

統鮮美食股份有限公司 115年 5 月份菜單 社子國民小學

午餐							早餐		
5月1日	週五	勞動節放假							
5月4日	週一	□蕎麥飯	醬燒豬排*1	肉絲炒四季	有機黑葉白菜	時蔬蛋花湯	水果	薯餅蛋吐司	牛奶
5月5日	週二	□燕麥飯(有機米)	蔬食 △筍干滷豆腐	◎玉米洋蔥炒蛋	有機高麗菜	☆南瓜濃湯	☆鮮奶	水餃*6	海芽金菇湯
5月6日	週三	糙米飯	⊕鹹水鮮魚(新)	竹筍炒肉絲	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	香菇肉末粥	豆沙包*1
5月7日	週四	小米飯	● 日式薑燒肉片	和風燉洋芋	有機油江菜	味噌海帶湯	水果	三色炒飯	番茄蘿蔔湯
5月8日	週五	□麥片飯	※四川口水雞(新)	絲瓜粉絲煲	時蔬	綠豆仙草甜湯	水果	饅頭夾蛋	麥香牛奶
5月11日	週一	□燕麥飯	京醬肉柳	◎木須炒蛋	有機小白菜	榨菜錦蔬湯	☆鮮奶	小籠湯包*5	米豆漿
5月12日	週二	□紅藜麥飯(有機米)	☆白醬燉雞(新)	肉絲花椰	有機小松菜	冬瓜丸片湯	水果	炒蛋吐司	冬瓜茶牛奶
5月13日	週三	玉米蒸飯	南瓜燉肉	銀芽豆干	時蔬	羅宋湯	水果	豬肉蛋炒飯	味噌湯
5月14日	週四	特 □蕃茄肉醬螺旋麵 + 酥炸魚條*3 + 有機青江菜 + ☆巧達濃湯					水果	香雞堡	黑芝麻牛奶
5月15日	週五	糙米飯	鹹鳳梨悶雞	蛋酥白菜滷	時蔬	肉骨茶湯	水果	豬肉炒麵	冬瓜玉米湯
5月18日	週一	胚芽米飯	蔬食 三杯油腐	◎彩蔬蒸蛋	有機黑葉白菜	紅豆紫米甜湯	水果	熱狗大亨堡	牛奶
5月19日	週二	紫米飯(有機米)	香菇滷肉	雞絲高麗菜	有機白苜菜	△味噌豆腐湯	水果	台式炒飯	海芽蛋花湯
5月20日	週三	※海苔香鬆飯	鹹酥雞	☆奶香焗烤時蔬	時蔬	米粉湯	水果	培根蛋吐司	巧克力牛奶
5月21日	週四	□大麥仁飯	⊕茄汁燒魚	⊕日式佃煮	有機荷葉白菜	◎鮮菇蛋花湯	☆鮮奶	肉絲炒麵	雙色蘿蔔湯
5月22日	週五	小米飯	五香雞腿排*1	洋芋玉米肉茸	時蔬	△大滷湯	水果	小米肉蓉粥+滷蛋*1	小饅頭*1
5月25日	週一	□蕎麥飯	蒜泥白肉	肉羹燴鮮瓜	有機空心菜	△蕃茄豆腐湯	水果	鍋貼*6	洋芋濃湯
5月26日	週二	特 ◎肉絲蛋炒飯 + 香滷翅小腿*2 + 有機小松菜 + 地瓜芋圓甜湯					水果	洋蔥蛋漢堡	黑糖風味牛奶
5月27日	週三	□麥片飯	△古早味蒸肉餅	海帶三絲	時蔬	菇香竹筍湯	水果	玉米蛋鬆餅	豆漿牛奶
5月28日	週四	紅藜玉米飯	麻油雞	港式燒賣*2	有機小白菜	◎海芽蛋花湯	水果	三色肉蓉炒飯	米漿
5月29日	週五	地瓜蒸飯	⊕泰式檸檬魚	打拋豬冬粉	時蔬	冬瓜玉米湯	☆鮮奶	雞絲湯麵	小奶皇包*1



