



統鮮美食股份有限公司 113年 6 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

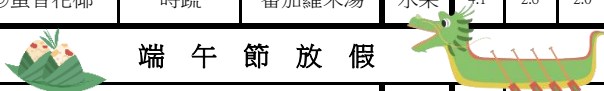


服務電話：02-2811-4996

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)
6月3日	週一	蔬食特餐：△咖哩燴麵+◎玉米炒蛋+有機白莧菜+時蔬味噌湯					☆鮮奶	4.4	2.1	1.5	2.1	0.0	0.5	2389.6	672.5
6月4日	週二	糙米飯(有機米)	△香干滷肉	肉片燴黃瓜	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	211.6	666.3
6月5日	週三	□麥片飯	豆乳燒雞	肉絲炒海茸	時蔬	海芽蘿蔔湯	水果	4.8	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	114.3	736.6
6月6日	週四	紫米飯	⊕沙茶炒三鮮	△麻婆豆腐	有機空心菜	☆黑糖珍珠奶	水果	4.3	2.7	1.0	2.2	1.0	0.0	190.5	685.8
6月7日	週五	玉米蒸飯	橄欖風味雞	◎蛋香花椰	時蔬	蕃茄羅宋湯	水果	4.1	2.6	2.0	2.2	1.0	0.0	138.0	695.5
6月10日	週一	端午節放假 													
6月11日	週二	端午特餐：○●肉絲油飯(有機米)+○香酥蝦排*1+有機荷蘭白菜+綠豆地瓜甜湯					水果	4.7	2.3	1.0	2.2	1.0	0.0	97.1	685.6
6月12日	週三	糙米飯	香菇滷肉燥	肉片燴絲瓜	時蔬	肉羹清湯	水果	4.3	2.5	1.8	2.2	1.0	0.0	272.2	693.0
6月13日	週四	□燕麥飯	麻香菇菇肉片	蔥香雞肉絲炒白菜	有機空心菜	◎蒲瓜蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.8	2.1	1.0	0.0	146.3	661.0
6月14日		□紅藜麥飯	泰式酸甜雞	△鍋燒油豆腐	時蔬	綜合鮮菇湯	☆鮮奶	4.4	2.8	1.3	2.1	0.0	0.5	209.7	716.8
6月17日	週一	小米飯	梅干扣肉	◎蛋酥木耳蒲瓜	有機荷蘭白菜	☆紅豆椰香西米露(新)	水果	4.5	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	124.7	693.8
6月18日	週二	□蕎麥飯	安東燻雞	肉片炒高麗	有機白莧菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.4	2.7	1.8	2.1	1.0	0.0	130.1	712.6
6月19日	週三	胚芽米飯	☆⊕香焗魚丁	△芹香干片	時蔬	山藥大麥仁湯	水果	4.4	2.7	0.9	3.0	1.0	0.0	508.1	728.0
6月20日	週四	葷食特餐：蕃茄肉醬燴麵+麻香翅小腿*2+有機小松菜+☆玉米濃湯					☆鮮奶	4.3	2.4	1.2	2.2	0.0	0.5	2296.2	685.5
6月21日	週五	地瓜蒸飯	梅汁酸甜肉片(新)	△海帶干絲	時蔬	田園蔬菜湯	水果	4.2	2.3	1.8	2.2	1.0	0.0	160.5	670.0
6月24日	週一	□大麥仁飯	鳳梨咕咾肉	玉米肉茸洋芋	有機黑葉白	九片冬瓜湯	水果	4.5	2.3	1.2	2.1	1.0	0.0	103.0	672.0
6月25日		蔬食特餐：△日式草菇炊飯(有機米)+◎香菇蔥花蒸蛋+有機空心菜+△味噌豆腐湯					☆鮮奶	4.3	2.1	1.4	2.3	0.0	0.5	235.1	668.3
6月26日	週三	紫米飯	蜜汁燒肉片	筍香炒肉絲	時蔬	⊕海芽小魚湯	水果	4.3	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	126.6	667.3
6月27日	週四	小米飯	三杯雞	⊕魚羹燴黃瓜	有機小白菜	☆洋芋濃湯	水果	4.5	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	116.8	706.5
6月28日	週五	□紅藜玉米蒸飯	⊕△壽喜燒魚丁	關東煮	時蔬	蕃茄洋蔥湯	水果	4.1	2.3	1.6	2.1	1.0	0.5	146.0	725.7
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	7次	6次	19次		1次		2次	1次	2次		3次			

- 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。
- 供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鯰魚、鯛魚、暑魚等
- 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
- 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**



