

午餐								早餐		11/3更新
1月2日	週五	糙米飯	酥炸魚條*3	◎肉蓉炒蛋	時蔬	蕃茄玉米湯	☆鮮奶	火腿蛋炒飯	米漿	
1月5日	週一	小米飯	筍燒肉	△豆干炒四季	有機福山萵苣	結頭菜湯	水果	鍋貼*6	大滷湯	
1月6日		葷食特餐：△古早味肉燥飯(有機米) + 桔香翅小腿*2 + 有機小白菜 + ☆珍珠可可奶						水果	鮪魚蛋吐司	牛奶
1月7日	週三	□燕麥飯	醬瓜蒸肉	蘿蔔佃煮	時蔬	⊕小魚針菇湯	水果	玉米肉茸粥	小肉包*1	
1月8日	週四	玉米蒸飯	洋芋燒雞	肉片炒高麗	有機山萵蒿	海結大骨湯	☆鮮奶	咖哩炒麵	時菇蛋花湯	
1月9日	週五	□麥片飯	⊕△三杯魚丁	蒜香豬肉炒什蔬	時蔬	玉米冬瓜湯	水果	薯餅蛋漢堡	黑糖牛奶	
1月12日	週一	□紅藜麥飯	燒烤醬豬排*1	玉米肉茸	有機荷葉白菜	肉骨茶湯 	水果	小籠湯包*5	米豆漿	
1月13日		糙米飯(有機米)	△咖哩豆腐	☆◎起士炒蛋	有機高麗菜	△大滷湯	☆鮮奶	饅頭夾蔥蛋	巧克力牛奶	
1月14日	週三	地瓜蒸飯	鹹鳳梨燜雞	鮮蔬炒麵疙瘩	時蔬	刈菜大骨湯	水果	肉蓉炒飯	九片白菜湯	
1月15日	週四	□蕎麥飯	⊕△壽喜燒魚	※鮮筍燴黑輪	有機菠菜	☆南瓜濃湯	水果	●麻醬麵	蘿蔔湯	
1月16日		胚芽米飯	安東燉雞	鮮菇黃瓜	時蔬	⊕味噌魚板湯	水果	玉米蛋鬆餅	麥香牛奶	
1月19日	週一	糙米飯	黑胡椒肉柳	◎蛋酥大白菜	有機A菜	杏菇海芽湯	☆鮮奶	炒蛋吐司 葫蘆:炒蛋+果醬 吐司	豆漿	
1月20日	週二	小米飯(有機米)	麻油雞	十三香麻婆豆腐	有機青江菜	洋芋大麥仁湯	水果	熱狗大亨堡	麥香牛奶	
1月21日		※海苔香鬆飯	⊕青檸魚丁(新)	打拋豬冬粉	時蔬	◎鮮菇蛋花湯	水果	豬排漢堡	米漿	
1月22日		葷食特餐：□五香豬肉燴麵 + 滷雞腿排*1 + 有機黑葉白菜 + ☆芝麻奶西米露						水果	炒肉片吐司	牛奶
1月23日	週五	□大麥仁飯	△京醬肉片	雙色花椰	時蔬	☆玉米濃湯	水果	水餃*6	海芽蛋花湯	
<div>            寒假 / 春節假期            </div>										
2月23日	週一	糙米飯	梅干扣肉	白菜滷	有機蔬菜	◎蘿蔔蛋花湯	水果	大肉包*1	牛奶	
2月24日	週二	紫米飯(有機米)	沙茶燒雞	△玉米醬豆腐	有機蔬菜	地瓜芋圓甜湯	水果	刈包夾炒蛋	米豆漿	
2月25日		玉米蒸飯	法式茄醬豬(新)	☆焗烤時蔬	時蔬	田園時菇湯	水果	豬肉炒飯	玉米濃湯	
2月26日	週四	□燕麥飯	⊕香酥小魚排*2	⊕關東煮	有機蔬菜	黃瓜丸片湯	☆鮮奶	洋芋炒蛋+雞塊	巧克力牛奶	



