

午餐								早餐	
6月1日	週一	 △咖哩油腐烏龍麵+◎彩蔬蒸蛋+有機白苜菜+芹香蘿蔔湯					☆鮮奶	小籠湯包*5	鮮菇白菜湯
6月2日	週二	□紅藜麥飯(有機米)	海南雞丁	△芽菜豆干	有機黑葉白菜	鮮瓜丸片湯	水果	三色炒飯	薑絲海芽湯
6月3日	週三	地瓜蒸飯	△⊕糖醋魚丁	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	金針大骨湯	水果	豬排漢堡	巧克力牛奶
6月4日	週四	□麥片飯	◎雞肉親子丼	△關東煮	有機空心菜	⊕味噌魚板湯	水果	洋芋炒蛋+雞塊*3	米豆漿
6月5日	週五	糙米飯	黑胡椒豬排*1	雞絲花椰菜	時蔬	☆玉米濃湯	水果	玉米蛋吐司	麥香牛奶
6月8日	週一	小米飯(有機米)	普羅旺斯燉肉	肉末高麗菜	有機荷葉白菜	 菇菇鮮筍湯	水果	鍋貼*5	大滷湯
6月9日	週二	 特 打拋豬肉麵+檸香雞腿排*1+有機白苜菜+☆摩摩喳喳(新)					水果	鮭魚蛋吐司	牛奶
6月10日	週三	□紅藜玉米飯	青醬焗烤豬(新)	紅豆芝麻球*2	時蔬	△大滷湯	水果	豬肉炒飯	玉米蘿蔔湯
6月11日	週四	糙米飯	蘿蔔燉雞	△十三香麻婆豆腐	有機小松菜	高麗菜肉羹清湯	水果	蘑菇醬炒麵	黑糖牛奶
6月12日	週五	紫米飯	△⊕馬告魚丁	蛋酥大白菜	時蔬	肉骨茶湯	☆鮮奶	薯餅蛋漢堡	米漿
6月15日	週一	□蕎麥飯	△照燒肉片	⊕甜不辣炒四季	有機空心菜	☆南瓜濃湯	水果	火腿蛋炒飯	金菇湯
6月16日	週二	 蔬 古早味油飯+△筍干滷豆腐+◎起士炒蛋+有機黑葉白菜+◎海芽蛋花湯					水果	大肉包*1	玉米濃湯(奶)
6月17日	週三	※海苔香鬆飯	⊕△砂鍋魚丁	玉米肉蓉	時蔬	元氣蕃茄湯	水果	炒蛋鬆餅	牛奶
6月18日	週四	糙米飯	紐奧良烤翅腿*2(新)	法式燉菜	有機荷葉白菜	□綠豆大麥仁甜湯	☆鮮奶	台式炒麵	蘿蔔蛋花湯
6月19日	週五	端午節放假							
6月22日	週一	 特 □白醬筆管麵+⊕酥炸魚條*3+有機小白菜+羅宋湯					水果	水餃*6	海芽蛋花湯
6月23日	週二	胚芽米飯(有機米)	味噌雞丁	肉絲花椰菜	有機空心菜	◎時蔬蛋花湯	☆鮮奶	蘿蔔糕炒蛋	筍片湯
6月24日	週三	糙米飯	△醬瓜蒸肉	時蔬冬粉	時蔬	冬瓜玉米湯	水果	炒蛋吐司	牛奶
6月25日	週四	□小米飯	三杯雞丁	◎蕃茄炒蛋	有機小松菜	△味噌豆腐湯	水果	香菇肉茸粥	小肉包*1
6月26日	週五	□麥片飯	壽喜燒肉片	△玉米醬豆腐	時蔬	鮮瓜大骨湯	水果	香雞堡	豆漿牛奶
6月29日	週一	□燕麥飯	和風燉肉	鮮蔬炒年糕	有機空心菜	榨菜錦蔬湯	水果	蔥蛋吐司	牛奶
6月30日	週二	糙米飯	鹹酥雞	△台式滷味	時蔬	☆黑糖珍珠醇奶	水果	熱狗大亨堡	米豆漿



