



統鮮美食股份有限公司 113年1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)
1月2日	週二	紅藜麥飯(有機米)	△油豆腐燒肉	肉絲燴鮮瓜	有機小白菜	◎肉羹湯	水果	4.3	2.6	1.7	2.3	1.0	0.0	145.3	703.2
1月3日	週三	地瓜蒸飯	⊕△麻油姑燒魚丁	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	海芽豆皮湯	水果	4.0	2.2	1.6	2.8	1.0	0.0	186.3	670.2
1月4日	週四	葷食特餐：◎火腿蛋炒飯+香滷雞腿*1+有機山茼蒿+紅豆紫米甜湯					水果	5.3	2.2	1.2	2.5	1.0	0.0	133.1	736.7
1月5日	週五	口蒿麥飯	鹽水雞丁	△麻婆豆腐	時蔬	◎玉米蛋花湯	☆鮮奶	4.4	3.6	1.1	2.3	0.0	0.5	197.2	786.4
1月8日	週一	口燕麥飯(有機米)	筍香燒肉丁	○開陽高麗	有機荷葉白菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.3	1.9	2.0	2.0	1.0	0.0	133.3	638.9
1月9日	週二	葷食特餐：炸醬肉絲拌麵+⊕酥炸小魚排*2+有機蘿蔓萐苣+☆南瓜濃湯					☆鮮奶	3.6	2.2	1.3	3.0	0.0	0.5	2340.2	658.8
1月10日	週三	胚芽米飯	△粉蒸肉	塔香海根	時蔬	針菇黃芽湯	水果	4.9	2.0	1.8	2.5	1.0	0.0	265.3	707.8
1月11日	週四	糙米飯	咖哩雞	⊕鮮瓜燴魚羹	有機菠菜	△大滷湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	122.3	711.9
1月12日	週五	小米飯	蔥燒豬肉片	※堅果燉時蔬	時蔬	甜燒仙草	水果	5.3	2.1	1.3	2.1	1.0	0.0	109.8	716.5
1月15日	週一	紫米飯	醬爆肉柳	△綜合滷味	有機山茼蒿	白菜鮮菇湯	水果	4.4	2.1	1.8	2.2	1.0	0.0	144.1	666.0
1月16日	週二	□大麥仁飯(有機米)	麻油雞	◎蛋酥黃瓜	有機高麗菜	珍珠可可	水果	4.3	2.6	1.6	2.3	1.0	0.0	110.9	700.4
1月17日	週三	糙米飯	紅燒肉丁	☆焗烤南瓜	時蔬	結頭菜大骨湯	水果	5.1	2.2	1.3	2.1	1.0	0.0	106.7	706.0
1月18日	週四	蔬食特餐：△沙茶四喜燴飯+◎玉米炒蛋+有機A菜+味噌海帶湯					☆鮮奶	4.6	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	276.1	697.6
1月19日	週五	□麥片飯	⊕炒三鮮	三杯細粉	時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	4.9	2.6	1.3	2.6	1.0	0.0	115.6	747.2
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	3次	7次	3次	14次		1次		1次		2次		1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。

豬肉原產地
(國)：臺灣



提升抵抗力不能少 堅果種子來加分

堅果種子類，例如逢年過節常吃的瓜子、開心果、杏仁果等，均富含單元不飽和脂肪酸、維生素E、纖維質等營養素。每天1湯匙或每餐1茶匙的堅果種子，就可以達到營養的建議量，再透過選「原味」、吃「適量」、巧「搭配」三撇步，善用食材變化，兼顧營養及美味。

- ★選「原味」：採買時注意食品標示，選購原味或直接購買生的堅果種子類自行烘烤，才能保留完整的營養，並減少熱量、添加糖或鹽的攝取。
- ★吃「適量」：堅果種子類的油脂含量較高，當作零食容易吃進過多熱量，導致肥胖上身。每天適合的攝取量約為5顆腰果、或5顆杏仁果或10顆花生。
- ★巧「搭配」：較硬的堅果可敲碎、打成粉，或選擇質地較軟的芝麻、花生仁等，搭配蔬菜、牛奶或優格等一起入菜料理，不僅增添菜餚風味，更能補充纖維與鈣。



