



# 統鮮美食股份有限公司 112年 12 月份菜單 社子國民小學

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

服務電話：02-2811-4996

葫蘆電話：02-2812-9586#828、829

統鮮美食股份有限公司經所轄衛生局進行通過符合性稽查

統鮮美食營養師：曾彥慈

葫蘆國小營養師：黃柏欣

| 日期        | 星期   | 主食                                  | 主菜<br>main course | 副菜<br>side dish | 青菜<br>green<br>vegetable | 湯品<br>soup | 水果或<br>校園食<br>品 | 全穀<br>雜糧<br>類<br>(份) | 豆魚<br>蛋肉<br>類<br>(份) | 蔬菜<br>類<br>(份) | 油脂及<br>堅果類<br>子類<br>(份) | 水果<br>(份) | 奶類<br>或乳<br>製品<br>(份) | 鈣含<br>量(mg) | 熱量<br>(kCal) |
|-----------|--|-------------------------------------|-------------------|-----------------|--------------------------|------------|-----------------|----------------------|----------------------|----------------|-------------------------|-----------|-----------------------|-------------|--------------|
| 12月1日     | 週五   | 口大麥仁飯                               | 金桔肉片              | 肉絲炒黃芽           | 時蔬                       | 雙色蘿蔔湯      | 水果              | 4.6                  | 2.1                  | 1.8            | 2.1                     | 1.0       | 0.0                   | 125.7       | 676.2        |
| 12月4日     | 週一   | 紅藜麥飯                                | 洋芋燉肉              | 培根滷白菜           | 有機小松菜                    | 結頭大骨湯      | 水果              | 4.5                  | 2.2                  | 1.8            | 2.0                     | 1.0       | 0.0                   | 156.0       | 677.7        |
| 12月5日     | 週二   | 紫米飯(有機米)                            | ㊦沙茶燴三鮮            | ㊦時蔬滷豆腐          | 有機蘿蔓萵苣                   | ㊦味噌蛋花湯     | 水果              | 4.3                  | 2.5                  | 1.5            | 2.5                     | 1.0       | 0.0                   | 162.7       | 696.0        |
| 12月6日     |       | 薑黃飯                                 | 味噌優格雞(新)          | 燉白胡椒(新)         | 時蔬                       | ☆蔬菜濃湯      | 水果              | 4.5                  | 2.6                  | 2.1            | 1.9                     | 1.0       | 0.0                   | 122.4       | 714.8        |
| 12月7日     | 週四   | 蔬食特餐：△三杯鮮菇炒飯+△玉米蒸豆腐+有機黑葉白菜+蕃茄什錦湯    |                   |                 |                          |            | ☆鮮奶             | 4.3                  | 2.1                  | 1.4            | 2.0                     | 0.0       | 0.5                   | 269.4       | 658.9        |
| 12月8日     | 週五   | 蕎麥飯                                 | ●△宮保雞丁            | 肉絲炒海結           | 時蔬                       | 金針黃芽湯      | 水果              | 4.3                  | 2.8                  | 1.6            | 1.9                     | 1.0       | 0.0                   | 185.0       | 690.7        |
| 12月11日    | 週一   | 口大麥仁飯                               | 香菇燉肉              | △豆干炒高麗          | 有機味美菜                    | 洋芋玉米湯      | ☆鮮奶             | 4.5                  | 2.2                  | 1.8            | 2.0                     | 0.0       | 0.5                   | 195.1       | 691.0        |
| 12月12日    | 週二   | 葷食特餐：△蔥香肉燥燴飯+古早味豬排*1+有機荷葉白菜+△時蔬豆腐湯  |                   |                 |                          |            | 水果              | 4.3                  | 2.9                  | 1.3            | 2.0                     | 1.0       | 0.0                   | 246.5       | 697.8        |
| 12月13日    | 週三   | 口麥片飯                                | 梅菜蒸肉餅             | 海帶三絲            | 時蔬                       | 黃瓜大骨湯      | 水果              | 4.6                  | 2.1                  | 1.4            | 2.1                     | 1.0       | 0.0                   | 154.1       | 669.7        |
| 12月14日    | 週四   | 糙米飯                                 | ㊦柴魚照燒魚丁           | ㊦海山關東煮          | 有機福山萵苣                   | 地瓜紫米甜湯     | 水果              | 4.9                  | 2.0                  | 1.6            | 2.3                     | 1.0       | 0.0                   | 153.1       | 697.1        |
| 12月15日    | 週五   | 小米飯                                 | 馬告雞丁(新)           | 竹筍炒肉絲           | 時蔬                       | 肉骨茶湯       | 水果              | 4.4                  | 2.7                  | 1.9            | 2.1                     | 1.0       | 0.0                   | 115.3       | 714.6        |
| 12月18日    | 週一   | 蕎麥飯                                 | 蔥爆豬肉柳             | 黃瓜鮮燴            | 有機廣島菜                    | 羅宋湯        | 水果              | 4.3                  | 2.2                  | 1.9            | 2.5                     | 1.0       | 0.0                   | 107.9       | 683.3        |
| 12月19日    | 週二   | 蔬食特餐：△咖哩燴飯(有機米)+㊦福州丸*2+有機高麗菜+△豆腐味噌湯 |                   |                 |                          |            | ☆鮮奶             | 4.6                  | 2.1                  | 1.3            | 2.3                     | 0.0       | 0.5                   | 152.0       | 688.1        |
| 12月20日    | 週三   | 胚芽飯                                 | 鹽麴炒豬肉(新)          | 小瓜玉米            | 時蔬                       | 蘿蔔大骨湯      | 水果              | 4.8                  | 2.5                  | 1.1            | 3.0                     | 1.0       | 0.0                   | 233.3       | 745.4        |
| 12月21日    | 週四   | 小米飯                                 | 塔香味噌雞(新)          | 彩椒花椰            | 有機蘿蔓萵苣                   | ㊦海芽蛋花湯     | 水果              | 4.3                  | 2.6                  | 1.7            | 2.2                     | 1.0       | 0.0                   | 299.6       | 694.0        |
| 12月22日    | 週五   | 紫米飯                                 | ㊦麻婆豆腐魚            | 肉片大白菜           | 時蔬                       | 冬至紅豆湯圓     | 水果              | 5.1                  | 2.6                  | 1.6            | 2.1                     | 1.0       | 0.0                   | 186.3       | 744.4        |
| 12月25日    | 週一  | 聖誕節特餐：番茄肉醬筆管麵+㊦金黃炸蝦排*1+有機菠菜+☆玉米濃湯   |                   |                 |                          |            | 水果              | 4.9                  | 2.1                  | 1.4            | 3.0                     | 1.0       | 0.0                   | 1014.5      | 731.4        |
| 12月26日    | 週二   | 紅藜麥飯(有機米)                           | △香干滷肉             | 莎莎醬洋芋           | 有機黑葉白菜                   | 雙喜甜湯       | 水果              | 5.5                  | 2.4                  | 0.9            | 2.1                     | 1.0       | 0.0                   | 210.6       | 746.2        |
| 12月27日    | 週三   | 地瓜蒸飯                                | 橙香鮮蔬炒雞            | △打拋豆腐           | 時蔬                       | 薑絲海帶湯      | 水果              | 4.4                  | 2.3                  | 1.3            | 2.6                     | 1.0       | 0.0                   | 194.8       | 686.1        |
| 12月28日    | 週四   | 胚芽飯                                 | 佛跳牆               | 蔥香雞絲四季豆         | 有機A菜                     | ㊦豆薯蛋花湯     | 水果              | 4.6                  | 2.2                  | 1.1            | 2.2                     | 1.0       | 0.0                   | 102.7       | 675.5        |
| 12月29日    |     | 糙米飯                                 | 安東燉雞              | 白菜炒什錦           | 時蔬                       | 鮮瓜珍菇湯      | ☆鮮奶             | 4.7                  | 2.5                  | 1.5            | 2.3                     | 0.0       | 0.5                   | 115.2       | 732.9        |
| 主菜種類(次/月) |  |                                     |                   | 主菜食材特性分析(次/月)   |                          |            |                 | 副菜食材特性分析(次/月)        |                      |                |                         | 其他分析(次/月) |                       |             |              |
| 豆類及其製品    | 魚肉及海鮮  | 豬肉                                  | 雞肉                | 生鮮食材            |                          | 調理食品       | 加工食品            |                      | 油炸品                  |                | 甜湯                      |           |                       |             |              |
|           |  |                                     |                   |                 |                          |            | 魚肉類             | 其他                   |                      |                |                         |           |                       |             |              |
| 0次        | 4次   | 8次                                  | 7次                | 21次             |                          | 1次         | 1次              | 0次                   | 2次                   |                | 3次                      |           |                       |             |              |