統鮮美食股份有限公司 115年 5 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：周珮暄

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)
5/1	週五	勞動節放假													
5/4	週一	口蕎麥飯	醬燒豬排*1	肉絲炒四季	有機黑葉白菜	時蔬蛋花湯	水果	4.3	2.4	1.5	2.8	1.0	0.0	145.7	697.0
5/5	週二	口燕麥飯(有機)	蔬食 △筍干滷豆腐	◎玉米洋蔥炒蛋	有機高麗菜	☆南瓜濃湯	☆鮮奶	4.7	1.5	1.2	2.2	0.0	0.5	226.8	650.7
5/6	週三	糙米飯	⊕鹹水鮮魚(新)	竹筍炒肉絲	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	1.8	1.9	2.1	1.0	0.0	108.7	633.1
5/7	週四	小米飯	● 日式薑燒肉片	和風燉洋芋	有機油江菜	味噌海帶湯	水果	4.7	1.9	1.6	2.3	1.0	0.0	122.7	672.8
5/8	週五	口麥片飯	※四川口水雞(新)	絲瓜粉絲煲	時蔬	綠豆仙草甜湯	水果	5.7	2.6	1.5	2.4	1.0	0.0	118.7	801.5
5/11	週一	口燕麥飯	京醬肉柳	◎木須炒蛋	有機小白菜	榨菜錦蔬湯	☆鮮奶	4.6	2.6	1.2	2.3	0.0	0.5	119.5	728.5
5/12	週二	口紅藜麥飯(有機米)	☆白醬燉雞(新)	肉絲花椰	有機小松菜	冬瓜丸片湯	水果	4.5	2.8	1.9	2.5	1.0	0.0	135.6	739.2
5/13	週三	玉米蒸飯	南瓜燉肉	銀芽豆干	時蔬	羅宋湯	水果	4.3	2.9	1.3	2.2	1.0	0.0	383.2	706.7
5/14	週四	特 口蕃茄肉醬螺旋麵 + 酥炸魚條*3 + 有機青菜 + ☆巧達濃湯					水果	0.4	0.8	1.0	3.0	1.0	0.0	119.3	313.6
5/15	週五	糙米飯	鹹鳳梨悶雞	蛋酥白菜滷	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.6	2.6	1.9	2.1	1.0	0.0	166.8	722.7
5/18	週一	胚芽米飯	蔬食 三杯油腐	◎彩蔬蒸蛋	有機黑葉白菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.5	2.1	1.1	2.1	1.0	0.0	264.3	723.3
5/19	週二	紫米飯(有機米)	香菇滷肉	雞絲高麗菜	有機白莧菜	△味噌豆腐湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	150.2	685.0
5/20	週三	※海苔香鬆飯	鹹酥雞	☆奶香焗烤時蔬	時蔬	米粉湯	水果	5.1	2.5	1.4	3.0	1.0	0.0	119.9	776.7
5/21	週四	口大麥仁飯	⊕茄汁燒魚	⊕日式佃煮	有機荷蘭白菜	◎鮮菇蛋花湯	☆鮮奶	4.3	2.4	1.8	2.3	0.0	0.5	132.9	697.9
5/22	週五	小米飯	五香雞腿排*1	洋芋玉米肉茸	時蔬	△大滷湯	水果	4.9	2.4	0.9	2.2	1.0	0.0	125.0	701.1
5/25	週一	口蕎麥飯	蒜泥白肉	肉羹燴鮮瓜	有機空心菜	△蕃茄豆腐湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.3	1.0	0.0	132.5	682.8
5/26	週二	特 ◎肉絲蛋炒飯 + 香滷翅小腿*2 + 有機小松菜 + 地瓜芋圓甜湯					水果	4.1	2.1	0.8	2.7	1.0	0.0	101.6	643.6
5/27	週三	口麥片飯	△古早味蒸肉餅	海帶三絲	時蔬	菇香竹筍湯	水果	4.3	1.9	1.8	2.6	1.0	0.0	149.0	662.0
5/28	週四	紅藜玉米飯	麻油雞	港式燒賣*2	有機小白菜	◎海芽蛋花湯	水果	3.9	2.7	1.1	2.2	1.0	0.0	107.2	666.0
5/29	週五	地瓜蒸飯	⊕泰式檸檬魚	打拋豬冬粉	時蔬	冬瓜玉米湯	☆鮮奶	4.8	2.0	1.6	2.1	0.0	0.5	151.1	694.4
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	4次	7次	7次	18次		2次		3次	1次	2次		3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、海鯨魚、鯛魚、暑魚等
- 3.供應的時蔬以當季為主：青菜、小白菜、油菜、鵝白菜、油菜、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



淨零碳生活 - 行動指引 低碳飲食 0 浪費 in Zero Waste

飲食是生活中相當重要的一部分！
要如何吃得營養美味又不會造成地球負擔呢？

1 食在地、當令
低碳烹調

2 挑選實相不佳但仍
具營養價值的蔬果

3 使用惜食地圖
餐點可打包

4 自備環保餐具
及容器

5 選擇環保餐廳

1. 不主動提供一次性產品
2. 優先使用國產食材
3. 提供剩餘食物捐贈服務



統鮮美食股份有限公司 115年 5 月份菜單 社子國民小學

5/13(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	南瓜燉肉	豬肉角	65 g	煮
		南瓜中丁	22 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
副菜	銀芽豆干	非基改中豆干片	40 g	炒
		綠豆芽	20 g	
		木耳絲	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	羅宋湯	蕃茄小丁	12 g	煮
		馬鈴薯小丁	8 g	
		高麗菜角	10 g	
水果				

5/14(週四)			烹調方法	
主食	口蕃茄肉醬螺旋麵	螺旋麵	140 g	蒸+煮
		蕃茄小丁	20 g	
		豬絞肉	12 g	
主菜	酥炸魚條*3	魚條	75 g	炸
副菜	有機青江菜 + 六角巧達濃湯	有機青江菜		煮
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	洗選蛋	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				