資料來源：衛生福利部

統鮮美食股份有限公司 113年1月份菜單

1/2(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	△油豆腐燒肉	豬肉角	65	g	煮		
		非基改油豆腐小丁	20	g			
		紅蘿蔔中丁	15	g			
副菜	肉絲燴鮮瓜	大黃瓜片	55	g	煮		
		豬肉絲	8	g			
		木耳片	5	g			
		紅蘿蔔片	5	g			
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮		
湯品	◎肉羹湯	筍絲	15	g	煮		
		紅蘿蔔絲	2	g			
		木耳絲	2	g			
		肉羹	8	g			
水果							
1/3(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	△△麻油姑燒魚丁	魚丁	65	g	煮		
		非基改百頁中丁	20	g			
		杏鮑菇	20	g			
		紅蘿蔔片	10	g			
		香菇片	3	g			
		老薑/麻油					
副菜	鮮蔬麵疙瘩	大白菜角	42	g	炒		
		麵疙瘩	28	g			
		紅蘿蔔片	5	g			
		木耳	0.5	g			
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮		
湯品	海芽豆皮湯	海帶芽	0.5	g	煮		
		日式豆皮絲	15	g			
		龍骨丁	8	g			
水果							
1/4(週四)			烹調方法				
主食	葷食特餐：◎火腿蛋炒飯 + 香滷雞腿 *	白米	85	g	蒸 + 炒		
		時蔬	35	g			
		洋蔥小丁	12	g			
		冷凍玉米粒	10	g			
		火腿丁	8	g			
		洗選蛋	5	g			
主菜	主菜	雞腿	75	g	煮		
副菜	青菜	時蔬	75	g	煮		
湯品	湯品	紅豆	10	g	煮		
		紫米	10	g			
水果							
1/5(週五)			烹調方法				
主食	口蕷麥飯	白米	70	g	蒸		
		糙米	10	g			
		蕷麥	5	g			
主菜	鹽水雞丁	雞丁	75	g	煮		
		小黃瓜	18	g			
		紅蘿蔔	5	g			
		杏鮑菇	5	g			
副菜	△麻婆豆腐	非基改板豆腐小丁	65	g	煮		
		紅蘿蔔小丁	5	g			
		冷凍毛豆仁	3	g			
		豬絞肉	3	g			
		蔥花	2	g			
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮		
湯品	◎玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	12	g	煮		
		洗選蛋	10	g			
☆鮮							

1/8(週一)			烹調方法		
主食	口燕麥飯 (有機米)	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	△筍絲	筍絲	20	g	煮
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副菜	青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	○開陽高麗	高麗菜角	65	g	炒
		乾香菇絲	0.5	g	
		蝦米	0.5	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	18	g	煮
		洋蔥小丁	8	g	
		非基改味噌醬			

統鮮美食股份有限公司 113年1月份菜單

1/12(週五)			烹調方法		
主食	白米	70	g	蒸	
	糙米	10	g		
	小米	5	g		
主菜	豬肉片	65	g	煮	
	洋蔥角	22	g		
	紅蘿蔔片	8	g		
	蔥	1	g		
副菜	馬鈴薯中丁	50	g	煮	
	番茄角	10	g		
	彩椒角	8	g		
	小黃瓜	8	g		
	葵瓜子	1	g		
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	地瓜小丁	10	g	煮	
	紅豆	8	g		
	仙草原汁				
水果					

1/18(週四)			烹調方法		
主食	白米	70	g	蒸 + 煮	
	糙米	15	g		
	高麗菜角	30	g		
	香菇片	7	g		
	冷凍毛豆仁	10	g		
	紅蘿蔔小丁	5	g		
	非基改豆干小丁	20	g		
	沙茶醬				
主菜	殺菌液蛋	43	g	煮	
	冷凍玉米粒	20	g		
	馬鈴薯小丁	12	g		
	紅蘿蔔末	5	g		
副菜	△沙茶四喜燴飯 + ◎玉米炒蛋 + 有機A菜 + 味噌海帶湯			煮	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	海帶絲	15	g	煮	
	洋蔥角	10	g		
	非基改味噌醬				
☆鮮					

1/19(週五)			烹調方法		
主食	白米	70	g	蒸	
	糙米	10	g		
	麥片	5	g		
主菜	魚丁	60	g	炒	
	豬肉片	20	g		
	鮭魚翅	8	g		
	大白菜角	8	g		
	紅蘿蔔片	2	g		
副菜	冬粉	10	g	炒	
	高麗菜絲	20	g		
	紅蘿蔔絲	5	g		
	豬絞肉	5	g		
	九層塔	2	g		
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎番茄蛋花湯			煮	
水果					



113年 1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)
1月2日	週二	醬燒肉片吐司	牛奶	401.5	4.0	0.8	0.3	0.2	0.3
1月3日	週三	香菇肉蓉粥	滷蛋*1	365.0	4.2	0.7	0.2	0.3	0.0
1月4日	週四	炸醬麵	蘿蔔湯	375.0	4.2	0.8	0.3	0.3	0.0
1月5日	週五	火腿蛋漢堡	黑糖牛奶	416.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.3
1月8日	週一	水餃*6	大滷湯	364.0	3.8	1.0	0.2	0.4	0.0
1月9日	週二	日式味噌烘蛋	小銀絲捲*1	388.0	4.2	0.8	1.0	0.2	0.0
1月10日	週三	炒肉片漢堡	牛奶	430.5	4.2	1.0	0.3	0.2	0.3
1月11日	週四	肉蓉麵疙瘩	玉米蛋花湯	375.0	4.0	0.5	0.5	1.0	0.0
1月12日	週五	鮪魚蛋吐司	麥香牛奶	386.0	4.2	0.5	0.2	0.1	0.3
1月15日	週一	台式炒麵	海芽蛋花湯	362.0	4.1	0.5	0.6	0.5	0.0
1月16日	週二	小籠湯包*5	時蔬味噌湯	385.5	4.2	1.0	0.3	0.2	0.0
1月17日	週三	熱狗大亨堡	紅茶牛奶	417.0	4.1	0.8	0.1	0.5	0.3
1月18日	週四	咖哩蛋炒飯	白菜蛋花湯	371.0	4.2	0.8	0.5	0.1	0.0
1月19日	週五	薯餅蛋漢堡	牛奶	402.5	4.2	0.5	0.5	0.3	0.3

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

月份學校早餐收費回條

茲收到 年 班 號 學生： 113年 1月份早餐費 \$ 560元(每餐40元，共14餐)

收費日期

經手人