# 統鮮美食股份有限公司 115年 1、2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)
1/2	週五	糙米飯	酥炸魚條*3	◎肉蓉炒蛋	時蔬	蕃茄玉米湯	☆鮮奶	4.5	3.5	1.0	3.0	0.0	0.5	111.2	814.7
1/5	週一	小米飯	筍燒肉	△豆干炒四季	有機福山萵苣	結頭菜湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	247.6	679.8
1/6	週二	特 韋食特餐：△古早味肉燥飯(有機米)+桔香翅小腿*2+有機小白菜+☆珍珠可可奶					水果	4.4	2.1	1.1	2.4	1.0	0.0	220.8	656.1
1/7	週三	口燕麥飯	醬瓜蒸肉	蘿蔔佃煮	時蔬	⊕小魚針菇湯	水果	4.6	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0	184.4	673.3
1/8	週四	玉米蒸飯	洋芋燒雞	肉片炒高麗	有機山萵苣	海結大骨湯	☆鮮奶	4.2	2.7	1.7	2.2	0.0	0.5	140.7	712.9
1/9	週五	口麥片飯	⊕△三杯魚丁	蒜香豬肉炒什蔬	時蔬	玉米冬瓜湯	水果	4.4	2.6	1.6	2.3	1.0	0.0	244.6	703.7
1/12	週一	口紅藜麥飯	燒烤醬豬排*1	玉米肉茸	有機荷蘭白菜	肉骨茶湯	水果	4.9	2.2	1.0	2.5	1.0	0.0	116.6	707.1
1/13	週二	糙米飯(有機米)	△咖哩豆腐	☆◎起士炒蛋	有機高麗菜	△大滷湯	☆鮮奶	4.7	2.1	1.1	2.4	0.0	0.5	271.0	694.2
1/14	週三	地瓜蒸飯	鹹鳳梨燻雞	鮮蔬炒麵疙瘩	時蔬	刈菜大骨湯	水果	4.0	2.6	1.6	2.3	1.0	0.0	143.7	680.7
1/15	週四	口蕎麥飯	⊕△壽喜燒魚	※鮮筍燴黑輪	有機菠菜	☆南瓜濃湯	水果	4.5	2.0	1.8	2.2	1.0	0.0	167.7	665.8
1/16	週五	胚芽米飯	安東燻雞	鮮菇黃瓜	時蔬	⊕味噌魚板湯	水果	4.8	2.7	1.7	2.2	1.0	0.0	106.7	737.5
1/19	週一	糙米飯	黑胡椒肉柳	◎蛋酥大白菜	有機A菜	杏菇海芽湯	☆鮮奶	4.6	2.0	1.8	2.3	0.0	0.5	160.7	693.6
1/20	週二	小米飯(有機米)	麻油雞	十三香麻婆豆腐	有機青江菜	洋芋大麥仁湯	水果	4.7	3.5	1.0	2.1	1.0	0.0	187.6	770.3
1/21	週三	※海苔香鬆飯	⊕青檸魚丁(新)	打拋豬冬粉	時蔬	◎鮮菇蛋花湯	水果	5.0	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	110.9	725.8
1/22	週四	特 韋食特餐：□五香豬肉燴麵+滷雞腿排*1+有機黑葉白菜+☆芝麻奶西米露					水果	0.5	2.2	1.3	2.3	1.0	0.0	151.1	402.2
1/23	週五	口大麥仁飯	△京醬肉片	雙色花椰	時蔬	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	269.1	711.3

## 寒假／春節假期

2/23	週一	糙米飯	梅干扣肉	白菜滷	有機蔬菜	◎蘿蔔蛋花湯	水果	4.3	2.0	1.9	2.2	1.0	0.0	156.1	653.6
2/24	週二	紫米飯(有機米)	沙茶燒雞	△玉米醬豆腐	有機蔬菜	地瓜芋圓甜湯	水果	5.3	3.3	1.0	2.3	1.0	0.0	191.5	807.0
2/25	週三	玉米蒸飯	法式茄醬豬(新)	☆焗烤時蔬	時蔬	田園時蔬湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.1	1.0	0.0	118.6	658.9
2/26	週四	口燕麥飯	⊕香酥小魚排*2	⊕關東煮	有機蔬菜	黃瓜丸片湯	☆鮮奶	4.5	2.1	1.4	3.0	0.0	0.5	112.2	722.7

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														
2次	5次	7次	7次	20次		2次		1次	0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；青菜也以一週不重複為原則。
- 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。

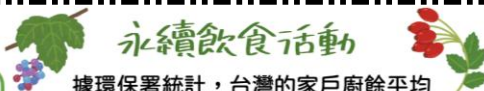
過敏原	甲殼類及其製品	花生及其製品	蛋類	奶類	堅果/芝麻	大豆及其製品	魚類及其製品	麩質製品
標示	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地  
(國)：臺灣



### 早上出門

自備餐具與購物袋，  
減少一次性使用的垃圾



### 永續飲食活動

據環保署統計，台灣的家戶廚餘平均  
每天1490噸，足夠裝滿 3 個學校游泳池！  
珍惜資源、維護地球刻不容緩。

臺灣食公益飲食文化教育基金會

### 外食用餐

菜餚適量夾取，  
避免浪費吃不完的食物



### 中午用餐

均衡飲食吃光光，  
不挑食，減少廚餘量



### 減少浪費

買菜三原則：  
選當季、選在地、買適量



統鮮美食股份有限公司 115年 1、2月份菜單

1/2(週五)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	酥炸魚條*3	魚卷	90	g	炸
副菜	◎肉蓉炒蛋	殺菌液蛋	40	g	炒
		豬絞肉	8	g	
		紅蘿蔔末	8	g	
		南瓜小丁	12	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	蕃茄玉米湯	蕃茄角	15	g	煮
		冷凍玉米粒	10	g	
		龍骨丁	8	g	
☆鮮					

