



# 統鮮美食股份有限公司 113年5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 蛋白 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)
5月1日	週三	口麥片飯	番茄雞丁	肉絲銀芽	時蔬	◎白菜蛋花湯	水果	3.8	2.9	2.0	2.2	1.0	0.0	151.9	686.1
5月2日	週四	胚芽飯	△油腐燒肉	◎紅蘿蔔炒蛋	有機小松菜	味噌海芽湯	水果	4.3	2.9	1.4	2.1	1.0	0.0	171.2	702.6
5月3日	週五	玉米蒸飯	蔥油雞	△紅燒豆腐	時蔬	黃瓜大骨湯	☆鮮奶	3.9	3.4	1.3	2.2	0.0	0.5	193.8	735.1
5月6日	週一	□紅藜麥飯(有機米)	京醬肉柳	△關東煮	有機高麗菜	筍片大骨湯	水果	4.4	2.2	1.7	2.3	1.0	0.0	143.4	676.6
5月7日		葷食特餐：什錦燴麵+五香雞腿排*1+有機黑葉白菜+☆地瓜西米露甜湯(新)					水果	3.6	2.0	1.2	2.1	1.0	0.0	2308.5	584.0
5月8日	週三	胚芽飯	⊕☆白醬魚丁	茄汁肉蓉炒冬粉(新)	時蔬	鮮菇時蔬湯	水果	5.6	2.3	1.3	2.2	1.0	0.0	109.3	759.4
5月9日	週四	□麥片飯	蔥爆肉片	雞絲四季豆	有機油江菜	肉骨茶湯	☆鮮奶	4.4	2.0	1.9	2.1	0.0	0.5	125.6	670.2
5月10日	週五	地瓜蒸飯	筍燒雞	△玉米豆干丁	時蔬	☆洋芋濃湯	水果	4.6	3.3	1.1	2.3	1.0	0.0	247.6	756.8
5月13日	週一	□蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	肉絲蒲瓜	有機小白菜	◎番茄蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	107.3	696.4
5月14日	週二	紫米飯	※炒三鮮	◎鹹味(鹹蛋*1)	有機空心菜	針菇白菜湯	水果	4.3	2.9	1.4	2.2	1.0	0.0	138.3	717.7
5月15日	週三	糙米飯	豆薯蒸肉	△京醬豆干	時蔬	○米粉湯	水果	5.3	2.8	1.1	2.2	1.0	0.0	433.0	767.8
5月16日	週四	蔬食特餐：△夏威夷炒飯+◎毛豆洋芋炒蛋+有機黑葉白菜+△時蔬豆腐湯					☆鮮奶	4.0	1.3	1.1	2.1	0.0	0.5	212.9	571.6
5月17日	週五	□燕麥飯	栗子燒雞	○開陽肉絲白菜	時蔬	雙喜甜湯	水果	5.4	2.7	1.6	2.1	1.0	0.0	184.2	769.9
5月20日	週一	葷食特餐：香椿肉燥拌飯+⊕香酥魚排*1+有機高麗菜+海帶洋蔥湯					☆鮮奶	4.4	2.7	1.3	2.5	0.0	0.5	108.9	724.5
5月21日	週二	糙米飯(有機米)	紅燒肉	肉片炒高麗	有機白莧菜	△味噌湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.1	1.0	0.0	140.5	677.2
5月22日		□麥片飯	港式檸檬茶雞(新)	螞蟻上樹	時蔬	山藥大骨湯	水果	5.6	2.6	1.3	3.0	1.0	0.0	108.1	813.8
5月23日	週四	小米飯	桔香肉片	肉絲花椰	有機荷葉白菜	◎玉米蛋花湯	水果	4.4	2.2	1.9	2.2	1.0	0.0	119.8	682.4
5月24日	週五	□紅藜麥飯	薑燒冬瓜雞肉	蔥香肉燥炒洋芋	時蔬	羅宋湯	水果	5.0	2.8	1.4	2.2	1.0	0.0	108.7	750.2
5月27日	週一	紫米飯	味噌燉肉	◎蛋酥白菜	有機空心菜	☆玉米濃湯	水果	4.8	2.0	1.5	2.1	1.0	0.0	153.7	681.4
5月28日	週二		蔬食特餐：茄汁時菇燴飯+◎海芽蒸蛋+有機小白菜+△大滷湯				☆鮮奶	4.3	1.3	1.2	2.3	0.0	0.5	232.3	604.2
5月29日	週三	□蕎麥飯	梅干扣肉	△絲瓜豆腐煲	時蔬	香菇白菜湯	水果	4.9	2.2	1.4	2.1	1.0	0.0	149.0	701.8
5月30日	週四	玉米蒸飯	※糖醋魚	肉羹炒黃瓜	有機山菠菜	綠豆地瓜甜湯	水果	4.8	2.4	1.5	2.3	1.0	0.0	145.4	722.2
5月31日	週五	胚芽飯	三彩雞丁	鮑姑炒花椰	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.3	2.5	2.2	3.0	1.0	0.0	126.0	734.3
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	9次	8次	23次			1次			0次	1次	1次	3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；青菜也以一週不重複為原則。

