



統鮮美食股份有限公司 114年 3 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 合 量(mg)	熱 量 (kCal)
3月3日	週一	糙米飯(有機米)	黑胡椒豬柳	△回鍋干片	有機廣島菜	黃瓜九片湯	水果	4.6	2.9	1.2	2.3	1.0	0.0	412.7	734.7
3月4日	週二	蔬食特餐：△古早味炸醬麵+◎⊕玉米魚板蒸蛋(新)+有機小松菜+☆洋芋濃湯					☆鮮奶	4.1	2.0	1.3	2.4	0.0	0.5	2424.0	651.3
3月5日	週三	□燕麥飯	蔥油雞	△塔香海茸	時蔬	時菇白菜湯	水果	4.3	2.7	1.3	2.4	1.0	0.0	144.8	704.4
3月6日	週四	胚芽飯	⊕△砂鍋魚丁	◎白菜滷	有機山茼蒿	地瓜芋圓甜湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	165.2	704.9
3月7日	週五	玉米蒸飯	紫蘇梅燒雞	螞蟻上樹	時蔬	◎海芽蛋花湯	水果	4.7	2.9	1.5	2.2	1.0	0.0	136.5	745.7
3月10日		薑黃飯	泰式椒麻豬(新)	△打拋四季豆	有機高麗菜	◎蕃茄蛋花湯	☆鮮奶	4.3	2.9	1.4	2.3	0.0	0.5	279.1	730.2
3月11日		葷食特餐：日式什錦燴飯(有機米)+照燒翅小腿*2+有機青松菜+紅豆銀耳甜湯(新)					水果	5.0	2.2	1.4	3.0	1.0	0.0	130.8	742.0
3月12日	客家	紫米飯	⊕炒三鮮	△客家小炒	時蔬	福菜大骨湯(新)	水果	4.3	2.9	1.3	2.3	1.0	0.0	415.2	710.3
3月13日		□紅藜麥飯	安東燉雞	芹香豆薯肉絲	有機荷葉白菜	味噌湯	水果	5.4	2.7	1.2	2.4	1.0	0.0	114.9	778.7
3月14日		□麥片飯	蕃茄洋芋燉肉	☆玉米酥餅*2(新)	時蔬	☆南瓜濃湯	水果	4.7	2.3	1.0	2.2	1.0	0.0	92.0	681.9
3月17日	週一	□蕎麥飯	紅燒肉	肉片炒高麗	有機油江菜	□洋芋大麥仁湯	水果	4.9	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	119.7	729.4
3月18日	週二	糙米飯(有機米)	⊕△壽喜燒魚丁	黃瓜肉片	有機A菜	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.6	1.9	2.3	1.0	0.0	142.0	716.4
3月19日	週三	□燕麥飯	三杯雞	鮮蔬炒年糕	時蔬	海芽針菇湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.2	1.0	0.0	121.9	725.2
3月20日	週四	蔬食特餐：△咖哩燴飯+◎南瓜玉米炒蛋+有機小松菜+△大滷湯					☆鮮奶	4.8	2.1	1.0	3.0	0.0	0.5	241.9	728.6
3月21日	週五	□大麥仁飯	△麻油雞	香菇燒結頭菜	時蔬	綠豆粉圓甜湯	水果	5.0	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	152.6	764.3
3月24日	週一	□紅藜麥飯	△香干滷肉	◎蛋酥扁蒲	有機福山茼蒿	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.8	1.7	2.2	1.0	0.0	313.4	705.7
3月25日	週二	葷食特餐：古早味肉燥飯(有機米)+滷豬排*1+有機荷葉白菜+◎味噌蛋花湯					水果	4.4	2.4	1.3	2.3	1.0	0.0	182.2	685.9
3月26日	週三	□麥片飯	照燒肉片	彩蔬麵疙瘩	時蔬	⊕小魚海帶湯	水果	4.6	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	139.8	677.6
3月27日	週四	小米飯	桔醬雞丁	洋芋玉米肉蓉	有機味美菜	肉骨茶湯	水果	5.5	2.7	1.2	2.3	1.0	0.0	109.8	780.9
3月28日	週五	地瓜蒸飯	⊕糖醋魚丁	△台式滷味	時蔬	筍片大骨湯	☆鮮奶	4.1	2.8	1.5	2.3	0.0	0.5	158.6	710.3
3月31日	週一	胚芽米飯	梅汁肉片	⊕甜不辣炒高麗	有機黑葉白菜	□四神湯	水果	4.9	2.1	1.5	3.0	1.0	0.0	118.0	735.0
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				
次	次	次	次	23次		次		魚肉類	其他	次	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；青菜也以一週不重複為原則。
- 2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鱸魚、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