統鮮美食股份有限公司 115年 6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)	
6/1	週一	蔬	△咖哩豆腐烏龍麵+◎彩蔬蒸蛋+有機白莧菜+芹香蘿蔔湯					☆鮮奶	3.3	1.9	1.3	2.3	1.0	0.0	339.7	570.4
6/2	週二	□紅藜麥飯(有機米)	海南雞丁	△芽菜豆干	有機黑葉白菜	鮮瓜丸片湯	水果	4.3	3.5	1.4	2.5	1.0	0.0	342.0	767.5	
6/3	週三	地瓜蒸飯	△糖醋魚丁	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	金針大骨湯	水果	4.0	2.4	1.6	2.8	1.0	0.0	155.5	689.1	
6/4	週四	□麥片飯	◎雞肉親子丼	△關東煮	有機空心菜	⊕味噌魚板湯	水果	4.5	3.1	1.3	2.4	0.0	0.5	161.7	766.2	
6/5	週五	糙米飯	黑胡椒豬排*1	雞絲花椰菜	時蔬	☆玉米濃湯	水果	4.5	1.8	1.6	2.3	1.0	0.0	154.5	649.3	
6/8	週一	小米飯(有機米)	普羅旺斯燉肉	肉末高麗菜	有機荷蘭葉	菇菇鮮筍湯	水果	4.5	2.1	1.8	2.2	1.0	0.0	121.1	677.5	
6/9	週二	特	打拋豬肉麵+檸香雞腿排*1+有機白莧菜+☆摩摩喳喳(新)					水果	0.9	2.2	1.3	2.4	1.0	0.0	216.1	425.1
6/10	週三	□紅藜玉米飯	青醬焗烤豬(新)	紅豆芝麻球*2	時蔬	△大滷湯	水果	4.2	2.0	1.0	2.8	1.0	0.0	138.8	658.2	
6/11	週四	糙米飯	蘿蔔燉雞	△十三香麻婆豆腐	有機小松菜	高麗菜肉羹清湯	水果	4.3	3.5	1.2	2.5	1.0	0.0	206.4	772.2	
6/12	週五	紫米飯	△馬告魚丁	蛋酥大白菜	時蔬	肉骨茶湯	☆鮮奶	4.3	0.6	1.8	2.4	0.0	0.5	206.1	570.0	
6/15	週一	□蕎麥飯	△照燒肉片	⊕甜不辣炒四季	有機空心菜	☆南瓜濃湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.1	0.0	0.5	235.5	704.8	
6/16	週二	蔬	古早味油飯+△筍干滷豆腐+◎起士炒蛋+有機黑葉白菜+◎海芽蛋花湯					水果	3.9	1.7	1.3	2.3	1.0	0.0	335.8	599.5
6/17	週三	※海苔香鬆飯	⊕△砂鍋魚丁	玉米肉蓉	時蔬	元氣蕃茄湯	水果	4.8	0.7	1.3	2.2	1.0	0.0	162.7	581.8	
6/18	週四	糙米飯	紐奧良烤翅腿*2(新)	法式燉菜	有機荷蘭葉	□綠豆大麥仁甜湯	☆鮮奶	5.5	1.4	1.3	2.5	1.0	0.0	127.5	698.9	
6/19	週五	端午節放假														
6/22	週一	特	□白醬筆管麵+⊕酥炸魚條*3+有機小白菜+羅宋湯					水果	0.3	0.3	1.3	3.0	1.0	0.0	111.7	272.7
6/23	週二	胚芽米飯(有機米)	味噌雞丁	肉絲花椰菜	有機空心菜	◎時蔬蛋花湯	☆鮮奶	4.3	2.9	1.9	2.4	0.0	0.5	140.4	748.3	
6/24	週三	糙米飯	△醬瓜蒸肉	時蔬冬粉	時蔬	冬瓜玉米湯	水果	5.4	1.9	1.5	2.5	1.0	0.0	142.9	731.4	
6/25	週四	□小米飯	三杯雞丁	◎蕃茄炒蛋	有機小松菜	△味噌豆腐湯	水果	4.6	3.5	1.2	2.3	1.0	0.0	148.6	780.6	
6/26	週五	□麥片飯	壽喜燒肉片	△玉米醬豆腐	時蔬	鮮瓜大骨湯	水果	4.4	2.7	1.5	2.4	1.0	0.0	195.0	720.2	
6/29	週一	□燕麥飯	和風燉肉	鮮蔬炒年糕	有機空心菜	榨菜錦蔬湯	水果	4.8	2.1	1.3	2.5	1.0	0.0	99.5	698.1	
6/30	週二	糙米飯	鹹酥雞	△台式滷味	時蔬	☆黑糖珍珠醇奶	水果	4.9	3.0	1.2	3.0	1.0	0.0	251.1	790.8	
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	4次	7次	7次	18次	2次	1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、海鮭魚、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



端午節 營養小學堂

端午節是傳統的節日，吃粽子、划龍舟、掛香包，也是家人團聚的日子！讓我們一起吃得開心又健康！



吃粽子的小建議



細嚼慢嚥
幫助消化



不遠走遠吃
避免消化不良



搭配蔬菜、水果
營養更均衡



每天喝足夠的水
(約6~8杯)



