

午餐								早餐	
4月1日	週三	□燕麥飯	⊕麻婆豆腐魚	※紅豆芝麻球*2	時蔬	鮮蔬米粉湯	水果	饅頭夾菜脯蛋	麥香牛奶
4月2日	週四	糙米飯	蜜汁雞丁	△客家小炒	有機荷葉白菜	◎時蔬蛋花湯	☆鮮奶	台式炒飯	蘿蔔湯
4月3日	週五	兒童節補假							
4月6日	週一	清明節補假							
4月7日	週二	糙米飯(有機米) 蔬食	△糖醋油腐	◎香菇魚板絲蒸蛋	有機小白菜	□綠豆大麥仁甜湯	水果	鮭魚蛋漢堡	黑糖風味牛奶
4月8日	週三	 小米飯	泡菜燒肉	韓式宮廷年糕(新)	時蔬	羅宋湯	水果	炒蛋鬆餅	豆漿牛奶
4月9日	週四	特 葷食特餐：□台式炸醬麵+檸香翅小腿*2+有機高麗菜+蘿蔔丸片湯					水果	鍋貼*6	大滷湯
4月10日	週五	紫米飯	⊕砂鍋魚丁	玉米肉茸	時蔬	☆巧達濃湯	☆鮮奶	香菇肉茸粥	小肉包*1
4月13日	週一	胚芽米飯	黑胡椒豬排*1	肉末四季豆	有機黑葉白菜	針菇白菜湯	水果	火腿蛋吐司	牛奶
4月14日	週二	糙米飯(有機米)	海南雞丁	△玉米醬豆腐	有機味美菜	◎蕃茄蛋花湯	水果	麻醬麵	海芽蛋花湯
4月15日	週三	※海苔香鬆飯	△回鍋肉片	◎蛋酥白菜滷	時蔬	肉骨茶湯	水果	薯餅蛋漢堡	巧克力牛奶
4月16日	週四	玉米蒸飯	⊕△莎莎醬魚丁	雞絲花椰	有機白松菜	海芽味噌湯	☆鮮奶	水餃*6	玉米蛋花湯
4月17日	週五	□蕎麥飯	紫蘇梅燒雞	△五香海帶拌干絲	時蔬	結頭肉羹清湯	水果	肉蓉蛋吐司	豆漿
4月20日	週一	□麥片飯(有機米) 蔬食	△照燒蕃茄豆腐	◎☆起士炒蛋	有機高麗菜	☆玉米濃湯	☆鮮奶	熱狗大亨堡	米漿
4月21日	週二	特 葷食特餐：□咖哩烏龍麵+香酥魚排*1+有機山菠菜+黑糖山粉圓甜湯					水果	蔥蛋吐司	大滷湯
4月22日	週三	小米飯	蔥油燒雞	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	洋芋炒蛋+雞塊	牛奶
4月23日	週四	 □燕麥飯	※日式胡麻豬	關東煮	有機小白菜	◎海芽蛋花湯	水果	豬排漢堡	洋芋濃湯
4月24日	週五	地瓜蒸飯	三杯雞丁	肉絲銀芽	時蔬	□四神湯	水果	蘑菇醬炒麵	麥香牛奶
4月27日	週一	糙米飯	麻油肉片	⊕結頭燴黑輪	有機味美菜	※☆芝麻奶西米露	水果	滷肉飯+滷蛋*1	冬瓜湯
4月28日	週二	□大麥仁飯(有機米)	⊕沙茶海陸	◎洋芋炒蛋	有機荷葉白菜	金針蘿蔔湯	☆鮮奶	三色肉蓉粥	小奶皇包*1
4月29日	週三	□紅藜麥飯	△鹹冬瓜蒸肉	螞蟻上樹	時蔬	蕃茄玉米湯	水果	炒蛋吐司	豆米漿
4月30日	週四	胚芽米飯	香滷雞腿排*1	肉燥高麗菜	有機青松菜	△味噌豆腐湯	水果	香雞堡	牛奶