人工催熟的水果到底能不能吃？ 食力 foodNEXT

謠傳「催熟」是使用賀爾蒙會造成性早熟，事實上「催熟」是利用外加的乙烯加速水果的呼吸作用以達到熟成。所有的水果都會自然產生乙烯，水果本身的乙烯濃度會隨成熟度與儲存環境不同而有很大的變異，若倚靠外加的乙烯可以精準控制整體水果的熟成比例。

除非我們是植物體，否則這類所謂的植物賀爾蒙是不會影響到我們的。



統鮮美食股份有限公司 114年 3 月份菜單

3/3(週一)				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	黑胡椒豬柳	豬肉柳	65 g	煮
		豆薯粗絲	20 g	
		洋葱絲	8 g	
副菜	△回鍋干片	非基改中豆干片	45 g	煮
		高麗菜片	20 g	
		蔥段	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	黃瓜九片湯	大黃瓜片	18 g	煮
		貢丸片	7 g	
水果				

3/4(週二)				烹調方法
主食	蔬食特餐：△古早味炸醬麵+◎⊕玉米魚板蒸蛋(新)+有機小松菜+☆洋芋濃湯	小烏龍麵	142 g	蒸+煮
		高麗菜絲	25 g	
		紅蘿蔔絲	10 g	
		玉米筍	10 g	
		非基改碎干丁	15 g	
	冷凍毛豆仁	8 g		
主菜	殺菌液蛋	殺菌液蛋	42 g	蒸
		冷凍玉米粒	10 g	
		魚板絲	4 g	
副菜	△塔香海茸	海茸切	53 g	炒
		非基改豆干絲	8 g	
		紅蘿蔔絲	3 g	
		薑絲	0.5 g	
		九層塔去梗	0.5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	馬鈴薯小丁	馬鈴薯小丁	20 g	煮
		紅蘿蔔末	5 g	
		奶粉	1 g	
☆鮮				

3/5(週三)				烹調方法
主食	口燕麥飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		燕麥粒	5 g	
主菜	蔥油雞	雞丁	75 g	煮
		冷凍青花菜	28 g	
		玉米段	6 g	
		蔥花	2 g	
副菜	△塔香海茸	海茸切	53 g	炒
		非基改豆干絲	8 g	
		紅蘿蔔絲	3 g	
		薑絲	0.5 g	
		九層塔去梗	0.5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	時蔬白菜湯	大白菜角	18 g	煮
		杏鮑菇	8 g	
水果				

3/6(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	⊕△砂鍋魚丁	魚丁	75 g	煮
		筍中丁	22 g	
		芋頭中丁	8 g	
		非基改板豆腐小丁	10 g	
副菜	◎白菜滷	大白菜角	55 g	炒
		紅蘿蔔片	8 g	
		洗選蛋	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	地瓜芋圓甜湯	地瓜小丁	10 g	煮
		芋圓	10 g	
水果				

3/7(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	紫蘇梅燒雞	雞丁	75 g	炒
		洋葱角	10 g	
		冷凍青花菜	18 g	
		紅椒角	2 g	
		紫蘇梅醬		
副菜	螞蟻上樹	冬粉	11 g	炒
		豬絞肉	8 g	
		高麗菜角	30 g	
		紅蘿蔔絲	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎海帶蛋花湯	海帶芽	2 g	煮
		洗選蛋	12 g	
水果				

3/10(週一)				烹調方法
主食	薑黃飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
		薑黃粉		
主菜	泰式椒麻豬(新)	豬肉片	65 g	炒
		洋葱角	10 g	
		紅椒角	5 g	
		魚露/檸檬原汁/泰式甜酸醬		
副菜	△打拋四季豆	非基改豆干片	25 g	炒
		四季豆	35 g	
		豬絞肉	10 g	
		九層塔去梗/蔥花/魚露/檸檬原汁		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎蕃茄蛋花湯	番茄角	18 g	煮
		洗選蛋	8 g	
☆鮮				