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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地  
(國)：臺灣



## 芭樂籽，到底要丟掉還是吃掉？

臺灣公益飲食文化教育基金會

雖然人們會因為口感不佳、不易入口等理由而丟棄芭樂籽，但其實芭樂籽安全無毒，又含有豐富的果膠可溶性纖維，適量食用可幫助消化和排便，同時，更還能作為「益生質」，成為腸道微生物群的養分。

若能進一步破壞種子堅硬的外殼，讓種子的營養素釋出，還能提供鉀、維生素A、維生素C及各類具抗氧化效果的植化素，協助人體控制血液膽固醇水平、幫助降血壓等效益。

傳言吃芭樂籽會造成便祕，其實這狀況不限於芭樂，只要纖維素攝取過多就可能產生這個狀況。建議每日攝取2,000c.c.水分，就可以改善便祕狀況。



統鮮美食股份有限公司 113年5月份菜單

5/1(週三)			烹調方法
主食	白米	60 g	
	糙米	10 g	
	麥片	5 g	
主菜	雞丁	75 g	蒸
	洋蔥角	18 g	
	番茄角	15 g	
	小黃瓜	8 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
副菜	綠豆芽	52 g	炒
	紅蘿蔔絲	5 g	
	豬肉絲	8 g	
	韭菜段	3 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
青菜	時蔬	75 g	煮
		<th data-kind="ghost"></th>	
湯品	◎大白菜絲	20 g	煮
	洗選蛋	8 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
水果		<th data-kind="parent" data-rs="2"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
5/2(週四)			烹調方法
主食	白米	70 g	
	糙米	10 g	
	胚芽米	5 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
主菜	△油豆腐燒肉		蒸
	豬肉角	60 g	
	非基改油豆腐小丁	22 g	
	白蘿蔔中丁	12 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
副菜	◎紅蘿蔔炒蛋		炒
	殺菌液蛋	42 g	
	紅蘿蔔絲	25 g	
	洋蔥絲	12 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
青菜	時蔬	75 g	煮
		<th data-kind="ghost"></th>	
湯品	海帶芽	1 g	煮
	金針姑對切	10 g	
	味噌		
		<th data-kind="ghost"></th>	
水果		<th data-kind="parent" data-rs="2"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
5/3(週五)			烹調方法
主食	白米	70 g	
	糙米	7 g	
	冷凍玉米粒	8 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
主菜	玉米蒸飯		蒸
	雞丁	75 g	
	冷凍青花菜	18 g	
	蔥絲	3 g	
	彩椒	2 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
副菜	蔥油雞		煮
	非基改板豆腐中丁	63 g	
	冷凍三色豆	10 g	
	豬絞肉	3 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
青菜	△紅燒豆腐		煮
	時蔬	75 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
湯品	黃瓜大骨湯		煮
	大黃瓜片	20 g	
	枸杞	0.1 g	
	龍骨丁	8 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
水果	☆鮮	<th data-kind="parent" data-rs="2"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
5/6(週一)			烹調方法
主食	有機白米	70 g	
	□紅藜麥飯(有機米)	13 g	
	紅藜麥	2 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
主菜	京醬肉柳		炒
	豬肉柳	65 g	
	金針姑對切	20 g	
	小黃瓜	15 g	
	彩椒絲	3 g	
	甜麵醬		
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
副菜	△關東煮		煮
	白蘿蔔中丁	35 g	
	玉米段	15 g	
	非基改豆腐小丁	20 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
青菜	時蔬	75 g	煮
		<th data-kind="ghost"></th>	
湯品	筍片大骨湯		煮
	筍片	20 g	
	豬骨	8 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
水果		<th data-kind="parent" data-rs="2"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	