統鮮美食股份有限公司 115年 4 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：周珮喧
 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)
4/1	週三	□燕麥飯	⊕麻婆豆腐魚	※紅豆芝麻球*2	時蔬	鮮蔬米粉湯	水果	4.7	2.1	1.0	2.8	1.0	0.0	124.5	691.3
4/2	週四	糙米飯	蜜汁雞丁	△客家小炒	有機茼蒿白菜	◎時蔬蛋花湯	☆鮮奶	4.6	4.0	1.2	2.1	0.0	0.5	438.7	821.6
4/3	週五														
4/6	週一														
4/7	週二	糙米飯(有機米)	蔬食 △糖醋油腐	◎香菇魚板絲蒸蛋	有機小白菜	□綠豆大麥仁甜湯	水果	5.3	2.0	1.0	2.0	1.0	0.0	267.5	693.5
4/8	週三	小米飯	泡菜燒肉	韓式宮廷年糕(新)	時蔬	羅宋湯	水果	4.7	2.1	1.8	2.3	1.0	0.0	119.0	695.2
4/9	週四	特 葷食特餐：□台式炸醬麵+檸香翅*2+有機高麗菜+蘿蔔九片湯					水果	4.3	2.7	1.1	2.4	1.0	0.0	491.7	699.0
4/10	週五	紫米飯	⊕砂鍋魚丁	玉米肉茸	時蔬	☆巧達濃湯	☆鮮奶	4.9	2.8	1.0	2.2	0.0	0.5	158.9	753.9
4/13	週一	胚芽米飯	黑胡椒豬排*1	肉末四季豆	有機黑葉白菜	針菇白菜湯	水果	4.3	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	140.9	667.8
4/14	週二	糙米飯(有機米)	海南雞丁	△玉米醬豆腐	有機味美菜	◎蕃茄蛋花湯	水果	4.4	3.5	1.2	2.1	1.0	0.0	181.4	754.4
4/15	週三	※海苔香鬆飯	△回鍋肉片	◎蛋酥白菜滷	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.2	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	297.3	687.7
4/16	週四	玉米蒸飯	⊕△莎莎醬魚丁	雞絲花椰	有機白松菜	海芽味噌湯	☆鮮奶	3.9	2.4	2.0	2.2	0.0	0.5	159.1	683.8
4/17	週五	□蕎麥飯	紫蘇梅燒雞	△五香海帶拌干絲	時蔬	結頭肉羹清湯	水果	4.3	3.2	1.7	2.1	1.0	0.0	217.0	736.4
4/20	週一	□麥片飯(有機)	蔬食 △照燒蕃茄豆腐	◎☆起士炒蛋	有機高麗菜	☆玉米濃湯	☆鮮奶	4.8	1.5	1.0	2.2	0.0	0.5	203.1	653.4
4/21	週二	特 葷食特餐：□咖哩烏龍麵+香酥魚排*1+有機山菠菜+黑糖山粉圓甜湯					水果	4.1	2.6	1.0	3.0	1.0	0.0	231.8	706.5
4/22	週三	小米飯	蔥油燒雞	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.6	2.7	1.7	2.3	1.0	0.0	346.8	731.3
4/23	週四	□燕麥飯	※日式胡麻豬	關東煮	有機小白菜	◎海芽蛋花湯	水果	4.3	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	#N/A	679.8
4/24	週五	地瓜蒸飯	三杯雞丁	肉絲銀芽	時蔬	□四神湯	水果	5.2	2.8	1.4	2.2	1.0	0.0	130.8	770.7
4/27	週一	糙米飯	麻油肉片	⊕結頭燴黑輪	有機味美菜	※☆芝麻奶西米露	水果	4.8	1.9	1.7	2.4	1.0	0.0	157.6	685.2
4/28	週二	□大麥仁飯(有機米)	⊕沙茶海陸	◎洋芋炒蛋	有機茼蒿白菜	金針蘿蔔湯	☆鮮奶	4.5	2.6	1.5	2.3	0.0	0.5	129.0	730.8
4/29	週三	□紅藜麥飯	△鹹冬瓜蒸肉	螞蟻上樹	時蔬	蕃茄玉米湯	水果	5.6	2.0	1.4	2.5	1.0	0.0	125.5	745.7
4/30	週四	胚芽米飯	香滷雞腿排*1	肉燥高麗菜	有機青松菜	△味噌豆腐湯	水果	4.3	2.1	1.4	2.2	1.0	0.0	123.0	649.7
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	18次		2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



清明節 營養小提醒

今天的節慶美食：潤餅 & 草仔粿

肉類剛剛好 → 吃太多會有負擔，記得搭配蔬菜

少糖少油更棒 → 花生粉好吃，但要適量喔

糯米要注意 → 草仔粿吃太多會消化不良

多菜最健康 → 潤餅裡的蔬菜能提升免疫力、促進腸道健康

多喝水 → 幫助消化，提升代謝

★ 健康小口訣 ★ 多菜 少油 少糖 剛剛好!



