+鳳梨少許		燒
	蒸蛋	雞蛋45g		蒸
	蔬炒結頭菜	蒲瓜55g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	小魚味噌湯	小魚乾少許+非基改豆腐5g	津悅食品	煮
2月14日 [二]	糙米飯	白米110g+糙米10g		蒸
	★日式炸豬排x1	豬排55g		炸
	麻婆豆腐	非基改豆腐30g+豬肉5g	津悅食品	燒
	菇炒花椰菜	花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	綠色蔬菜	綠色蔬菜80g		燙
	紫菜蛋花湯	紫菜0.5g+雞蛋5g		煮

2月15日 [三]	肉鬆蓋飯	白米110g+五穀米10g+肉鬆1g		蒸
	卡邦尼燉雞	雞胸塊55g+洋芋30g+蔬菜10g		燴
	黑輪棒x1	黑輪棒30g	三統食品	燒
	芝麻四季豆	四季豆45g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	蔬燉排骨湯	蔬菜5g+排骨5g		煮
2月16日 [四]	麥片飯	白米120g+麥片1g		蒸
	香烤雞排x1	雞排55g		烤
	玉米炒蛋	非基改玉米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
	洋芋濃湯	洋芋5g+雞蛋5g		煮
2月17日 [五]	胚芽飯	白米110g+胚芽米10g		蒸
	孜然肉片	豬肉40g+蔬菜20g		燒
	BBQ翅小腿x1	翅小腿30g		烤
	絲瓜凍豆腐	非基改凍豆腐10g+絲瓜40g+蔬菜5g	津悅食品	煮
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	香菇雞湯	香菇5g+帶骨雞塊5g		煮
2月18日 [六]	焗烤肉醬義大利麵	義大利麵100g+豬肉1g+蔬菜1g+起司少許		焗烤
	檸檬雞翅x1	雞翅45g		燒
	~SWEET~布丁塔x1	布丁塔30g	興麥食品	烤
	白菜滷	白菜50g+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
2月20日 [一]	DIY滷肉飯	白米120g		蒸
	古早味滷肉	非基改豆乾丁30g+豬肉40g	津悅食品	滷
	★炸魚塊x2	虱目魚塊(暫定)30g		炸
	海山醬關東煮	蘿蔔40g+蔬菜5g		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
2月21日 [二]	DIY味噌拉麵	麵條100g		煮
	鮑菇肉片	豬肉40g+非基改豆干20g+杏鮑菇20g	津悅食品	燒
	茶香滷蛋x1	雞蛋45g		滷
	炒高麗菜	高麗菜55g+蔬菜5g		炒
	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
2月22日 [三]	海南雞飯	白米120g+雞肉絲1g+油蔥酥0.5g		蒸
	紅燒魚排x1	鯧魚或虱目魚魚排40g		燒
	沙嗲雞丁	雞胸塊45g+蔬菜20g		燒
	蔬燒海絲	海帶絲40g+蔬菜5g		燒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	珍珠甜湯	粉圓10g		煮
2月23日 [四]	紅藜飯	白米110g+紅藜米10g		蒸
	蘋果咖哩豬	豬肉塊55g+洋芋30g+蔬菜10g+蘋果少許		燴
	洋蔥炒蛋	洋蔥20g+雞蛋45g		炒
	蔬炒白花椰	白花椰菜75g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	肉骨茶湯	洋芋5g+肉骨茶包		煮

2月24日 [五]	燕麥飯	白米110g+燕麥10g		蒸
	椒麻雞丁	雞胸塊55g+蔬菜20g		燒
	花枝丸x1	花枝丸30g	三統食品	燒
	黃瓜蔬炒	黃瓜45g+蔬菜5g		炒
	有機蔬菜	有機蔬菜80g		燙
	沙茶蔬菜湯	蔬菜5g		煮