1 粽子好吃要適量
粽子是糯米做的，吃太多容易脹氣、肚子不舒服！

2 搭配蔬菜更健康
吃粽子時，記得搭配蔬菜，營養更均衡！

3 少油少肥剛剛好
粽子裡的五花肉、肥肉不要吃太多，對身體比較好！

4 鹹蛋要注意
鹹鴨蛋雖然好吃，但鈉含量高，少量品嚐就好！

5 多喝水最重要
多喝水可以幫助消化，身體更有精神！

★ 健康小口訣
少油少鹽
多菜多水
粽子適量最健康！

統鮮美食股份有限公司 115年 6月份菜單

6/1(週一)				烹調方法
主食	小烏龍麵	140	g	蒸
主菜	△咖哩 油腐烏龍麵 + ◎彩蔬蒸蛋 + 有機白莧菜 + 芹香蘿蔔湯	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	
		玉米筍	8 g	
副菜	△芽菜豆干	殺菌液蛋	42 g	炒
		冷凍青花菜	8 g	
		紅蘿蔔末	2 g	
		冷凍玉米粒	5 g	
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	白蘿蔔小丁 芹菜末 龍骨丁	25 g 1 g 8 g		煮
☆鮮				

6/2(週二)				烹調方法
主食	□紅藜麥飯 (有機米)	有機白米	70 g	蒸
		有機糙米	13 g	
		紅藜麥	2 g	
主菜	海南雞丁	雞丁	75 g	煮
		冷凍青花菜	15 g	
		杏鮑菇D原料	10 g	
		紅蘿蔔中丁	5 g	
		枸杞/麻油		
副菜	△芽菜豆干	非基改豆干片	40 g	炒
		綠豆芽	25 g	
		木耳絲	5 g	
		彩椒絲	3 g	
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	鮮瓜丸片湯	大黃瓜片 原味貢丸	20 g 10 g	煮
水果				

6/3(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	△糖醋魚丁	水滷魚丁	65 g	炸 + 煮
		非基改油豆腐小丁	20 g	
		蕃茄小丁	12 g	
		彩椒角	5 g	
		洋葱角	10 g	
副菜	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩	15 g	炒
		高麗菜角	40 g	
		韭菜段	2 g	
		豬肉絲	8 g	
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	金針大骨湯	金針菇 乾金針 龍骨丁	15 g 1 g 8 g	煮
水果				

6/4(週四)				烹調方法
主食	□麥片飯	白米	70 g	蒸
		糙米	13 g	
		麥片	2 g	
主菜	◎雞肉親子丼	雞丁	75 g	煮
		洗選蛋	8 g	
		洋葱角	10 g	
		馬鈴薯中丁	15 g	
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	⊕味噌魚板湯	冷凍玉米粒 魚板絲 非基改味噌醬	10 g 12 g	煮
水果				

6/5(週五)				烹調方法
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	黑胡椒豬排 * 1	豬排	70 g	滷
副菜	雞絲花椰菜	冷凍青花菜	40 g	炒
		冷凍白花菜	40 g	
		雞肉絲	10 g	
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	☆玉米濃湯	冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁 奶粉	10 g 13 g 3 g	煮
水果				

6/8(週一)				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	普羅旺斯燉肉	豬肉角	65 g	煮
		馬鈴薯中丁	20 g	
		蕃茄角	10 g	
		紅蘿蔔中丁	6 g	
		洋葱角	10 g	
副菜	肉末高麗菜	高麗菜角	55 g	炒
		豬絞肉	10 g	
		紅蘿蔔片	8 g	
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	菇菇鮮筍湯	有機黑蠔菇 筍片 龍谷丁	10 g 15 g 8 g	煮
水果				

6/9(週二)				烹調方法
主食	打拋豬肉麵 + 檸香雞腿排 * 1 + 有機白莧菜 + ☆摩摩喳喳 (新)	黃油麵	140 g	蒸 + 煮
		高麗菜角	40 g	
		木耳絲	10 g	
		紅蘿蔔小丁	8 g	
		豬絞肉	12 g	
		九層塔去梗	1 g	
主菜	台灣排5	120	g	煮
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	芋頭小丁 冷凍綜合圓 西谷米 奶粉	10 g 15 g 3 g		煮
水果				