統鮮美食股份有限公司 115年 4 月份菜單 社子國民小學

4/1(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	⊕ 麻婆豆腐魚	魚丁	55 g	煮
		非基改板豆腐小丁	20 g	
		豬絞肉	8 g	
		洋蔥小丁	10 g	
		蔥花	1 g	
副菜	※ 紅豆芝麻球 * 2	紅豆芝麻球	2 個	炸
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	鮮蔬米粉湯	米粉	8 g	煮
		高麗菜絲	12 g	
		乾香菇絲	1 g	
		龍骨丁	7 g	
		芹菜珠	1 g	
水果				

4/2(週四)			烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	蜜汁雞丁	雞丁	75 g	煮
		地瓜中丁	20 g	
		洋蔥角	10 g	
		醬油膏/香菇素蠔油		
副菜	△ 客家小炒	非基改中豆干片	45 g	炒
		芹菜段	12 g	
		豬肉絲	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎ 時蔬蛋花湯	大白菜絲	20 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果	☆ 鮮			

4/7(週二)			烹調方法	
主食	糙米飯(有機米)	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	△ 糖醋油豆腐	非基改油豆腐小丁	65 g	煮
		玉米筍	12 g	
		蕃茄角	8 g	
		彩椒角	3 g	
副菜	◎ 香菇魚板絲蒸蛋	殺菌液蛋	43 g	蒸
		香菇片	3 g	
		魚板絲	10 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	□ 綠豆大麥仁甜湯	綠豆	20 g	煮
		洋蔥仁	5 g	
水果				

4/8(週三)			烹調方法	
主食	小米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		小米	5 g	
主菜	泡菜燒肉	豬肉片	65 g	燒
		韓式泡菜	10 g	
		黃豆芽	12 g	
		大白菜角	10 g	
副菜	韓式宮廷年糕(新)	年糕	12 g	炒
		豬肉絲	10 g	
		紅蘿蔔絲	10 g	
		香菇片	10 g	
		玉米筍	10 g	
		洋蔥絲	10 g	
杏鮑菇	10 g			
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	羅宋湯	蕃茄角	12 g	煮
		高麗菜角	15 g	
		洋蔥角	8 g	
水果		12 g		

4/9(週四)			烹調方法	
主食	葷食特餐 ： □ 台式炸醬麵 + 榨香翅小腿 * 2 + 有機高麗菜 + 蘿蔔丸片湯	黃油麵	140 g	蒸 + 煮
		豬絞肉	15 g	
		非基改碎干丁	25 g	
		冷凍毛豆仁	12 g	
		香菇小丁	12 g	
		冷凍玉米粒	12 g	
主菜	翅小腿	翅小腿	126 g	煮
副菜	玉米肉茸	冷凍玉米粒	40 g	炒
		豬絞肉	10 g	
		杏鮑菇	15 g	
		冷凍毛豆仁	20 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	白蘿蔔小丁	白蘿蔔小丁	25 g	煮
		原味貢丸	10 g	
水果				

4/10(週五)			烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		紫米	5 g	
主菜	⊕ 砂鍋魚丁	魚丁	60 g	煮
		非基改板豆腐小丁	20 g	
		杏鮑菇	15 g	
		紅蘿蔔片	10 g	
副菜	玉米肉茸	冷凍玉米粒	40 g	炒
		豬絞肉	10 g	
		杏鮑菇	15 g	
		冷凍毛豆仁	20 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	☆ 巧達濃湯	洗選蛋	8 g	煮
		紅蘿蔔小丁	3 g	
		馬鈴薯小丁	18 g	
		奶粉	2 g	
水果	☆ 鮮			

統鮮美食股份有限公司 115年 4 月份菜單 社子國民小學

4/13(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	黑胡椒豬排*1	豬排	75 g	燒
副菜	肉末四季豆	四季豆	50 g	炒
		紅蘿蔔絲	10 g	
		豬絞肉	8 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	針菇白菜湯	有機金針菇	10 g	煮
		大白菜絲	15 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

4/14(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	海南雞丁	雞丁	75 g	煮
		冷凍青花菜	20 g	
		杏鮑菇D原料	12 g	
		枸杞/麻油		
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	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	◎蕃茄蛋花湯	蕃茄角	12 g	煮
		洗選蛋	8 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

4/15(週三)			烹調方法	
主食	※海苔香鬆飯	白米	70 g	蒸
		糙米	13 g	
		海苔香鬆	2 g	
主菜	△回鍋肉片	豬肉片	65 g	炒
		非基改豆干片	20 g	
		杏鮑菇片	12 g	
		蔥段	2 g	
副菜	◎蛋酥白菜滷	大白菜角	65 g	煮
		紅蘿蔔絲	10 g	
		洗選蛋	8 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	肉骨茶湯	白蘿蔔小丁	20 g	煮
		龍骨丁	8 g	
		枸杞		
		肉骨茶包		
水果				

4/16(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	⊕△沙撈越魚丁	魚丁	65 g	煮
		非基改油豆腐小丁	10 g	
		蕃茄角	18 g	
		洋蔥角	10 g	
副菜	雞絲花椰	雞胸肉	12 g	煮
		冷凍青花菜	80 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	海帶味噌湯	海帶芽	2 g	煮
		金針菇	10 g	
		非基改味噌		
水果				