1.當季水果：橘子、柳丁、棗子、鳳梨、香蕉、蕃茄、哈密瓜、葡萄、西瓜等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。

2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鯰魚、鯛魚、暑魚等

3.供應的時蔬以當季為主：青江菜、小白菜、油菜、鵝白菜、油麥菜、白莧菜、地瓜葉等

4.如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

| 過敏原 | 甲殼類及其製品 | 花生及其製品 | 蛋類 | 奶類 | 堅果/芝麻 | 大豆及其製品 | 魚類及其製品 | 麩質製品 |
|-----|---------|--------|----|----|-------|--------|--------|------|
| 標示  | ○       | ●      | ⊕  | ☆  | ※     | △      | ⊕      | □    |

豬肉原產地  
(國)：臺灣



## 從炒蛋到烤肉都搭得上：印度優格醬 Raita

印度的優格醬不僅僅只是調味料，還兼具維持健康的功能，幫助消化。在印度，人們會用鹹優格作為基底，搭配切塊小黃瓜、孜然、黃芥末籽和新鮮香草。優格是一種很神奇的食物。當它沒有任何調味時，牛乳的味道特別明顯，並不是每個人都喜歡。但將它變成某種醬汁、加在某些料理中的時候，卻能充分發揮調和的效果，時而濃郁時而清爽，原本的乳香也變得溫醇，和其他食材一起奏出最美的交響曲，Raita 優格醬就是一例。

資料來源：

nommagazine.com



統鮮美食股份有限公司 112年 12 月份菜單

|    |       | 12/1(週五)          |    |   | 烹調方法 |
|----|-------|-------------------|----|---|------|
| 主食 | 口大麥仁飯 | 白米                | 70 | g | 蒸    |
|    |       | 糙米                | 10 | g |      |
|    |       | 大麥仁               | 5  | g |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
| 主菜 | 金桔肉片  | 豬肉片               | 65 | g | 煮    |
|    |       | 豆薯片               | 20 | g |      |
|    |       | 小黃瓜片              | 12 | g |      |
|    |       | 彩椒                | 3  | g |      |
|    |       | 白胡椒粒適量(黑胡椒金針和紅子薑) |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
| 副菜 | 肉絲炒黃芽 | 黃豆芽               | 45 | g | 炒    |
|    |       | 豬肉絲               | 8  | g |      |
|    |       | 洋蔥絲               | 10 | g |      |
|    |       | 木耳絲               | 7  | g |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    |       |                   |    |   |      |
| 青菜 | 時蔬    | 時蔬                | 75 | g | 煮    |
| 湯品 | 雙色蘿蔔湯 | 白蘿蔔小丁             | 20 | g | 煮    |
|    |       | 紅蘿蔔小丁             | 5  | g |      |
|    |       | 龍骨丁               | 8  | g |      |
|    |       |                   |    |   |      |
|    | 水果    |                   |    |   |      |