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	○	●	⊕	☆	※	△	⊕	□

正確洗蔬果，減一分殘留，增一分安心

蔬果要吃之前，一定要先洗乾淨，但所有蔬果的清洗方式都一樣嗎？

- 連皮一起吃的蔬果：
清洗時務必把表皮洗乾淨，並記得先不要去蒂頭，以免表皮的農藥回流到水果內部。
- 要剝皮吃的蔬果：
千萬別以為反正要把外皮剝掉，所以不用清洗，例如很多人吃橘子時，習慣剝皮後直接吃，這樣會讓殘留在橘子表皮的農藥沾在手上，因此食用前最好要先刷洗外皮，或是在剝完皮後洗手再享用。



統鮮美食股份有限公司 113年 6 月份菜單

6/3(週一)				烹調方法	
主食	蔬食特餐： △ 咖哩燴麵 + ◎ 玉米炒蛋 + 有機白苜菜 + 時蔬味噌湯	小烏龍麵	142	g	蒸 + 煮
		馬鈴薯中丁	30	g	
		紅蘿蔔中丁	12	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
		杏鮑菇	8	g	
		非基改豆干小丁	10	g	
		咖哩粉			
主菜		殺菌液蛋	42	g	炒
		冷凍玉米粒	18	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
副菜					煮
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品		非基改板豆腐小丁	15	g	煮
		洋葱角	8	g	
		非基改味噌			
☆鮮					

6/4(週二)				烹調方法	
主食	糙米飯 (有機米)	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	15	g	
主菜	△ 香干滷肉	豬肉角	65	g	煮
		非基改豆干片	15	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		蔥段	2	g	
副菜	肉片燴黃瓜	大黃瓜片	60	g	煮
		彩椒絲	6	g	
		豬肉片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	18	g	煮
		杏鮑菇	8	g	
		肉骨茶包			
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/5(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	豆乳燒雞	雞丁	75	g	煮
		地瓜中丁	30	g	
		甜酒豆腐乳			
副菜	肉絲炒海茸	海茸	40	g	炒
		豬肉絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	海芽蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	24	g	煮
		海帶芽	1	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/6(週四)				烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	◎ 沙茶炒三鮮	魚丁	40	g	炒
		豬肉片	25	g	
		魷魚圈	8	g	
		洋葱角	8	g	
		紅蘿蔔片	4	g	
		蔥段	1	g	
副菜	△ 麻婆豆腐	非基改板豆腐中丁	63	g	煮
		冷凍三色豆	10	g	
		豬絞肉	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆ 黑糖珍珠奶	粉圓	10	g	煮
		黑糖	1	g	
		奶粉	1	g	
水果					

6/7(週五)				烹調方法	
主食	玉米蒸飯	白米	70	g	蒸
		糙米	7	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
主菜	橄欖風味雞	雞丁	75	g	煮
		洋葱角	10	g	
		豆薯中丁	10	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		黑橄欖罐頭(片)			
		紅椒粉			
副菜	◎ 蛋香花椰	冷凍青花菜	80	g	炒
		殺菌液蛋	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	蕃茄羅宋湯	番茄角	10	g	煮
		高麗菜角	10	g	
		芹菜珠	4	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/11(週二)				烹調方法	
主食	端午特餐： ○ 肉絲油飯 (有機米) + ○ 香酥蝦排 * 1 + 有機苜菜白菜 + 綠豆地瓜甜湯	有機白米	40	g	蒸
		長糯米	30	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
		豬肉絲	14	g	
		蝦皮	0.2	g	
		水煮花生	3	g	
		乾魷魚	1	g	
		筍小丁	14	g	
主菜	蝦排	蝦排	75	g	炸
副菜	絲瓜	絲瓜片	70	g	煮
		紅蘿蔔片	10	g	
		豬肉片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉羹清湯	肉羹	15	g	煮
		高麗菜角	10	g	
		木耳絲	3	g	
水果					

6/12(週三)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	香菇滷肉燥	豬絞肉	50	g	滷
		非基改碎干丁	20	g	
		洋葱小丁	12	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
副菜	肉片燴絲瓜	絲瓜片	70	g	煮
		紅蘿蔔片	10	g	
		豬肉片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉羹清湯	肉羹	15	g	煮
		高麗菜角	10	g	
		木耳絲	3	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 113年 6 月份菜單

6/13(週四)			烹調方法	
主食	□ 燕麥飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		燕麥粒	5 g	
主菜	麻香菇菇肉片	豬肉片	65 g	煮
		杏鮑菇	10 g	
		紅蘿蔔片	18 g	
		老薑/胡麻油		
副菜	蔥香雞肉絲炒白菜	大白菜角	50 g	炒
		清肉	10 g	
		木耳絲	5 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	◎ 南瓜蛋花湯	扁蒲片	18 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果				