5/7(週二)			烹調方法
主食	小烏龍麵	142 g	
	洋蔥絲	15 g	
	紅蘿蔔絲	8 g	
	木耳絲	2 g	
	蔥段	2 g	
	豬肉絲	5 g	
	高麗菜絲	15 g	
	台灣排5	120 g	
主菜	葷食特餐：什錦燴麵+五香雞腿排*1+有機黑葉白菜+☆地瓜西米露甜湯(新)		蒸 + 煮
		<th data-kind="ghost"></th>	
副菜	冬粉	15 g	煮
	番茄角	25 g	
	豬絞肉	6 g	
	木耳絲	2 g	
	茄汁肉蓉炒冬粉(新)		
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
青菜	時蔬	75 g	煮
		<th data-kind="ghost"></th>	
湯品	地瓜小丁	18 g	煮
	西谷米	2 g	
	奶粉	1 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
水果		<th data-kind="parent" data-rs="2"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
5/8(週三)			烹調方法
主食	白米	70 g	
	糙米	10 g	
	胚芽米	5 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
主菜	☆白醬魚丁		煮
	魚丁	75 g	
	馬鈴薯中丁	25 g	
	紅蘿蔔小丁	8 g	
	冷凍玉米粒	8 g	
	奶粉		
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
副菜	冬粉	15 g	炒
	番茄角	25 g	
	豬絞肉	6 g	
	木耳絲	2 g	
	茄汁肉蓉炒冬粉(新)		
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
青菜	時蔬	75 g	煮
		<th data-kind="ghost"></th>	
湯品	時蔬	15 g	煮
	杏鮑菇	8 g	
	肉骨茶湯		
		<th data-kind="ghost"></th>	
水果	☆鮮	<th data-kind="parent" data-rs="2"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
5/9(週四)			烹調方法
主食	□麥片飯		
	白米	70 g	
	糙米	10 g	
	麥片	5 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
主菜	蔥爆肉片		炒
	豬肉片	60 g	
	洋蔥角	28 g	
	豆薯片	6 g	
	蔥段	2 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
副菜	雞絲四季豆		炒
	四季豆	50 g	
	雞丁	8 g	
	紅蘿蔔絲	10 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
青菜	時蔬	75 g	煮
		<th data-kind="ghost"></th>	
湯品	高麗菜角	15 g	煮
	杏鮑菇	8 g	
	肉骨茶包		
		<th data-kind="ghost"></th>	
水果	☆鮮	<th data-kind="parent" data-rs="2"></th>	
		<th data-kind="ghost"></th>	
5/10(週五)			烹調方法
主食	地瓜蒸飯		
	白米	70 g	
	糙米	7 g	
	地瓜小丁	8 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	
主菜	筍燒雞		煮
	雞丁	75 g	
	筍中丁	22 g	
	紅蘿蔔中丁	5 g	
		<th data-kind="ghost"></th>	

統鮮美食股份有限公司 113年5月份菜單

5/13(週一)			烹調方法		
主食	□ 蕃麥飯		蒸		
	白米	70 g			
	糙米	10 g			
	蕎麥	5 g			
主菜	馬鈴薯燉肉		煮		
	豬肉角	65 g			
	馬鈴薯中丁	20 g			
	紅蘿蔔中丁	8 g			
	洋蔥角	8 g			
副菜	肉絲蒲瓜		炒		
	扁蒲片	60 g			
	木耳	3 g			
	豬肉絲	8 g			
青菜	時蔬		煮		
		75 g			
湯品	◎ 番茄蛋花湯		煮		
	番茄角	20 g			
	洗選蛋	8 g			
水果					