|    |       | 12/4(週一) |    |   | 烹調方法 |
|----|-------|----------|----|---|------|
| 主食 | 紅藜麥飯  | 白米       | 70 | g | 蒸    |
|    |       | 糙米       | 13 | g |      |
|    |       | 紅藜麥      | 2  | g |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
| 主菜 | 洋芋燉肉  | 豬肉角      | 65 | g | 煮    |
|    |       | 馬鈴薯中丁    | 25 | g |      |
|    |       | 洋蔥角      | 10 | g |      |
|    |       | 蔥花       | 2  | g |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
| 副菜 | 培根滷白菜 | 大白菜角     | 60 | g | 煮    |
|    |       | 木耳片      | 10 | g |      |
|    |       | 碎培根      | 5  | g |      |
|    |       | 乾香菇絲     | 1  | g |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    |       |          |    |   |      |
| 青菜 | 時蔬    | 時蔬       | 75 | g | 煮    |
|    |       |          |    |   |      |
| 湯品 | 結頭大骨湯 | 結頭菜小丁    | 20 | g | 煮    |
|    |       | 薑絲       | 1  | g |      |
|    |       | 龍骨丁      | 8  | g |      |
|    |       |          |    |   |      |
|    | 水果    |          |    |   |      |

| 12/5(週二) |          |          |    |   | 烹調方法 |
|----------|----------|----------|----|---|------|
| 主食       | 紫米飯（有機米） | 有機白米     | 70 | g | 蒸    |
|          |          | 有機糙米     | 10 | g |      |
|          |          | 紫米       | 5  | g |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
| 主菜       | ㊟沙茶燴三鮮   | 魚丁       | 40 | g | 炒    |
|          |          | 豬肉片      | 25 | g |      |
|          |          | 魷魚圈      | 8  | g |      |
|          |          | 洋蔥角      | 8  | g |      |
|          |          | 紅蘿蔔片     | 4  | g |      |
|          |          | 蔥段       | 1  | g |      |
|          |          | 沙茶醬      |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
| 副菜       | △時蔬滷豆腐   | 白蘿蔔中丁    | 45 | g | 煮    |
|          |          | 非基改油豆腐小丁 | 25 | g |      |
|          |          | 玉米段      | 10 | g |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
| 青菜       | 時蔬       | 75       | g  | 煮 |      |
| 湯品       | ◎味噌蛋花湯   | 洋蔥絲      | 15 | g | 煮    |
|          |          | 洗選蛋      | 8  | g |      |
|          |          | 非基改味噌醬   |    |   |      |
|          |          |          |    |   |      |
|          | 水果       |          |    |   |      |

|    |          | 12/6(週三) |    |   |  | 烹調方法 |
|----|----------|----------|----|---|--|------|
| 主食 | 薑黃飯      | 白米       | 70 | g |  | 蒸    |
|    |          | 糙米       | 15 | g |  |      |
|    |          | 薑黃粉      | 1  | g |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
| 主菜 | 味噌優格雞（新） | 雞丁       | 75 | g |  | 炒    |
|    |          | 馬鈴薯中丁    | 25 | g |  |      |
|    |          | 洋葱角      | 10 | g |  |      |
|    |          | 紅蘿蔔中丁    | 8  | g |  |      |
|    |          | 蔥        | 2  | g |  |      |
|    |          | 味噌醬/優格   |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
| 副菜 | 嫩白花椰（新）  | 冷凍白花菜    | 85 | g |  | 炒    |
|    |          | 番茄角      | 8  | g |  |      |
|    |          | 豬肉絲      | 5  | g |  |      |
|    |          | 番茄醬      |    |   |  |      |
|    |          | 薑片       |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
|    |          |          |    |   |  |      |
| 青菜 | 時蔬       | 時蔬       | 75 | g |  | 煮    |
|    |          |          |    |   |  |      |
| 湯品 | ☆蔬菜濃湯    | 洋葱小丁     | 10 | g |  | 煮    |
|    |          | 紅蘿蔔小丁    | 5  | g |  |      |
|    |          | 冷凍青花菜    | 5  | g |  |      |
|    |          | 奶粉       |    |   |  |      |
|    | 水果       |          |    |   |  |      |

|    |                                      | 12/7(週四) |    |   |     | 烹調方法 |  |
|----|--------------------------------------|----------|----|---|-----|------|--|
| 主食 | 蔬食特餐：<br>△三杯鮮菇炒飯＋△玉米蒸豆腐＋有機黑葉白菜＋蕃茄什錦湯 | 白米       | 75 | g | 蒸＋炒 |      |  |
|    |                                      | 非基改豆干小丁  | 15 | g |     |      |  |
|    |                                      | 高麗菜      | 20 | g |     |      |  |
|    |                                      | 紅蘿蔔小丁    | 10 | g |     |      |  |
|    |                                      | 香菇片      | 3  | g |     |      |  |
|    |                                      | 杏鮑菇      | 5  | g |     |      |  |
|    |                                      | 九層塔      | 1  | g |     |      |  |
|    |                                      | 洋蔥角      | 7  | g |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
| 主菜 |                                      | 非基改板豆腐小丁 | 43 | g | 蒸   |      |  |
|    |                                      | 豆薯小丁     | 20 | g |     |      |  |
|    |                                      | 冷凍玉米粒    | 10 | g |     |      |  |
|    |                                      | 豬絞肉      | 8  | g |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
| 副菜 |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
| 青菜 | 時蔬                                   | 75       | g  | 煮 |     |      |  |
| 湯品 | 馬鈴薯片                                 | 8        | g  |   | 煮   |      |  |
|    | 大白菜角                                 | 5        | g  |   |     |      |  |
|    | 番茄角                                  | 10       | g  |   |     |      |  |
|    | 龍骨丁                                  | 1        | g  |   |     |      |  |
|    |                                      |          |    |   |     |      |  |
|    | ☆鮮菇                                  |          |    |   |     |      |  |