1/5(週一)				烹調方法	
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		小米	2	g	
主菜	筍燒肉	豬肉角	65	g	煮
		筍中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副菜	△豆干炒四季	四季豆	40	g	炒
		非基改中豆干片	20	g	
		彩椒絲	3	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	結頭菜湯	結頭菜小丁	20	g	煮
		枸杞	0.1	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

1/6(週二)				烹調方法	
主食	葷食特餐：△古早味肉燥飯（有機米）+桔香翅小腿*2+有機小白菜+☆珍珠可可奶	有機白米	70	g	蒸+煮
		有機糙米	15	g	
		高麗菜	25	g	
		豬絞肉	15	g	
		非基改碎干丁	10	g	
		冷凍玉米粒	12	g	
		紅蘿蔔末	6	g	
主菜	翅小腿	翅小腿	124	g	煮
		金桔醬/橙汁			
副菜	翅小腿				煮
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	奶圓	粉圓	12	g	煮
		奶粉	5	g	
		可可粉	1	g	
水果					

1/7(週三)				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	醬瓜蒸肉	豬絞肉	50	g	蒸
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		豆薯小丁	20	g	
		碎瓜	8	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
		蒸肉粉			
副菜	蘿蔔佃煮	白蘿蔔中丁	50	g	煮
		非基改油豆腐小丁	15	g	
		玉米筍	8	g	
		味霖			
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	㊦小魚針菇湯	小魚干	1	g	煮
		金針菇	15	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

		1/8(週四)		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	洋芋燒雞	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副菜	肉片炒高麗	高麗菜角	60	g	炒
		豬肉片	8	g	
		彩椒絲	2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	海結大骨湯	海帶結	25	g	煮
		薑絲	0.5	g	
		龍骨丁	8	g	
☆鮮					

		1/9(週五)		烹調方法	
主食	口麥片飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		麥片	2	g	
主菜	㊦三杯魚丁	魚丁	65	g	煮
		彩椒角	4	g	
		非基改中豆干片	20	g	
		九層塔去梗	1	g	
		薑片/蒜仁			
副菜	蒜香豬肉炒什蔬	冷凍白花菜	45	g	炒
		四季豆	20	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		豬肉絲	8	g	
		蒜末/魚露/蠔油			
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	玉米冬瓜湯	冬瓜小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	10	g	
水果			15	g	

		1/12(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	燒烤醬豬排*1	豬排	75	g	煮
副菜	玉米肉茸	馬鈴薯小丁	40	g	煮
		冷凍玉米粒	20	g	
		豬絞肉	8	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	12	g	煮
		杏鮑菇	10	g	
		龍骨丁	8	g	
		肉骨茶包			
水果					

		1/13(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	△咖哩豆腐	非基改油豆腐小丁	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		杏鮑菇	8	g	
副菜	☆◎起士炒蛋	殺菌液蛋	40	g	炒
		起士粉	0.5	g	
		南瓜小丁	15	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	△大滷湯	非基改板豆腐小丁	12	g	煮
		筍絲	10	g	
		木耳絲	2	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
☆鮮					

統鮮美食股份有限公司 115年 1、2月份菜單

		1/14(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	鹹鳳梨燜雞	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		醃鳳梨	3	g	
		米豆醬			
副菜	鮮蔬炒麵疙瘩	麵疙瘩	18	g	炒
		高麗菜角	40	g	
		油片絲	10	g	
		香菇片	2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	刈菜大骨湯	芥菜仁角	10	g	煮
		金針菇	7	g	
		薑絲	0.5	g	
		朴菜絲	3	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

		1/15(週四)		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	㊟△壽喜燒魚	魚丁	50	g	煮
		大白菜角	20	g	
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		乾香菇絲	4	g	
		洋蔥角	4	g	
副菜	※鮮筍燴黑輪	筍絲	50	g	炒
		黑輪片	10	g	
		彩椒絲	2	g	
		芹菜段	8	g	
青菜	有機菠菜	時蔬	75	g	煮
湯品	☆南瓜濃湯	南瓜小丁	12	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		奶粉	2	g	
水果					

		1/16(週五)		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	安東燉雞	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	8	g	
		韓國冬粉	5	g	
		馬鈴薯中丁	15	g	
副菜	鮮菇黃瓜	大黃瓜片	50	g	煮
		杏鮑菇角	15	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	㊟味噌魚板湯	白蘿蔔小丁	18	g	煮
		魚板絲	7	g	
		非基改味噌醬			
水果					