  

5/14(週二)			烹調方法		
主食	紫米飯		蒸		
	白米	70 g			
	糙米	10 g			
	紫米	5 g			
主菜	※ 炒三鮮		炒		
	魚丁	40 g			
	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	◎ 滷味 (滷蛋 * 1)		煮		
	水煮蛋	60 g			
	白蘿蔔中丁	30 g			
	玉米段	12 g			
青菜	時蔬		煮		
		75 g			
湯品	○ 鮑魚湯		煮		
	大白菜絲	15 g			
	金針菇	5 g			
	龍骨丁	8 g			
水果					

  

5/15(週三)			烹調方法		
主食	糙米飯		蒸		
	白米	70 g			
	糙米	15 g			
	紫米	5 g			
主菜	豆薯蒸肉		蒸		
	豬絞肉	55 g			
	馬鈴薯小丁	20 g			
	豆薯小丁	12 g			
	紅蘿蔔末	1.5 g			
副菜	△ 京醬豆干		炒		
	非基改中豆干片	48 g			
	小黃瓜	20 g			
	彩椒絲	4 g			
青菜	時蔬		煮		
		75 g			
湯品	○ 米粉湯		煮		
	米粉	12 g			
	高麗菜絲	12 g			
	蝦米	0.5 g			
	龍骨丁	8 g			
水果					

  

5/16(週四)			烹調方法		
主食	蔬菜特餐		蒸 + 炒		
	△ 夏威夷炒飯	43 g			
	馬鈴薯小丁	20 g			
	冷凍三色豆	12 g			
	鳳梨	3 g			
	素火腿	5 g			
	非基改碎干丁	10 g			
主菜	主菜		炒		
	殺菌液蛋	43 g			
	馬鈴薯小丁	20 g			
	冷凍毛豆仁	2 g			
副菜	副菜				
	非基改中豆干片	48 g			
	小黃瓜	20 g			
	彩椒絲	4 g			
青菜	青菜				
	時蔬	75 g			
湯品	湯品				
	時蔬豆腐湯	75 g			
	小白菜1cm	10 g			
	非基改板豆腐絲	18 g			
水果					

5/17(週五)			烹調方法		
主食	主食		蒸 + 煮		
	有機白米	70 g			
	有機糙米	15 g			
	高麗菜角	20 g			
	冷凍玉米粒	10 g			
	豬絞肉	8 g			
	洋蔥小丁	12 g			
	紅蘿蔔末	3 g			
主菜	主食特餐 : 香椿肉燥拌飯 + 田香酥魚排 * 1 + 有機高麗菜 + 海帶洋蔥湯		炸		
	水鱉魚片	85 g			
副菜	副菜		炒		
	高麗菜角	60 g			
	豬肉片	8 g			
	木耳片	3 g			
青菜	青菜		煮		
	時蔬	75 g			
湯品	湯品		煮		
	海帶絲	10 g			
	洋蔥絲	8 g			
	龍骨丁	8 g			
水果					

  

5/20(週二)			烹調方法		
主食	主食		蒸		
	有機白米	70 g			
	有機糙米	15 g			

統鮮美食股份有限公司 113年5月份菜單

5/23(週四)				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	炒	
	洋蔥角	12	g		
	小黃瓜片	18	g		
	柳橙酒燴飯(汁:鬱金香粉/桔子糖)				
副菜	冷凍青花菜	40	g	炒	
	冷凍白花菜	40	g		
	豬肉絲	8	g		
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎玉米蛋花湯	15	g	煮	
	洗選蛋	8	g		
水果					

  

5/24(週五)				烹調方法	
主食	白米	70	g	蒸	
	糙米	13	g		
	紅藜麥	2	g		
	□ 紅藜麥飯				
主菜	雞丁	75	g	煮	
	冬瓜中丁	25	g		
	鹹冬瓜	8	g		
	紅蘿蔔中丁	8	g		
	米豆醬				
副菜	馬鈴薯	65	g	炒	
	豬絞肉	10	g		
	紅蔥頭片				
	蔥段	1	g		
	燒肉燥				
	炒洋芋				
副菜	時蔬	75	g	煮	
青菜	番茄角	10	g	煮	
	高麗菜角	10	g		
	龍骨丁	8	g		
	濃湯				
湯品	水果				