| 12/8(週五) |           |          |     |   | 烹調方法 |
|----------|-----------|----------|-----|---|------|
| 主食       | 蕎麥飯       | 白米       | 70  | g | 蒸    |
|          |           | 糙米       | 10  | g |      |
|          |           | 蕎麥       | 5   | g |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          |           |          |     |   |      |
| 主菜       | ●<br>宮保雞丁 | 雞丁       | 75  | g | 煮    |
|          |           | 非基改凍豆腐中丁 | 20  | g |      |
|          |           | 小黃瓜原料    | 10  | g |      |
|          |           | 蔥原料      | 1   | g |      |
|          |           | 蒜味花生     | 0.5 | g |      |
|          |           | 紅蘿蔔中丁    | 5   | g |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          |           |          |     |   |      |
| 副菜       | 肉絲炒海結     | 豬肉絲      | 24  | g | 煮    |
|          |           | 紅蘿蔔絲     | 12  | g |      |
|          |           | 海帶結      | 35  | g |      |
|          |           | 薑絲       | 0.5 | g |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          |           |          |     |   |      |
| 青菜       | 時蔬        | 時蔬       | 75  | g | 煮    |
|          |           |          |     |   |      |
| 湯品       | 金針黃芽湯     | 黃豆芽      | 20  | g | 煮    |
|          |           | 金針       | 1   | g |      |
|          |           | 龍骨丁      | 8   | g |      |
|          |           |          |     |   |      |
|          | 水果        |          | 20  | g |      |

| 12/11(週一) |        |        |    |   | 烹調方法 |
|-----------|--------|--------|----|---|------|
| 主食        | 口大麥仁飯  | 白米     | 70 | g | 蒸    |
|           |        | 糙米     | 10 | g |      |
|           |        | 大麥仁    | 5  | g |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
| 主菜        | 香菇燉肉   | 豬肉角    | 65 | g | 煮    |
|           |        | 白蘿蔔中丁  | 23 | g |      |
|           |        | 紅蘿蔔中丁  | 10 | g |      |
|           |        | 蔥      | 1  | g |      |
|           |        | 香菇片    | 1  | g |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
| 副菜        | △豆干炒高麗 | 高麗菜角   | 60 | g | 炒    |
|           |        | 彩椒     | 8  | g |      |
|           |        | 非基改豆干片 | 10 | g |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
|           |        |        |    |   |      |
| 青菜        | 時蔬     | 75     | g  | 煮 |      |
|           |        |        |    |   |      |
| 湯品        | 洋芋玉米湯  | 馬鈴薯小丁  | 15 | g | 煮    |
|           |        | 冷凍玉米粒  | 8  | g |      |
|           |        | 紅蘿蔔小丁  | 3  | g |      |
|           |        | 龍骨丁    | 8  | g |      |
|           | ☆鮮肉    |        |    |   |      |

|    |                                    | 12/12(週二) |    |   |     | 烹調方法 |  |
|----|------------------------------------|-----------|----|---|-----|------|--|
| 主食 | 葷食特餐：△蔥香肉燥燴飯＋古早味豬排＊1＋有機荷葉白菜＋△時蔬豆腐湯 | 有機白米      | 70 | g | 蒸＋煮 |      |  |
|    |                                    | 有機糙米      | 15 | g |     |      |  |
|    |                                    | 豬絞肉       | 10 | g |     |      |  |
|    |                                    | 非基改豆干小丁   | 15 | g |     |      |  |
|    |                                    | 洋蔥小丁      | 12 | g |     |      |  |
|    |                                    | 高麗菜       | 25 | g |     |      |  |
|    |                                    | 蔥段        | 1  | g |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
| 主菜 |                                    | 豬排        | 85 | g | 煮   |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
| 副菜 |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
| 青菜 | 時蔬                                 | 75        | g  | 煮 |     |      |  |
|    |                                    |           |    |   |     |      |  |
| 湯品 | 番茄角                                | 8         | g  | 煮 |     |      |  |
|    | 木耳                                 | 2         | g  |   |     |      |  |
|    | 非基改板豆腐小丁                           | 10        | g  |   |     |      |  |
|    | 青江菜                                | 5         | g  |   |     |      |  |
|    | 龍骨丁                                | 8         | g  |   |     |      |  |
|    | 水果                                 |           |    |   |     |      |  |