6/10(週三)				烹調方法
主食	□紅藜玉米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	7 g	
		冷凍玉米粒	7 g	
		紅藜麥	1 g	
主菜	青醬焗烤豬 (新)	豬肉角	65 g	煮 + 烤
		馬鈴薯中丁	20 g	
		玉米筍	10 g	
		起士絲	3 g	
副菜	紅豆芝麻球 * 2	2	顆	炸
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	△大滷湯	非基改板豆腐小丁 筍絲 紅蘿蔔絲 木耳絲	15 g 5 g 5 g 3 g	煮
水果				

統鮮美食股份有限公司 115年 6月份菜單

6/11(週四)			烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	蘿蔔嫩雞	雞丁	75 g	煮
		白蘿蔔中丁	25 g	
		紅蘿蔔中丁	8 g	
副菜	△十三香麻婆豆腐	豬絞肉	8 g	煮
		非基改板豆腐小丁	56 g	
		蔥花	1 g	
		冷凍玉米粒	8 g	
		花椒粒/辣豆瓣醬/十三香		
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	高麗菜肉羹清湯	高麗菜角	15 g	煮
		肉羹	10 g	
水果				

6/12(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	△馬告魚丁	鮭魚丁	60 g	煮
		非基改豆腐小丁	25 g	
		洋葱角	10 g	
		彩椒角	5 g	
		馬告		
副菜	蛋酥大白菜	大白菜角	60 g	煮
		洗選蛋	8 g	
		紅蘿蔔片	3 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	肉骨茶湯	白蘿蔔小丁	20 g	煮
		杏鮑菇	5 g	
		龍骨丁	8 g	
		枸杞		
		肉骨茶包		
☆鮮				

6/15(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	△照燒肉片	豬肉片	65 g	煮
		非基改豆干片	15 g	
		洋葱	10 g	
		紅蘿蔔	8 g	
		杏鮑菇	12 g	
副菜	⊕甜不辣炒四季	四季豆	40 g	蒸
		甜不辣	15 g	
		紅蘿蔔絲	10 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	☆南瓜濃湯	紅蘿蔔小丁	3 g	煮
		南瓜小丁	18 g	
		奶粉	2 g	
水果				

6/16(週二)			烹調方法	
主食	古早味油飯 + △筍干滷豆腐 + ◎起士炒蛋 + 有機黑菜白菜 + ◎海芽蛋花湯	有機白米	40 g	蒸
		長糯米	30 g	
		乾香菇絲	0.5 g	
		冷凍栗子	4 g	
		水煮花生	3 g	
主菜	非基改板豆腐小丁	非基改板豆腐小丁	65 g	煮
		筍干	10 g	
		竹筍	10 g	
		紅蘿蔔	8 g	
		金針菇	5 g	
副菜	殺菌液蛋	殺菌液蛋	42 g	炒
		南瓜小丁	20 g	
		紅蘿蔔小丁	10 g	
		起司粉		
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	洗選蛋	洗選蛋	8 g	煮
		海帶芽	1 g	
水果				

6/17(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	⊕△砂鍋魚丁	旗魚丁	60 g	煮
		非基改凍豆腐中丁	20 g	
		高麗菜片	25 g	
		紅蘿蔔片	10 g	
副菜	玉米肉蓉	冷凍玉米粒	30 g	炒
		豬絞肉	10 g	
		冷凍毛豆仁	10 g	
		馬鈴薯小丁	25 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	元氣蕃茄湯	蕃茄	12 g	煮
		黃豆芽	10 g	
		芹菜	2 g	
水果				

6/18(週四)			烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	紐奧良烤翅 * 2 (新)	翅小腿	130 g	烤
副菜	法式燉菜	馬鈴薯中丁	20 g	煮
		蕃茄角	15 g	
		玉米筍	8 g	
		冷凍青花菜	12 g	
		紅蘿蔔中丁	6 g	
		洋葱角	10 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	□綠豆大麥仁甜湯	綠豆	20 g	煮
		洋葱仁	5 g	
☆鮮				

6/22(週一)			烹調方法	
主食	筆管麵	筆管麵	140 g	蒸 + 煮
		洋葱小丁	12 g	
		豬絞肉	10 g	
		冷凍玉米粒	15 g	
		馬鈴薯小丁	15 g	
		碎培根	5 g	
主菜	□白醬筆管麵 + ⊕酥炸魚條 * 3 + 有機小白菜 + 羅宋湯	麵菇罐頭	4 g	炸
		冷凍白花菜	12 g	
		奶粉	2 g	
		魚條	60 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	蕃茄小丁	蕃茄小丁	12 g	煮
		紅蘿蔔片	5 g	
		高麗菜角	10 g	
		西芹段	3 g	
水果				