6/14(週五)			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	泰式酸甜雞	雞丁	75 g	煮
		洋蔥角	10 g	
		番茄角	15 g	
		檸檬汁/甜雞醬		
副菜	△ 鍋燒油豆腐	非基改三角油豆腐	50 g	煮
		玉米段	15 g	
		紅蘿蔔中丁	8 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	綜合鮮菇湯	杏鮑菇	8 g	煮
		香菇片	5 g	
		高麗菜角	10 g	
		龍骨丁	8 g	
☆ 鮮				

6/17(週一)			烹調方法	
主食	小米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		小米	5 g	
主菜	梅干扣肉	豬肉角	65 g	煮
		筍中丁	25 g	
		朴菜絲	8 g	
副菜	◎ 蛋酥木耳蒲瓜	扁蒲片	60 g	煮
		木耳絲	5 g	
		洗選蛋	8 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	紅豆西谷米椰奶	紅豆	15 g	煮
		西谷米	2 g	
		奶粉	1 g	
		椰奶	1 g	
水果				

6/18(週二)			烹調方法	
主食	□ 蕎麥飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		蕎麥	5 g	
主菜	安東燉雞	冬粉	8 g	煮
		雞丁	75 g	
		洋蔥角	8 g	
		馬鈴薯中丁	15 g	
		番茄角	8 g	
副菜	肉片炒高麗	高麗菜角	60 g	炒
		豬肉片	8 g	
		紅蘿蔔片	8 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	18 g	煮
		紅蘿蔔小丁	5 g	
		龍骨丁		
水果				

6/19(週三)			烹調方法	
主食	胚芽米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		胚芽米	5 g	
主菜	☆ 香獨魚丁	魚丁	65 g	煮 + 烤
		非基改板豆腐小丁	15 g	
		馬鈴薯小丁	15 g	
		冷凍玉米粒	8 g	
		起士絲	5 g	
		奶粉		
副菜	△ 芹香干片	非基改中豆干片	50 g	炒
		芹菜段	5 g	
		紅蘿蔔絲	10 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	山藥大麥仁湯	山藥小丁	15 g	煮
		大麥仁	10 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

6/20(週四)			烹調方法	
主食	葷食特餐：蕃茄肉醬燴麵 + 麻香翅小腿 * 2 + 有機小松菜 + ☆ 玉米濃湯	小烏龍麵	142 g	蒸 + 煮
		番茄角	25 g	
		洋蔥角	12 g	
		紅蘿蔔小丁	10 g	
		冷凍玉米粒	10 g	
		豬絞肉	10 g	
主菜	翅小腿	翅小腿	120 g	燻
副菜	△ 海帶干絲	海帶絲	42 g	炒
		粗干絲	12 g	
		紅蘿蔔絲	5 g	
		芹菜段	3 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	田園蔬菜湯	冷凍玉米粒	15 g	煮
		馬鈴薯小丁	8 g	
		奶粉	1 g	
☆ 鮮				

6/21(週五)			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	梅汁酸甜肉片(新)	豬肉片	65 g	炒
		洋蔥角	10 g	
		小黃瓜片	15 g	
		杏鮑菇	8 g	
		味霖/檸檬原汁/梅子醬		
副菜	△ 海帶干絲	海帶絲	42 g	炒
		粗干絲	12 g	
		紅蘿蔔絲	5 g	
		芹菜段	3 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	高麗菜角番茄龍骨湯	高麗菜角	15 g	煮
		番茄角	5 g	
		龍骨丁	4 g	
水果				

6/21(週一)			烹調方法	
主食	□ 大麥仁飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		大麥仁	5 g	
主菜	鳳梨咕咾肉	豬肉角	65 g	煮
		洋蔥角	10 g	
		彩椒角	5 g	
		小黃瓜	12 g	
		鳳梨罐頭/蕃茄醬		
副菜	玉米肉茸洋芋	馬鈴薯小丁	45 g	煮
		豬絞肉	8 g	
		冷凍玉米粒	10 g	
		冷凍毛豆仁	8 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	九片冬瓜湯	冷凍貢丸	10 g	煮
		冬瓜小丁	18 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 113年 6 月份菜單