統鮮美食股份有限公司 112年 12 月份菜單

| 12/13(週三) |           |         |     |   | 烹調方法 |
|-----------|-----------|---------|-----|---|------|
| 主 食       | 口 麥 片 飯   | 白米      | 70  | g | 蒸    |
|           |           | 糙米      | 10  | g |      |
|           |           | 麥片      | 5   | g |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           |           |         |     |   |      |
| 主 菜       | 梅 菜 蒸 肉 餅 | 豬絞肉     | 60  | g | 蒸    |
|           |           | 豆薯小丁    | 20  | g |      |
|           |           | 碎瓜      | 8   | g |      |
|           |           | 紅蘿蔔末    | 2   | g |      |
|           |           | 梅乾菜     |     |   |      |
|           |           | 蔥花      |     |   |      |
|           |           | 薑末      |     |   |      |
|           |           | 蒜末      |     |   |      |
| 副 菜       | 海 帶 三 絲   | 海帶絲段    | 30  | g | 炒    |
|           |           | 紅蘿蔔絲    | 15  | g |      |
|           |           | 非基改細白干絲 | 15  | g |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           |           |         |     |   |      |
| 青 菜       | 時 蔬       | 時蔬      | 75  | g | 煮    |
|           |           |         |     |   |      |
| 湯 品       | 黃 瓜 大 骨 湯 | 大黃瓜片    | 20  | g | 煮    |
|           |           | 龍骨丁     | 8   | g |      |
|           |           | 枸杞      | 0.5 | g |      |
|           |           |         |     |   |      |
|           | 水果        |         |     |   |      |

| 12/14(週四) |         |          |    |   | 烹調方法 |
|-----------|---------|----------|----|---|------|
| 主食        | 糙米飯     | 白米       | 70 | g | 蒸    |
|           |         | 糙米       | 15 | g |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
| 主菜        | ㊟柴魚照燒魚丁 | 魚丁       | 55 | g | 煮    |
|           |         | 大白菜角     | 15 | g |      |
|           |         | 杏鮑菇      | 5  | g |      |
|           |         | 洋蔥角      | 5  | g |      |
|           |         | 非基改三角油豆腐 | 15 | g |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
| 副菜        | ㊟海山關東煮  | 白蘿蔔中丁    | 30 | g | 煮    |
|           |         | 紅蘿蔔中丁    | 20 | g |      |
|           |         | 甜不辣      | 10 | g |      |
|           |         | 小小香菇     | 10 | g |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
| 青菜        | 時蔬      | 75       | g  | 煮 |      |
|           |         |          |    |   |      |
| 湯品        | 地瓜紫米甜湯  | 地瓜小丁     | 15 | g | 煮    |
|           |         | 紫米       | 8  | g |      |
|           |         |          |    |   |      |
|           |         |          |    |   |      |
| 水果        |         |          |    |   |      |

| 12/15(週五) |               |         |    | 烹調方法 |   |
|-----------|---------------|---------|----|------|---|
| 主 食       | 小 米 飯         | 白米      | 70 | g    | 蒸 |
|           |               | 糙米      | 10 | g    |   |
|           |               | 小米      | 5  | g    |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
| 主 菜       | 馬 告 雞 丁 ( 新 ) | 雞 丁     | 75 | g    | 炒 |
|           |               | 冷凍青花菜   | 20 | g    |   |
|           |               | 馬鈴薯片    | 15 | g    |   |
|           |               | 彩椒      | 3  | g    |   |
|           |               | 馬告(山胡椒) |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
| 副 菜       | 竹 筍 炒 肉 絲     | 筍絲      | 50 | g    | 炒 |
|           |               | 紅蘿蔔絲    | 15 | g    |   |
|           |               | 豬肉絲     | 8  | g    |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
|           |               |         |    |      |   |
| 青 菜       | 時 蔬           | 時蔬      | 75 | g    | 煮 |
|           |               |         |    |      |   |
| 湯 品       | 肉 骨 茶 湯       | 高麗菜角    | 18 | g    | 煮 |
|           |               | 杏鮑菇     | 4  | g    |   |
|           |               | 龍骨丁     | 8  | g    |   |
|           |               | 肉骨茶包    |    |      |   |
|           | 水果            |         |    |      |   |

| 12/18(週一) |       |      |    |   | 烹調方法 |
|-----------|-------|------|----|---|------|
| 主 食       | 蕎麥飯   | 白米   | 70 | g | 蒸    |
|           |       | 糙米   | 10 | g |      |
|           |       | 蕎麥   | 5  | g |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
| 主 菜       | 蔥爆豬肉柳 | 豬肉柳  | 65 | g | 煮    |
|           |       | 洋蔥絲  | 25 | g |      |
|           |       | 彩椒   | 5  | g |      |
|           |       | 蔥    | 1  | g |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
| 副 菜       | 黃瓜鮮燴  | 大黃瓜片 | 62 | g | 煮    |
|           |       | 木耳片  | 3  | g |      |
|           |       | 紅蘿蔔片 | 3  | g |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           |       |      |    |   |      |
| 青 菜       | 時蔬    | 時蔬   | 75 | g | 煮    |
|           |       |      |    |   |      |
| 湯 品       | 羅宋湯   | 洋蔥絲  | 10 | g | 煮    |
|           |       | 番茄角  | 8  | g |      |
|           |       | 西芹原料 | 1  | g |      |
|           |       | 龍骨丁  | 8  | g |      |
|           |       |      |    |   |      |
|           | 水果    |      |    |   |      |