5/15(週五)			烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	鹹鳳梨悶雞	雞丁	75 g	煮
		豆薯中丁	20 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
鹹鳳梨	3 g			
米豆醬				
副菜	蛋酥白菜滷	大白菜角	65 g	煮
		紅蘿蔔片	10 g	
		乾香菇絲	0.5 g	
洗選蛋	8 g			
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	肉骨茶湯	白蘿蔔片	15 g	煮
		香菇片	10 g	
		肉骨茶包		
水果				

5/18(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	三杯油腐	非基改油豆腐小丁	65 g	煮
		彩椒角	8 g	
		杏鮑菇D原料	15 g	
九層塔去梗	1 g			
薑片	2 g			
副菜	◎彩蔬蒸蛋	殺菌液蛋	43 g	蒸
		冷凍玉米粒	10 g	
		冷凍毛豆仁	8 g	
紅蘿蔔末	2 g			
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	紅豆紫米甜湯	紅豆	15 g	煮
		紫米	10 g	
水果				

5/19(週二)			烹調方法	
主食	紫米飯(有機米)	有機白米	70 g	蒸
		有機糙米	10 g	
		紫米	5 g	
主菜	香菇滷肉	豬肉角	65 g	煮
		筍中丁	25 g	
		香菇片	3 g	
副菜	雞絲高麗菜	高麗菜角	50 g	炒
		雞胸丁	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	20 g	煮
		海帶芽	1 g	
		非基改味噌醬		
水果				

5/20(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	鹹酥雞	雞丁	75 g	炸
		地瓜中丁	20 g	
副菜	☆奶香焗烤時蔬	馬鈴薯中丁	30 g	烤
		紅蘿蔔中丁	10 g	
		冷凍青花菜	30 g	
起士絲				
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	米粉湯	高麗菜絲	15 g	煮
		乾香菇絲	0.5 g	
		芹菜珠	3 g	
米粉	6 g			
水果				

5/21(週四)			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	⊕茄汁燒魚	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	⊕日式佃煮	白蘿蔔中丁	45 g	煮
		玉米筍	10 g	
		紅蘿蔔中丁	6 g	
甜不辣	12 g			
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎鮮菇蛋花湯	杏鮑菇	7 g	煮
		金針菇	10 g	
		洗選蛋	8 g	
水果				

5/21(週五)			烹調方法	
主食	小米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	13 g	
		小米	2 g	
主菜	五香雞腿排*1	台灣排5	120 g	煮
副菜	洋芋玉米肉茸	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	75 g	煮	
湯品	△大滷湯	非基改板豆腐小丁	15 g	煮
		筍絲	8 g	
		木耳絲	2 g	
紅蘿蔔絲	2 g			
水果				

統鮮美食股份有限公司 115年 5 月份菜單 社子國民小學

5/25(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	蒜泥白肉	豬肉片	65	g	炒
		洋葱角	12	g	
		綠豆芽	18	g	
		小黃瓜絲	5	g	
副菜	肉羹燴鮮瓜	大黃瓜片	55	g	煮
		肉羹	10	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△蕃茄豆腐湯	蕃茄角	15	g	煮
		非基改板豆腐小丁	15	g	
水果					

5/26(週二)			烹調方法		
主食	◎肉絲蛋炒飯	白米	75	g	蒸+炒
		豬肉絲	15	g	
		洗選蛋	10	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
		紅蘿蔔末	8	g	
		青蔥	5	g	
主菜	+ 香滷翅小腿*2	翅小腿	130	g	滷
副菜	+ 有機小松菜 + 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					
水果					

5/27(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	△古早味蒸肉餅	豬絞肉	50	g	蒸
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		冬瓜小丁	20	g	
		蔴冬瓜	4	g	
副菜	海帶三絲	海帶絲	40	g	炒
		紅蘿蔔絲	10	g	
		豬肉絲	8	g	
		芹菜段	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	菇香竹筍湯	杏鮑菇	10	g	煮
		筍片	13	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/28(週四)			烹調方法		
主食	紅藜玉米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	5	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		紅藜麥	2	g	
主菜	麻油雞	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
		杏鮑菇	8	g	
		薑片/枸杞/麻油/米酒			
副菜	港式燒賣*2	燒賣	40	g	蒸
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	12	g	
水果					

5/29(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	⊕泰式檸檬魚	魚丁	50	g	炒
		非基改油豆腐小丁	20	g	
		杏鮑菇	10	g	
		洋葱角	10	g	
		彩椒角	5	g	
		檸檬汁			
副菜	打拋豬冬粉	冬粉	10	g	炒
		高麗菜角	30	g	
		木耳絲	2	g	
		蕃茄小丁	8	g	
		豬絞肉	8	g	
		九層塔去梗			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	冬瓜玉米湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		冬瓜中丁	15	g	
		龍骨丁	8	g	
六鮮					