6/25(週二)				烹調方法	
主食	蔬食特餐：△日式華炊飯(有機米) + ◎香菇蔥花蒸蛋 + 有機空心菜 + △味噌豆腐湯	有機白米	70	g	蒸 + 煮
		有機糙米	15	g	
		高麗菜絲	25	g	
		金針菇	10	g	
		非基改豆干小丁	12	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		杏鮑菇	8	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
主菜	菇炊飯(有機米) + ◎香菇蔥花蒸蛋 + 有機空心菜 + △味噌豆腐湯	穀菌液蛋	42	g	蒸
		香菇片	4	g	
		蔥花	1	g	
副菜	蔥花蒸蛋 + 有機空心菜 + △味噌豆腐湯				煮
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	非基改豆腐小丁	15	g	煮	
		時蔬	8		g
		非基改味噌			
六鮮					

6/26(週三)				烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	蜜汁燒肉片	豬肉片	65	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		玉米筍	10	g	
		韓式烤肉醬			
副菜	筍香炒肉絲	筍粗絲	40	g	炒
		紅蘿蔔絲	10	g	
		豬肉絲	10	g	
		木耳絲	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎海帶芽小魚湯	海帶芽	1	g	煮
		小魚干	1	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/27(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	三杯雞	雞丁	75	g	煮
		筍中丁	15	g	
		杏鮑菇角	10	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		九層塔	2	g	
		薑片	2	g	
		蒜仁	2	g	
副菜	◎魚羹燴黃瓜	大黃瓜片	60	g	煮
		魚羹條	10	g	
		木耳絲	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆洋芋濃湯	馬鈴薯小丁	18	g	煮
		紅蘿蔔末	4	g	
		奶粉	1	g	
水果					

6/28(週五)				烹調方法	
主食	□紅藜玉米蒸飯	白米	70	g	蒸
		糙米	5	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		紅藜麥	2	g	
主菜	◎△壽喜燒魚丁	魚丁	50	g	煮
		豬肉片	20	g	
		洋蔥角	10	g	
		金針菇	8	g	
		蔥段	1	g	
副菜	關東煮	白蘿蔔中丁	35	g	煮
		非基改油豆腐小丁	20	g	
		玉米段	18	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	蕃茄洋蔥湯	蕃茄角	20	g	煮
		洋蔥角	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					



113年 6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)
6月3日	週一	炒肉片吐司	豆漿	404.5	4.1	1.2	0.2	0.5	0.0
6月4日	週二	炸醬麵	蔬菜蛋花湯	399.0	4.2	1.0	0.3	0.5	0.0
6月5日	週三	鍋貼*5	巧克力牛奶	390.0	4.0	0.5	0.2	0.5	0.3
6月6日	週四	饅頭夾蔥蛋	麥香牛奶	416.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.3
6月7日	週五	火腿蛋炒飯	冬瓜湯	390.0	4.0	0.8	0.2	1.0	0.0
6月10日	週一	 端午節放假 							
6月11日	週二	咖哩炒麵	雙色蘿蔔湯	366.5	4.2	0.5	0.5	0.5	0.0
6月12日	週三	鮭魚蛋吐司	牛奶	414.0	4.0	1.0	0.2	0.2	0.3
6月13日	週四	滷肉飯+滷蛋*1	玉米蛋花湯	428.0	4.2	1.0	0.2	0.2	0.3
6月14日		熱狗大亨堡	綠豆牛奶	395.0	4.0	1.2	0.1	0.5	0.0
6月17日	週一	台式炒麵	味噌湯	389.0	4.2	0.8	0.5	0.5	0.0
6月18日	週二	蔥肉蛋吐司	豆漿牛奶	414.0	4.0	1.0	0.2	0.2	0.3
6月19日	週三	培根蛋鬆餅	麥香牛奶	417.0	4.0	1.0	0.5	0.1	0.3
6月20日	週四	水餃*6	大滷湯	389.0	4.2	0.8	0.5	0.5	0.0
6月21日	週五	蔥肉炒飯	竹筍湯	387.5	4.0	0.8	1.0	0.5	0.0
6月24日	週一	香雞堡	巧克力牛奶	416.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.3
6月25日	週二	皮蛋瘦肉粥	芝麻包*1	362.5	4.3	0.6	0.3	0.2	0.0
6月26日	週三	蛋香麵疙瘩	時蔬鮮菇湯	412.5	4.0	1.0	0.5	1.0	0.0
6月27日	週四	肉茸蛋吐司	紅豆牛奶	395.0	4.2	0.5	0.2	0.3	0.3
6月28日	週五	燒賣*5	香菇鮮筍湯	385.5	4.0	1.0	0.5	0.4	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

.....
茲收到 年 班 號 學生： 113年6月份早餐費 \$760元(每餐40元，共19餐)

收費日期

經手人