|     |  | 12/19(週二) |    |   |       | 烹調方法 |  |
|-----|--|-----------|----|---|-------|------|--|
| 主 食 | 蔬 食 特 餐：<br>△ 咖 哩 燴 飯<br>( 有 機 米 ) +<br>⊕ 福 州 丸 * 2 +<br>有 機 高 麗 菜 +<br>△ 豆 腐 味 噌 湯  | 有機白米      | 70 | g | 蒸 + 煮 |      |  |
|     |  | 有機糙米      | 15 | g |       |      |  |
|     |  | 馬鈴薯中丁     | 30 | g |       |      |  |
|     |  | 紅蘿蔔中丁     | 15 | g |       |      |  |
|     |  | 非基改油豆腐小丁  | 15 | g |       |      |  |
|     |  | 洋蔥角       | 10 | g |       |      |  |
|     |  | 冷凍毛豆仁     | 4  | g |       |      |  |
|     |  |           |    |   |       |      |  |
| 主 菜 | 福 州 丸<br>海帶結<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |           |    |   |       |      |  |

| 12/20(週三) |                 |         |    |   | 烹調方法 |
|-----------|-----------------|---------|----|---|------|
| 主 食       | 胚 芽 飯           | 白米      | 70 | g | 蒸    |
|           |                 | 糙米      | 10 | g |      |
|           |                 | 胚芽米     | 5  | g |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
| 主 菜       | 鹽 麴 炒 豬 肉 ( 新 ) | 豬肉片     | 65 | g | 炒    |
|           |                 | 非基改中豆干片 | 20 | g |      |
|           |                 | 鹽麴      |    |   |      |
|           |                 | 蔥花      | 1  | g |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
| 副 菜       | 小 瓜 玉 米         | 冷凍玉米粒   | 35 | g | 炒    |
|           |                 | 紅蘿蔔小丁   | 8  | g |      |
|           |                 | 馬鈴薯小丁   | 12 | g |      |
|           |                 | 豬絞肉     | 5  | g |      |
|           |                 | 小黃瓜小丁   | 5  | g |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           |                 |         |    |   |      |
| 青 菜       | 時 蔬             | 時蔬      | 75 | g | 煮    |
|           |                 |         |    |   |      |
| 湯 品       | 蘿 蔔 大 骨 湯       | 白蘿蔔小丁   | 12 | g | 煮    |
|           |                 | 紅蘿蔔小丁   | 8  | g |      |
|           |                 | 龍骨丁     | 8  | g |      |
|           |                 |         |    |   |      |
|           | 水果              |         |    |   |      |

| 12/21(週四) |                 |        | 烹調方法 |   |   |
|-----------|-----------------|--------|------|---|---|
| 主 食       | 小 米 飯           | 白米     | 70   | g | 蒸 |
|           |                 | 糙米     | 10   | g |   |
|           |                 | 小米     | 5    | g |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
| 主 菜       | 塔 香 味 噌 雞 ( 新 ) | 雞丁     | 75   | g | 煮 |
|           |                 | 非基改四分干 | 25   | g |   |
|           |                 | 紅蘿蔔中丁  | 5    | g |   |
|           |                 | 九層塔    | 1    | g |   |
|           |                 | 非基改味噌  |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
| 副 菜       | 彩 椒 花 椰         | 冷凍青花菜  | 40   | g | 炒 |
|           |                 | 冷凍白花菜  | 40   | g |   |
|           |                 | 彩椒     | 4    | g |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
| 青 菜       | 時 蔬             | 時蔬     | 75   | g | 煮 |
|           |                 |        |      |   |   |
| 湯 品       | ◎ 海 芽 蛋 花 湯     | 海帶芽    | 1    | g | 煮 |
|           |                 | 洗選蛋    | 8    | g |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           |                 |        |      |   |   |
|           | 水果              |        |      |   |   |

| 12/22(週五) |                       |          |    |   | 烹調方法 |
|-----------|-----------------------|----------|----|---|------|
| 主 食       | 紫 米 飯                 | 白米       | 70 | g | 蒸    |
|           |                       | 糙米       | 10 | g |      |
|           |                       | 紫米       | 5  | g |      |
|           |                       |          |    |   |      |
|           |                       |          |    |   |      |
|           |                       |          |    |   |      |
| 主 菜       | 麻<br>婆<br>豆<br>腐<br>魚 | 水蜜桃丁     | 75 | g | 煮    |
|           |                       | 非基改板豆腐小丁 | 20 | g |      |
|           |                       | 洋蔥角      | 10 | g |      |
|           |                       | 冷凍三色豆    | 10 | g |      |
|           |                       |          |    |   |      |
|           |                       |          |    |   |      |
| 副 菜       | 肉 片<br>大 白 菜          | 大白菜角     | 60 | g | 煮    |
|           |                       | 豬肉片      | 10 | g |      |
|           |                       | 乾香菇絲     | 1  | g |      |
|           |                       |          |    |   |      |
|           |                       |          |    |   |      |
|           |                       |          |    |   |      |
| 青 菜       | 時蔬                    | 時蔬       | 75 | g | 煮    |
| 湯 品       | 冬 至<br>紅 豆<br>湯 圓     | 紅豆       | 8  | g | 煮    |
|           |                       | 紅白小湯圓    | 15 | g |      |
|           |                       |          |    |   |      |
|           | 水果                    |          |    |   |      |