3/11(週二)				烹調方法
主食	葷食特餐：日式什錦燴飯(有機米)+照燒翅小腿*2+有機青松菜+紅豆銀耳甜湯(新)	白米	70 g	蒸+煮
		糙米	13 g	
		高麗菜絲	25 g	
		金針菇	8 g	
		洋葱絲	19 g	
		紅蘿蔔絲	8 g	
		木耳絲	2 g	
		豬肉絲	8 g	
主菜	翅小腿	翅小腿	128 g	煮
副菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	紅豆白木耳	紅豆	20 g	煮
		白木耳	1 g	
水果				

3/12(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	⊕炒三鮮	魚丁	40 g	煮
		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	△客家小炒	紅蘿蔔	8 g	炒
		非基改中豆干片	45 g	
		芹菜段	10 g	
		蔥段	1 g	
		豬肉絲	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	福菜大骨湯(新)	客家福菜	8 g	煮
		白蘿蔔片	20 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 114年 3 月份菜單

3/13(週四)				烹調方法	
主食	口紅藜麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		紅藜麥	2	g	
主菜	安東嫩雞	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	芹香豆薯肉絲	豆薯粗絲	50	g	炒
		芹菜段	13	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	味噌湯	白蘿蔔小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		非基改味噌醬			
水果					

3/14(週五)				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	蕃茄洋芋燉肉	豬肉角	65	g	煮
		番茄角	10	g	
		洋蔥角	10	g	
		馬鈴薯中丁	10	g	
		義式香料粉			
副菜	☆玉米酥餅*2(新)	玉米酥餅	70	g	炸
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	☆南瓜濃湯	南瓜小丁	18	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		奶粉			
水果					

3/17(週一)				烹調方法	
主食	口蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	紅燒肉	豬肉角	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副菜	肉片炒高麗	高麗菜角	50	g	炒
		豬肉片	10	g	
		木耳絲	3	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	口洋芋大麥仁湯	馬鈴薯小丁	20	g	煮
		大麥仁	8	g	
		龍骨丁			
水果					

3/18(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	⊕△壽喜燒魚丁	魚丁	75	g	煮
		大白菜角	20	g	
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		乾香菇絲	4	g	
		洋蔥角	4	g	
副菜	黃瓜肉片	大黃瓜片	60	g	煮
		豬肉片	8	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	☆玉米濃湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		馬鈴薯小丁	10	g	
		紅蘿蔔末奶粉	3	g	
水果					

3/19(週三)				烹調方法	
主食	口燕麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	三杯雞	雞丁	75	g	炒
		杏鮑菇	15	g	
		九層塔去梗	1	g	
		薑片/蒜仁/麻油/米酒			
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副菜	鮮蔬炒年糕	高麗菜角	40	g	炒
		年糕	10	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		豬絞肉	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	海芽針菇湯	海帶芽	1	g	煮
		金針菇	15	g	
水果					

3/20(週四)				烹調方法	
主食	蔬食特餐：△咖哩燴飯+◎南瓜玉米炒蛋+有機小松菜+△大滷湯	白米	70	g	蒸+煮
		糙米	15	g	
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		非基改豆干小丁	15	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
主菜	殺菌液蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		南瓜小丁	20	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
副菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	非基改豆腐小丁	非基改豆腐小丁	15	g	煮
		木耳絲	2	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
水果					

3/21(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	△麻油雞	雞丁	75	g	煮
		非基改豆腐小丁	12	g	
		杏鮑菇	10	g	
副菜	香菇燒結頭菜	結頭菜	65	g	煮
		香菇片	5	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	綠豆粉圓甜湯	綠豆	18	g	煮
		粉圓	9	g	
水果					

3/24(週一)				烹調方法	
主食	口紅藜麥飯	白米	70	g	蒸
		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	30	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副菜	◎蛋酥扁蒲	扁蒲粗絲	65	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		乾香菇絲	0.2	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					

統鮮美食股份有限公司 114年 3 月份菜單

3/25(週二)				烹調方法	
主食	葷食特餐：古早味肉燥飯(有機米)+滷豬排*1+有機苧菜白菜+◎味噌蛋花湯	有機白米	70	g	蒸+煮
		有機糙米	15	g	
		高麗菜角	22	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	
		非基改豆干小丁	8	g	
主菜	豬排	豬排	75	g	煮
副菜					炒
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	白蘿蔔小丁 洗選蛋 非基改味噌湯醬	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

