



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 main course	副菜 side dish	青菜 green vegetable	湯品 soup	水果或 校園食品	全穀 雜糧 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂及 堅果種 子類 (份)	水果 (份)	奶類 或乳 製品 (份)	鈣含 量(mg)	熱量 (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)	①沙茶燴三鮮	△時蔬滷油腐	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)	燉白花椰(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	①柴魚照燒魚丁	①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)+①福州丸*2+有機高麗菜+△豆腐味增湯					☆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	塔香味增雞(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	①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+①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				
0次	4次	8次	7次	21次		1次		1次		0次		2次				

1.當季水果：橘子、柳丁、棗子、鳳梨、香蕉、蕃茄、哈蜜瓜、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、海鰻魚、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	○	●	◎	☆	※	△	㊂	□

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底基，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	白米	70	g	蒸	
	糙米	10	g		
	大麥仁	5	g		
主菜	豬肉片	65	g	煮	
	豆薯片	20	g		
	小黃瓜片	12	g		
	彩椒	3	g		
	日式柳橙蕃茄汁	10	g		
副菜	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	75	g	煮	
湯品	雙色蘿蔔湯	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	白米	70	g	蒸	
	糙米	13	g		
	紅藜麥	2	g		
主菜	洋芋燉肉	65	g	煮	
	豬肉角	25	g		
	馬鈴薯中丁	10	g		
	洋蔥角	8	g		
	蔥花	2	g		
副菜	培根滷白菜	60	g	煮	
	大白菜角	10	g		
	木耳片	5	g		
	碎培根	1	g		
	乾香菇絲				
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	結頭大骨湯	20	g	煮	
	薑絲	1	g		
	龍骨丁	8	g		
水果					
12/5(週二)			烹調方法		
主食	有機白米	70	g	蒸	
	有機糙米	10	g		
	紫米	5	g		
主菜	魚丁	40	g	炒	
	豬肉片	25	g		
	鮭魚圈	8	g		
	洋蔥角	8	g		
	紅蘿蔔片	4	g		
	蔥段	1	g		
	沙茶醬				
副菜	△時蔬滷油腐			煮	
	白蘿蔔中丁	45	g		
	非基改油豆腐小丁	25	g		
	玉米段	10	g		
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	洋蔥絲	15	g	煮	
	洗選蛋	8	g		
	非基改味噌醬				
水果					

12/7(週四)			烹調方法		
主食	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	△三杯鮮菇炒飯				
	△玉米蒸豆腐				
	+ 有機黑葉白菜				
	+ 蕃茄什錦湯				
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆鮮				
水果					
12/8(週五)			烹調方法		
主食	白米	70	g	蒸	
	糙米	10	g		
	蕎麥	5	g		
主菜	●△宮保雞丁			煮	
	豬肉角	75	g		
	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			煮	
	豬肉絲	24	g		
	紅蘿蔔絲	12	g		
	海帶結	35	g		
	薑絲	0.5	g		
青菜	時蔬	75	g	煮	

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)						
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸	
		糙米	15	g		
主菜	④紫魚照燒魚丁(新)	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	⑤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	時蔬	75	g	煮	
湯品	湯品	地瓜小丁	15	g	煮	
		紫米	8	g		
		地瓜紫米甜湯				
		水果				
12/15(週五)						
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	湯品	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)						
主食	蕷麥飯	白米	70	g	蒸	
		糙米	10	g		
		蕷麥	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	湯品	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	蔬菜特餐：△咖哩燴飯(有機米) + ④福州丸 * 2 + 有機高麗菜 + △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	
		福州丸	70	g	
主菜	主菜	海帶結	10	g	煮
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
副菜	副菜	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	青菜	時蔬	75	g	煮
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
湯品	湯品	白蘿蔔小丁	12	g	煮
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		非基改味噌醬			
		非基改板豆腐小丁	10	g	
水果	水果	白蘿蔔大骨湯	15	g	煮
12/20(週三)					
主食	胚芽飯	白米	70	g	蒸
		胚芽米	5	g	
主菜	塔香味噌雞(新)	豬肉片	65	g	炒
		非基改中豆干片	20	g	
		鹽麵			
		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	青菜	時蔬	75	g	煮
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
		時蔬	75	g	
湯品	湯品	◎海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果	水果				
12/21(週四)					
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	

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 : 番茄肉醬筆管麵 + 金黃炸蝦排 * 1 + 有機菠菜 + ☆玉米濃湯	義大利麵	140	g	蒸 + 烹	
	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	馬鈴薯小丁	15	g	煮	
	冷凍玉米粒	8	g		
	奶粉	1	g		
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					

12/29(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	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		
水果					



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 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與 堅果種子類 (份)	奶類或乳製 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