統鮮美食股份有限公司 112年 12 月份菜單

| 12/25(週一) |   |       |     |   | 烹調方法 |
|-----------|---|-------|-----|---|------|
| 主食        | 聖誕節特餐：<br>番茄肉醬筆管麵＋<br>⊕金黃炸蝦排＊1＋<br>有機菠菜＋☆玉米濃湯 | 義大利麵  | 140 | g | 蒸＋煮  |
|           |   | 豬絞肉   | 15  | g |      |
|           |   | 番茄角   | 18  | g |      |
|           |   | 高麗菜   | 18  | g |      |
|           |   | 洋蔥小丁  | 10  | g |      |
|           |   | 冷凍三色豆 | 15  | g |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
| 主菜        |   | 蝦排    | 85  | g | 炸    |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
| 副菜        |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
| 青菜        | 時蔬  | 75    | g   | 煮 |      |
|           |   |       |     |   |      |
| 湯品        | 馬鈴薯小丁   | 15    | g   | 煮 |      |
|           | 冷凍玉米粒   | 8     | g   |   |      |
|           | 奶粉  | 1     | g   |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           |   |       |     |   |      |
|           | 水果  |       |     |   |      |

| 12/26(週二) |           |         |    |   | 烹調方法 |
|-----------|-----------|---------|----|---|------|
| 主食        | 紅藜麥飯（有機米） | 有機白米    | 70 | g | 蒸    |
|           |           | 有機糙米    | 13 | g |      |
|           |           | 紅藜麥     | 2  | g |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
| 主菜        | △香干滷肉     | 豬肉角     | 65 | g | 煮    |
|           |           | 非基改豆干小丁 | 15 | g |      |
|           |           | 紅蘿蔔中丁   | 8  | g |      |
|           |           | 蔥段      | 1  | g |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
| 副菜        | 莎莎醬洋芋     | 馬鈴薯小丁   | 40 | g | 炒    |
|           |           | 番茄小丁    | 10 | g |      |
|           |           | 冷凍玉米粒   | 13 | g |      |
|           |           | 豬絞肉     | 5  | g |      |
|           |           | 洋蔥小丁    | 7  | g |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
| 青菜        | 時蔬        | 75      | g  | 煮 |      |
| 湯品        | 雙喜甜湯      | 地瓜小丁    | 12 | g | 煮    |
|           |           | 綠豆      | 12 | g |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           |           |         |    |   |      |
|           | 水果        |         |    |   |      |

| 12/27(週三) |        |          | 烹調方法 |   |        |
|-----------|--------|----------|------|---|--------|
| 主食        | 地瓜蒸飯   | 白米       | 70   | g | 蒸      |
|           |        | 糙米       | 7    | g |        |
|           |        | 地瓜小丁     | 8    | g |        |
|           |        |          |      |   |        |
|           |        |          |      |   |        |
|           |        |          |      |   |        |
|           |        |          |      |   |        |
|           |        |          |      |   |        |
| 主菜        | 橙香鮮蔬炒雞 | 雞丁       | 75   | g | 炒      |
|           |        | 洋蔥角      | 12   | g |        |
|           |        | 豆薯中丁     | 20   | g |        |
|           |        | 紅椒角      | 4    | g |        |
|           |        | 泰式甜雞醬    |      |   |        |
|           |        | 柳橙汁      |      |   |        |
|           |        |          |      |   |        |
|           |        |          |      |   |        |
| 副菜        | △打拋豆腐  | 非基改板豆腐中丁 | 60   | g | 炒      |
|           |        | 洋蔥小丁     | 6    | g |        |
|           |        | 四季豆      | 4    | g |        |
|           |        | 番茄小丁     | 4    | g |        |
|           |        | 九層塔(切)   |      |   |        |
|           |        | 蒜/魚露     |      |   |        |
|           |        |          |      |   |        |
|           |        |          |      |   |        |
| 青菜        | 時蔬     | 時蔬       | 75   | g | 7<br>5 |
| 湯品        | 薑絲海帶湯  | 海帶絲      | 20   | g | 煮      |
|           |        | 薑絲       | 1    | g |        |
|           |        | 龍骨丁      | 8    | g |        |
|           |        |          |      |   |        |
|           | 水果     |          |      |   |        |

| 12/28(週四) |         |        |     |   | 烹調方法 |
|-----------|---------|--------|-----|---|------|
| 主食        | 胚芽飯     | 白米     | 70  | g | 蒸    |
|           |         | 糙米     | 10  | g |      |
|           |         | 胚芽米    | 5   | g |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
| 主菜        | 佛跳牆     | 豬肉角    | 65  | g | 煮    |
|           |         | 筍中丁    | 18  | g |      |
|           |         | 大白菜角   | 8   | g |      |
|           |         | 紅蘿蔔片   | 3   | g |      |
|           |         | 冷凍栗子   | 2   | g |      |
|           |         | 玉米粉    |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
| 副菜        | 蔥香雞絲四季豆 | 冷凍四季豆段 | 60  | g | 炒    |
|           |         | 雞肉絲    | 8   | g |      |
|           |         | 紅蘿蔔絲   | 5   | g |      |
|           |         | 乾香菇絲   | 0.5 | g |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
| 青菜        | 有機A菜    | 時蔬     | 75  | g | 煮    |
|           |         |        |     |   |      |
| 湯品        | ◎豆薯蛋花湯  | 豆薯小丁   | 15  | g | 煮    |
|           |         | 洗選蛋    | 8   | g |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           |         |        |     |   |      |
|           | 水果      |        |     |   |      |

| 12/29(週五) |       |       |    |   | 烹調方法 |
|-----------|-------|-------|----|---|------|
| 主食        | 糙米飯   | 白米    | 70 | g | 蒸    |
|           |       | 糙米    | 15 | g |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
| 主菜        | 安東燉雞  | 雞丁    | 75 | g | 煮    |
|           |       | 洋蔥角   | 8  | g |      |
|           |       | 紅蘿蔔中丁 | 5  | g |      |
|           |       | 馬鈴薯中丁 | 12 | g |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
| 副菜        | 白菜炒什錦 | 大白菜絲  | 15 | g | 炒    |
|           |       | 紅蘿蔔絲  | 5  | g |      |
|           |       | 洋蔥絲   | 10 | g |      |
|           |       | 木耳絲   | 5  | g |      |
|           |       | 冬粉    | 5  | g |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           |       |       |    |   |      |
| 青菜        | 時蔬    | 時蔬    | 75 | g | 煮    |
| 湯品        | 鮮瓜珍菇湯 | 冬瓜中丁  | 16 | g | 煮    |
|           |       | 杏鮑菇   | 8  | g |      |
|           |       | 龍骨丁   | 8  | g |      |
|           |       |       |    |   |      |
|           | ☆鮮菇   |       |    |   |      |