  

5/27(週一)				烹調方法	
主食	白米	70	g	蒸	
	糙米	10	g		
	紫米	5	g		
主食	紫米飯			蒸	
主食	殺菌液蛋	42	g	蒸	
	海帶芽				
主菜	蛋酥白蘿蔔			炒	
	大白菜角	60	g		
	洗選蛋	8	g		
	木耳片	3	g		
副菜	時蔬	75	g	煮	
青菜	玉米濃湯			煮	
	冷凍玉米粒	15	g		
	馬鈴薯小丁	8	g		
	紅蘿蔔末	2	g		
	奶粉				
湯品	鮮魚湯			煮	



# 113年5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 蛋白肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與 堅果種子類 (份)	奶類或乳製 品(份)
5月1日	週三	玉米蛋吐司	巧克力牛奶	385.5	4.2	1.0	0.3	0.2	0.0
5月2日	週四	薯餅蛋漢堡	牛奶	461.0	4.5	1.0	0.5	0.3	0.3
5月3日	週五	鮮蔬炒飯	蘿蔔丸片湯	385.5	4.2	1.0	0.3	0.2	0.0
5月6日	週一	肉燥乾麵	蒲瓜金菇湯	401.5	4.2	1.0	0.4	0.5	0.0
5月7日	週二	香雞堡	黑糖牛奶	415.0	3.5	1.0	0.2	1.0	0.3
5月8日	週三	玉米肉末粥	滷蛋*1	386.5	4.0	1.2	0.3	0.2	0.0
5月9日	週四	熱狗大亨堡	米豆漿	391.5	4.0	1.2	0.5	0.2	0.0
5月10日	週五	火腿蛋吐司	麥香牛奶	430.0	4.0	1.0	0.3	0.5	0.3
5月13日	週一	小米肉蓉粥	小奶皇包*1	376.5	4.0	1.0	0.5	0.2	0.0
5月14日	週二	水餃*6	米漿	367.5	3.5	1.0	0.1	1.0	0.0
5月15日	週三	鮪魚蛋漢堡	牛奶	457.5	4.0	1.0	0.5	1.0	0.3
5月16日	週四	肉絲蛋炒麵	蘿蔔湯	389.0	4.2	0.8	0.5	0.5	0.0
5月17日	週五	炒肉片吐司	麥香牛奶	457.5	4.0	1.0	0.5	1.0	0.3
5月20日	週一	麵線羹	滷蛋*1	412.5	4.0	1.0	0.5	1.0	0.0
5月21日	週二	玉米蛋鬆餅	巧克力牛奶	443.5	3.8	1.0	0.5	1.0	0.3
5月22日	週三	什錦炒烏龍	小饅頭*1	405.0	4.5	0.8	0.3	0.5	0.0
5月23日	週四	台式炒飯	冬瓜湯	406.5	4.2	0.8	0.3	1.0	0.0
5月24日	週五	蔥蛋吐司	黑糖牛奶	457.5	4.0	1.0	0.5	1.0	0.3
5月27日	週一	小籠湯包*5	豆漿	384.5	3.5	1.1	0.3	1.1	0.0
5月28日	週二	火腿蛋炒飯	青菜豆腐湯	426.5	4.2	1.0	0.5	1.0	0.0
5月29日	週三	蔥燒肉包*1	紅豆牛奶	435.0	4.0	1.0	0.5	0.5	0.3
5月30日	週四	香菇蛋吐司	麥香牛奶	452.5	4.0	1.0	0.3	1.0	0.3
5月31日	週五	皮蛋瘦肉粥	風味饅頭*1	368.5	4.3	0.5	0.3	0.5	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。

豬肉原產地(國)：臺灣

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

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

茲收到 年 班 號學生： 113年5月份早餐費 \$ 920元(每餐40元，共23餐)

收費日期

經手人