4/17(週五)			烹調方法	
主食	□蕎麥飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		蕎麥	5 g	
主菜	紫蘇梅燒雞	雞丁	75 g	煮
		洋蔥角	10 g	
		冷凍青花菜	18 g	
		紅椒角	2 g	
副菜	△五香海帶拌干絲	海帶絲	40 g	炒
		非基改粗干絲	25 g	
		金針菇	10 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	結頭肉羹清湯	結頭菜小丁	15 g	煮
		肉羹	10 g	
水果				

4/20(週一)			烹調方法	
主食	□麥片飯(有機米)	有機白米	70 g	蒸
		有機糙米	10 g	
		麥片	5 g	
主菜	△照燒蕃茄豆腐	非基改板豆腐小丁	65 g	煮
		蕃茄角	20 g	
		玉米筍	5 g	
		杏鮑菇	3 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	☆玉米濃湯	冷凍玉米粒	13 g	煮
		馬鈴薯小丁	12 g	
		奶粉		
水果				

4/21(週二)			烹調方法	
主食	單食特餐	小烏龍麵	140 g	蒸+煮
		馬鈴薯中丁	30 g	
		紅蘿蔔中丁	12 g	
		冷凍毛豆仁	10 g	
		豬絞肉	10 g	
		洋蔥角	10 g	
主菜	□咖哩烏龍麵+香酥魚排*1+有機山菠菜+黑糖山粉圓甜湯	魚排	75 g	炸
副菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	山粉圓	山粉圓	5 g	煮
		黑糖		
水果				

4/22(週三)			烹調方法	
主食	小米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		小米	5 g	
主菜	蔥油燒雞	雞丁	75 g	煮
		青蔥	2 g	
		杏鮑菇	10 g	
		玉米筍	12 g	
副菜	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩	15 g	煮
		高麗菜角	40 g	
		韭菜段	2 g	
		豬肉絲	8 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	冬瓜大骨湯	冬瓜小丁	30 g	煮
		薑絲	0.3 g	
		龍骨丁	5 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 115年 4 月份菜單 社子國民小學

4/23(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	※ 日式胡麻豬	豬肉片	65	g	煮
		高麗菜角	20	g	
		冷凍青花菜	10	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		芝麻醬、醬油、味醂			
副菜	關東煮	白蘿蔔中丁	40	g	煮
		非基改油豆腐小丁	25	g	
		玉米筍	8	g	
		柴魚片/味霖			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎ 海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	10		
水果					

4/24(週五)			烹調方法		
主食	地瓜蒸飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		地瓜小丁	5	g	
主菜	三杯雞丁	雞丁	75	g	炒
		豆薯中丁	20	g	
		九層塔	1.5	g	
		紅蘿蔔中丁	10		
副菜	肉絲銀芽	豬肉絲	12	g	炒
		綠豆芽	45	g	
		木耳絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	□ 四神湯	馬鈴薯小丁	20	g	煮
		大麥仁	10	g	
		芡實			
水果					

4/27(週一)			烹調方法		
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	麻油肉片	豬肉片	65	g	煮
		高麗菜角	20	g	
		杏鮑菇	10	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		薑片	1	g	
		枸杞	0.2	g	
副菜	◎ 結頭燴黑輪	結頭菜中丁	50	g	煮
		黑輪片	12	g	
		彩椒絲	3	g	
		芹菜段	5		
青菜	時蔬	75	g	炒	
湯品	※ ☆ 芝麻奶西米露	黑芝麻	1	g	煮
		西谷米	6	g	
		芋頭小丁	8	g	
		奶粉	3	g	
水果					

4/28(週二)			烹調方法		
主食	□ 大麥仁飯(有機米)	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		大麥仁	5	g	
主菜	◎ 沙茶海陸	魚丁	40	g	煮
		豬肉角	25	g	
		大白菜角	15	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		杏鮑菇	10	g	
		沙茶醬			
副菜	◎ 洋芋炒蛋	殺菌液蛋	43	g	炒
		馬鈴薯小丁	15	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆ 鮮	金針菇	15	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
水果					

4/29(週三)			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	△ 鹹冬瓜蒸肉	豬絞肉	55	g	蒸
		豆薯小丁	15	g	
		馬鈴薯小丁	15	g	
		鹹冬瓜	3	g	
		非基改板豆腐小丁	12	g	
副菜	螞蟻上樹	冬粉	12	g	炒
		高麗菜角	30	g	
		紅蘿蔔絲	10	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	蕃茄玉米湯	蕃茄角	20	g	煮
		冷凍玉米粒	10	g	
水果					

4/30(週四)			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	香滷雞腿排 * 1	台灣排5	120	g	煮
副菜	肉燥高麗菜	高麗菜角	55	g	煮
		豬絞肉	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△ 味噌豆腐湯	非基改板豆腐小丁	1	g	煮
		非基改味噌醬	6	g	
水果					