		1/19(週一)		烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	黑胡椒肉柳	豬肉柳	65	g	煮
		豆薯粗絲1cm	18	g	
		洋蔥絲	8	g	
		彩椒絲	3	g	
		黑胡椒粒			
副菜	◎蛋酥大白菜	大白菜角	60	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	有機菠菜	時蔬	75	g	煮
湯品	杏菇海芽湯	杏鮑菇	19	g	煮
		海帶芽	1	g	
☆鮮菇					

1/20(週二)				烹調方法	
主食	小米飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	13	g	
		小米	2	g	
主菜	麻油雞	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	15	g	
		杏鮑菇	8	g	
		薑片/枸杞/麻油/米酒			
副菜	十三香麻婆豆腐	豬絞肉	8	g	煮
		非基改板豆腐小丁	65	g	
		蔥花	1	g	
		花椒粒/辣豆瓣醬/十三香			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	洋芋大麥仁湯	馬鈴薯小丁	18	g	煮
		大麥仁	4	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

1/21(週三)				烹調方法	
主食	※海苔香鬆飯	白米	70	g	蒸
		糙米	14	g	
		海苔香鬆	1	g	
主菜	㊟青檸魚丁（新）	魚丁	70	g	煮
		杏鮑菇	8	g	
		洋蔥角	8	g	
		蕃茄角	10	g	
		泰式甜雞醬/魚露/檸檬汁			
副菜	打拋豬冬粉	冬粉	12	g	炒
		高麗菜角	30	g	
		木耳絲	2	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		豬絞肉	8	g	
		九層塔去梗			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎鮮菇蛋花湯	杏鮑菇	12	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		香菇片	2	g	
水果					

1/22(週四)				烹調方法	
主食	葷食特餐：口五香豬肉燴麵＋滷雞腿排＊1＋有機黑葉白菜＋☆芝麻奶西米露	黃油麵	140	g	蒸＋煮
		高麗菜絲	25	g	
		洋蔥絲	10	g	
		豬肉絲	15	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		玉米筍	10	g	
		五香粉/肉桂粉/黑胡椒粒			
主菜	台灣排5	台灣排5	120	g	煮
副菜					煮
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品		黑芝麻	1	g	煮
		西谷米	6	g	
		芋頭小丁	8	g	
		奶粉	3	g	
水果					

1/23(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	△京醬肉片	豬肉片	65	g	炒
		非基改中豆干片	18	g	
		洋蔥角	10	g	
		蔥段	1	g	
		非基改甜麵醬			
副菜	雙色花椰	冷凍青花菜	60	g	炒
		冷凍白花菜	20	g	
		豬肉絲	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆玉米濃湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		馬鈴薯小丁	13	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
		奶粉	3	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 115年 1、2月份菜單

2/23(週一)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	梅干扣肉	豬肉角	65	g	煮
		筍中丁	15	g	
		筍干	12	g	
		梅干菜	2	g	
副菜	白菜滷	大白菜角	60	g	煮
		紅蘿蔔片	10	g	
		木耳絲	2	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
青菜	有機蔬菜	時蔬	75	g	煮
湯品	◎蘿蔔蛋花湯	白蘿蔔小丁	23	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

2/24(週二)				烹調方法	
主食	紫米飯（有機米）	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	沙茶燒雞	雞丁	75	g	煮
		紅蘿蔔中丁	12	g	
		洋蔥角	8	g	
		玉米筍	8	g	
		沙茶醬			
副菜	△玉米醬豆腐	非基改板豆腐小丁	50	g	煮
		冷凍毛豆仁	10	g	
		冷凍玉米粒	15	g	
		玉米醬			
青菜	有機蔬菜	時蔬	75	g	煮
湯品	地瓜芋圓甜湯	地瓜小丁	13	g	煮
		冷凍芋圓	15	g	
水果					

2/25(週三)				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	法式加醬豬（新）	豬肉角	65	g	煮
		杏鮑菇	15	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		洋蔥小丁	8	g	
		彩椒角	3	g	
		番茄醬/番茄糊/義大利香料			
副菜	☆焗烤時蔬	馬鈴薯中丁	42	g	煮
		紅蘿蔔小丁	10	g	
		冷凍青花菜	15	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	田園時菇湯	大白菜角	15	g	煮
		金針菇	8	g	
		香菇片	2	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

2/26(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	⊕ 香酥小魚排 * 2	魚排	70	g	炸
副 菜	⊕ 關東煮	白蘿蔔中丁	40	g	煮
		甜不辣	10	g	
		玉米段	8	g	
		海帶結	10	g	
青 菜	有機蔬菜	時蔬	75	g	煮
湯 品	黃瓜九片湯	大黃瓜片	12	g	煮
		貢丸切片	13	g	
☆鮮菇					