# 112年12月份早餐菜單 葫蘆.社子.富安國小

| 日期     | 星期 | 早餐      |        | 熱量<br>(大卡) | 全穀雜糧類<br>(份) | 豆魚<br>蛋肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油脂與<br>堅果種子類<br>(份) | 奶類或乳製<br>品(份) |
|--------|----|---------|--------|------------|--------------|------------------|------------|---------------------|---------------|
| 12月1日  | 週五 | 熱狗大亨堡   | 豆漿     | 399.5      | 4.5          | 1.0              | 0.2        | 0.1                 | 0.0           |
| 12月4日  | 週一 | 小籠湯包*5  | 米豆漿    | 419.0      | 4.2          | 1.0              | 0.2        | 1.0                 | 0.0           |
| 12月5日  | 週二 | 饅頭夾蔥蛋   | 巧克力牛奶  | 444.0      | 4.0          | 1.3              | 0.5        | 0.2                 | 0.3           |
| 12月6日  | 週三 | 肉蓉炒飯    | 鮮菇白菜湯  | 380.0      | 4.0          | 1.0              | 0.1        | 0.5                 | 0.0           |
| 12月7日  | 週四 | 咖哩炒麵疙瘩  | 蘿蔔湯    | 357.0      | 4.0          | 0.8              | 0.5        | 0.1                 | 0.0           |
| 12月8日  | 週五 | 玉米蛋吐司   | 麥香牛奶   | 398.0      | 4.2          | 0.5              | 0.5        | 0.2                 | 0.3           |
| 12月11日 | 週一 | 鍋貼*5    | 大滷湯    | 412.5      | 4.0          | 1.0              | 0.5        | 1.0                 | 0.0           |
| 12月12日 | 週二 | 鮪魚蛋吐司   | 牛奶     | 426.0      | 4.2          | 1.0              | 0.3        | 0.1                 | 0.3           |
| 12月13日 | 週三 | 滷肉飯+燙青菜 | 玉米蘿蔔湯  | 395.0      | 4.4          | 1.0              | 0.3        | 0.1                 | 0.0           |
| 12月14日 | 週四 | 麻醬麵     | 海芽蛋花湯  | 379.0      | 4.3          | 0.7              | 0.3        | 0.4                 | 0.0           |
| 12月15日 | 週五 | 薯餅蛋漢堡   | 黑糖牛奶   | 384.0      | 4.0          | 0.5              | 0.5        | 0.2                 | 0.3           |
| 12月18日 | 週一 | 培根蛋炒飯   | 冬瓜丸片湯  | 365.0      | 4.0          | 0.8              | 0.1        | 0.5                 | 0.0           |
| 12月19日 | 週二 | 玉米肉茸粥   | 小奶皇包*1 | 356.5      | 4.0          | 0.8              | 0.3        | 0.2                 | 0.0           |
| 12月20日 | 週三 | 炒肉片吐司   | 紅豆牛奶   | 381.0      | 3.8          | 0.5              | 0.4        | 0.5                 | 0.3           |
| 12月21日 | 週四 | 台式炒麵    | 金菇蛋花湯  | 370.5      | 4.2          | 0.8              | 0.3        | 0.2                 | 0.0           |
| 12月22日 | 週五 | 時菇肉蓉烘蛋  | 巧克力牛奶  | 412.0      | 4.1          | 1.0              | 0.2        | 0.0                 | 0.3           |
| 12月25日 | 週一 | 水餃*6    | 大滷湯    | 364.0      | 3.8          | 1.0              | 0.2        | 0.4                 | 0.0           |
| 12月26日 | 週二 | 味噌湯拉麵   | 滷蛋*1   | 343.5      | 4.2          | 0.5              | 0.3        | 0.1                 | 0.0           |
| 12月27日 | 週三 | 豬肉餡餅*2  | 麥香牛奶   | 405.0      | 4.0          | 1.0              | 0.2        | 0.0                 | 0.3           |
| 12月28日 | 週四 | 刈包夾炒蛋   | 牛奶     | 472.5      | 4.0          | 1.2              | 0.5        | 1.0                 | 0.3           |
| 12月29日 | 週五 | 咖哩炒飯    | 雙色蘿蔔湯  | 345.5      | 4.2          | 0.5              | 0.2        | 0.2                 | 0.0           |

1. 菜單中標示數量之餐點，依訂餐人數準備份數，請勿多取用。

2. 供餐時間為7:20-7:50，請於7:40前抵達餐廳。

3. 用餐地點在B1餐廳，原則上在餐廳吃完，勿將早餐帶回教室。

4. 用餐者若超過7:45才到達餐廳，則以外帶方式領用，8:00後停止供應，逾時者不予退費。

5. 餐費：40元/餐

豬肉原產地(國)：臺灣

葫蘆國小營養師：黃柏欣

統鮮美食營養師：曾彥慈

服務電話：02-2811-4996

## 12月份學校早餐收費回條

茲收到 年 班 號 學生： 112年月份早餐費 \$ 840元(每餐40元，共21餐)

收費日期

經手人