3/26(週三)				烹調方法	
主食	□麥片飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	照燒肉片	豬肉片	65	g	煮
		豆薯片	20	g	
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
副菜	彩蔬麵疙瘩	麵疙瘩	30	g	炒
		木耳片	4	g	
		豬絞肉	8	g	
		高麗菜角	30	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	⊕小魚海帶湯	海帶絲	18	g	煮
		小魚干	1	g	
水果					

3/27(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	桔醬雞丁	雞丁	75	g	煮
		豆薯中丁	30	g	
		洋蔥角	10	g	
		桔子醬			
副菜	洋芋玉米肉蓉	馬鈴薯小丁	40	g	煮
		冷凍玉米粒	20	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		豬絞肉	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	20	g	煮
		杏鮑菇	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

3/28(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	⊕糖醋魚丁	魚丁	75	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		麵腸	10	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		鳳梨罐頭/番茄醬(粉)			
副菜	△台式滷味	白蘿蔔中丁	35	g	煮
		非基改油豆腐小丁	25	g	
		玉米段	10	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	筍片大骨湯	筍片	20	g	煮
		枸杞	0.2	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

3/31(週一)				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	梅汁肉片	豬肉片	65	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		小黃瓜片	10	g	
		杏鮑菇	5	g	
		檸檬原汁/梅子醋			
副菜	⊕甜不辣炒高麗	高麗菜角	40	g	炒
		甜不辣	20	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	□四神湯	馬鈴薯小丁	12	g	煮
		大麥仁	10	g	
		龍骨丁			
水果					



114年3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)
3月3日	週一	蔥蛋吐司	牛奶	401.5	4.1	0.8	0.2	0.1	0.3
3月4日	週二	香菇肉粥	滷蛋*1	381.0	4.2	1.0	0.3	0.1	0.0
3月5日	週三	鍋貼*5	大滷湯	378.5	4.0	1.0	0.4	0.3	0.0
3月6日	週四	熱狗大亨堡	黑糖牛奶	349.0	3.5	0.6	0.2	0.2	0.3
3月7日	週五	麻醬麵	玉米蘿蔔湯	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
3月10日	週一	饅頭夾蛋	豆漿	416.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.3
3月11日	週二	豬肉炒麵	蘿蔔湯	348.0	4.2	0.5	0.3	0.2	0.0
3月12日	週三	炒蛋吐司	巧克力牛奶	428.5	4.1	1.0	0.5	0.2	0.3
3月13日	週四	水餃*6	鮮蔬金菇湯	352.5	3.5	0.8	1.0	0.5	0.0
3月14日	週五	薯餅蛋漢堡	冬瓜牛奶	412.5	4.0	1.0	0.5	1.0	0.0
3月17日	週一	香雞堡	牛奶	418.5	4.0	1.0	0.2	0.3	0.3
3月18日	週二	肉蓉蛋炒飯	蕃茄豆腐湯	357.0	4.0	0.8	0.5	0.1	0.0
3月19日	週三	小籠湯包*5	紅豆牛奶	440.0	3.9	1.2	0.2	0.6	0.3
3月20日	週四	玉米肉末粥	滷蛋*1	369.5	4.4	0.6	0.3	0.2	0.0
3月21日	週五	鮪魚蛋吐司	米豆漿	391.5	4.0	1.2	0.5	0.2	0.0
3月24日	週一	大肉包*1	大滷湯	393.0	4.2	1.0	0.6	0.2	0.0
3月25日	週二	蔥蛋漢堡	巧克力牛奶	426.0	4.0	1.0	0.5	0.3	0.3
3月26日	週三	燒賣*5	米漿	365.5	4.2	0.5	1.0	0.2	0.0
3月27日	週四	火腿蛋吐司	麥香牛奶	435.5	4.2	1.0	0.5	0.2	0.3
3月28日	週五	味噌湯拉麵	小銀絲卷*1	367.0	4.5	0.5	0.4	0.1	0.0
3月31日	週一	培根炒蛋漢堡	豆漿	388.0	4.3	1.0	0.3	0.1	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年月份早餐費 \$840元(每餐40元，共21餐)

收費日期

經手人