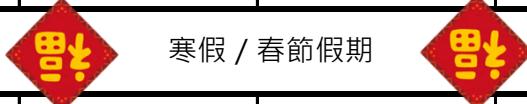


午餐								早餐	11/3更新
1月2日	週五	糙米飯	酥炸魚條*3	◎肉蓉炒蛋	時蔬	蕃茄玉米湯	☆鮮奶	火腿蛋炒飯	米漿
1月5日	週一	小米飯	筍燒肉	△豆干炒四季	有機福山萵苣	結頭菜湯	水果	鍋貼*6	大滷湯
1月6日	特	葷食特餐：△古早味肉燥飯(有機米) + 桔香翅小腿*2 + 有機小白菜 + ☆珍珠可可奶					水果	鮪魚蛋吐司	牛奶
1月7日	週三	口燕麥飯	醬瓜蒸肉	蘿蔔佃煮	時蔬	⊕小魚針菇湯	水果	玉米肉茸粥	小肉包*1
1月8日	週四	玉米蒸飯	洋芋燒雞	肉片炒高麗	有機山茼蒿	海結大骨湯	☆鮮奶	咖哩炒麵	時菇蛋花湯
1月9日	週五	口麥片飯	⊕△三杯魚丁	蒜香豬肉炒什蔬	時蔬	玉米冬瓜湯	水果	薯餅蛋漢堡	黑糖牛奶
1月12日	週一	口紅藜麥飯	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	蔬食	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	丸片白菜湯
1月15日	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	●麻醬麵	蘿蔔湯
1月16日	韓國	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	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	韓國	※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	特	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					水果	炒肉片吐司	牛奶
1月23日	週五	口大麥仁飯	△京醬肉片	雙色花椰	時蔬	☆玉米濃湯	水果	水餃*6	海芽蛋花湯



寒假 / 春節假期

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	韓國	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	口燕麥飯	⊕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

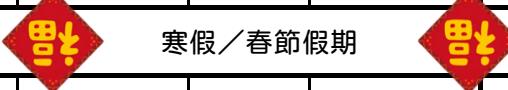
葫蘆電話：02-2812-9586#828、829

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	有機福山萬苣	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	董食特餐：△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	有機山茼蒿	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	有機荷葉白菜	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)	蔬食△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	鹹鳳梨燜雞	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	安東燉雞	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	董食特餐：口五香豬肉燴麵+滷雞腿排*1+有機黑葉白菜+☆芝麻奶西米露				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



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	田園時菇湯	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	
2次	5次	7次	7次	20次		2次		1次				0次		2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、海鯁魚、鯛魚、薯魚等

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



**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。

**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*	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	青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	湯品	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	主食	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	主菜	翅小腿	124	g	煮
		金桔醬/橙汁			
副菜	副菜	四季豆	40	g	炒
		非基改中豆干片	20	g	
		彩椒絲	3	g	
青菜	青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	湯品	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	主食	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	主菜	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	副菜	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	青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	湯品	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	主食	白米	70	g	蒸
		糙米	7	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
主菜	主菜	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	副菜	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	青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	湯品	冬瓜小丁	15	g	煮
		玉米冬瓜湯	10	g	
水果					

1/9(週五)			烹調方法		
主食	主食	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		麥片	2	g	
主菜	主菜	紅藜麥	2	g	煮
副菜	副菜	豬排	75	g	炒
		燒烤醬			
		豬排	1	g	
青菜	青菜	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	
湯品	湯品	高麗菜角	12	g	煮
		杏鮑菇	10	g	
		龍骨丁	8	g	

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	白米	70	g	蒸	烹調方法
	糙米	7	g		
	地瓜小丁	8	g		
主菜	雞丁	75	g	煮	烹調方法
	白蘿蔔中丁	20	g		
	紅蘿蔔中丁	5	g		
	醃鳳梨	3	g		
	米豆醬				
副菜	麵疙瘩	18	g	炒	烹調方法
	高麗菜角	40	g		
	油片絲	10	g		
	香菇片	2	g		
青菜	時蔬	75	g	煮	烹調方法
湯品	芥菜仁角	10	g	煮	烹調方法
	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	白米	70	g	蒸	烹調方法
	糙米	10	g		
	蕎麥	5	g		
主菜	口 蕎 麥 飯			煮	烹調方法
	魚丁	50	g		
	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			炒	烹調方法
	筍絲	50	g		
	黑輪片	10	g		
	彩椒絲	2	g		
	芹菜段	8	g		
青菜	時蔬	75	g	煮	烹調方法
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
湯品	☆ 南 瓜 濃 湯			煮	烹調方法
	南瓜小丁	12	g		
	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	白米	70	g	蒸	烹調方法
	糙米	10	g		
	胚芽米	5	g		
主菜	安 東 燉 雞			煮	烹調方法
	雞丁	75	g		
	洋蔥角	8	g		
	韓國冬粉	5	g		
	馬鈴薯中丁	15	g		
副菜	鮮 菇 黃 瓜			煮	烹調方法
	大黃瓜片	50	g		
	杏鮑菇角	15	g		
	紅蘿蔔片	8	g		
青菜	時 蔬	75	g	煮	烹調方法
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
湯品	白蘿蔔小丁	18	g	煮	烹調方法
	魚板絲	7	g		
	非基改味噌醬				
水果					

1/20(週二)			烹調方法		
主食	有機白米	70	g	蒸	烹調方法
	有機糙米	13	g		
	小米	2	g		
主菜	麻 油 雞			煮	烹調方法
	雞丁	75	g		
	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			煮	烹調方法
	豬絞肉	8	g		
	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	烹調方法
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
湯品	洋 芋 大 麥 仁 湯			煮	烹調方法
	馬鈴薯小丁	18	g		
	大麥仁	4	g		
	龍骨丁	8	g		
水果					

1/21(週三)			烹調方法		
主食	白米	70	g	蒸	烹調方法
	海苔香鬆飯				
	白米	14	g		
	海苔香鬆	1	g		
主菜	※ 海 苔 香 鬆 飯			煮	烹調方法
	魚丁	70	g		
	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			炒	烹調方法
	冬粉	12	g		
	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	烹調方法
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
			<th data-kind="ghost"></th> <th data-kind="ghost"></th>		
湯品	◎ 鮮 菇 蛋 花 湯			煮	

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				
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	75	g	煮	
				<th data-kind="ghost"></th>		
湯品	地瓜芋圓甜湯	時蔬	75	g	煮	
		地瓜小丁	13	g		
		冷凍芋圓	15	g		
湯品					煮	
				<th data-kind="ghost"></th>		
				<th data-kind="ghost"></th>		
				<th data-kind="ghost"></th>		
				<th data-kind="ghost"></th>		
水果						
				<th data-kind="ghost"></th>		
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	法式茄醬豬(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/蕃茄糊/義大利香料				
副菜	馬鈴薯焗烤時蔬	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	75	g	煮	
				<th data-kind="ghost"></th>		
湯品	田園時菇湯	時蔬	75	g	煮	
		大白菜角	15	g		
		金針菇	8	g		
		香菇片	2	g		
		龍骨丁	8	g		
水果						
				<th data-kind="ghost"></th>		

2/26(週四)				烹調方法	
主食	口 蒸 麥 飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	④ 香 酥 小 魚 排 * 2	魚排	70	g	炸
副菜	④ 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 丸 片 湯	大黃瓜片	12	g	煮
		貢丸切片	13	g	
	六鮮				