

午餐								早餐	
10月1日	週四	口燕麥飯	⊕普羅旺斯燉魚	◎肉蓉蒸蛋	有機小白菜	筍片大骨湯	水果	饅頭夾菜脯蛋	蘿蔔湯
10月2日	週五	糙米飯	✪ 鐵路豬排*1	⊕蘿蔔佃煮	履歷油菜	鮮瓜玉米湯	水果	洋芋炒蛋+雞塊	巧克力牛奶
10月5日	週一	小米飯	洋蔥豬柳	絲瓜粉絲煲	有機空心菜	☆南瓜濃湯	水果	炒蛋+果醬吐司	牛奶
10月6日	週二	胚芽米飯(有機米)	⊕△砂鍋魚丁	肉絲炒花椰	有機黑葉白菜	時菇味噌湯	水果	小籠湯包*5	米漿
10月7日	週三	✪ 蘑菇肉醬鐵板麵(新)+黑胡椒豬排*1+履歷青江菜+山粉圓甜湯					水果	炒蛋鬆餅	黑糖風味牛奶
10月8日	週四	口紅藜飯	紫蘇梅燒雞	△客家小炒	有機小松菜	◎海芽蛋花湯	水果	玉米肉茸粥	小肉包*1
10月9日	週五	★ 國慶日放假 ★							
10月12日	週一	胚芽米飯	✪ 鹹蛋黃金沙豆腐	◎海芽玉米蒸蛋	有機味美菜	△味噌湯	☆乳品	火腿蛋吐司	麥香牛奶
10月13日	週二	口大麥仁飯(有機米)	鹽水雞	竹筍炒肉絲	有機荷葉白菜	針菇白菜湯	水果	鍋貼*6	大滷湯
10月14日	週三	紫米飯	梅干扣肉	◎蛋酥炒高麗	履歷油麥菜	肉骨茶湯	水果	台式炒飯	玉米蘿蔔湯
10月15日	週四	糙米飯	✪ ⊕糖醋旗魚排*1	肉羹燴黃瓜	有機白松菜	◎玉米蛋花湯	水果	鮭魚蛋吐司	牛奶
10月16日	週五	地瓜蒸飯	粉紅醬雞丁(新)	△海結豆干	履歷青江菜	杏菇蘿蔔湯	水果	麻醬麵	海芽蛋花湯
10月19日	週一	糙米飯	和風馬鈴薯燉肉	鮮蔬炒冬粉	有機小白菜	口四神湯	水果	薯餅蛋漢堡	豆米漿
10月20日	週二	口麥片飯(有機米)	⊕△麻婆豆腐魚	◎金菇炒蛋	有機小松菜	鮮筍時菇湯	水果	水餃*6	玉米蛋花湯
10月21日	週三	小米飯	△三杯雞丁	肉臊高麗菜	履歷油菜	冬瓜丸片湯	水果	肉蓉蛋漢堡	黑芝麻牛奶
10月22日	週四	✪ 葷食特餐：沙茶豬肉燴飯+滷雞腿*1+有機山菠菜+☆芝麻奶西米露					水果	熱狗大亨堡	豆漿
10月23日	週五	口燕麥飯	蔥油燒雞	肉絲炒四季	履歷高麗菜	◎番茄蛋花湯	水果	炒麵疙瘩	牛奶
10月26日	週一	★ 光復節放假 ★							
10月27日	週二	口紅藜麥飯(有機米)	✪ ⊕避風塘炒蝦*3	△港式豆腐煲	有機青松菜	地瓜芋圓甜湯	水果	蔥蛋吐司	豆漿牛奶
10月28日	週三	口麥片飯	咖哩豬肉	黑輪炒花椰	履歷油麥菜	◎白菜蛋花湯	水果	蘑菇醬炒麵	大滷湯
10月29日	週四	糙米飯	花瓜雞丁	△什錦鮮蔬	有機荷葉白菜	番茄黃豆芽湯	水果	豬排漢堡	麥香牛奶
10月30日	週五	口大麥仁飯	✪ △紅燒油豆腐	◎南瓜炒蛋	履歷青江菜	海芽味噌湯	☆乳品	滷肉飯+滷蛋*1	冬瓜湯



統鮮美食股份有限公司 115年 10 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 堅果類 子類 (份)	水果 (份)	奶類 或乳 製品 (份)	鈣含 量(mg)	熱量 (kCal)	
10/1	週四	□燕麥飯 白米+糙米+燕麥粒	⊕普羅旺斯燉魚 魚丁+馬鈴薯中丁+蔥角+紅蘿蔔中丁+洋葱角	◎肉蓉蒸蛋 殺菌液蛋+豬絞肉+紅蘿蔔末+蔥花	有機小白菜 時蔬	筍片大骨湯 筍片+枸杞+龍骨丁	水果	4.5	2.9	1.2	2.3	1.0	0.0	115.5	724.8	
10/2	週五	糙米飯 白米+糙米	鐵路豬排*1 豬排	⊕蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+油豆腐+貢丸	履歷油菜 時蔬	鮮瓜玉米湯 冷凍玉米粒+冬瓜小丁+龍骨丁	水果	4.4	4.1	1.5	2.5	1.0	0.0	127.7	826.6	
10/5	週一	小米飯 白米+糙米+小米	洋蔥豬柳 豬肉柳+洋葱粗絲+豆薯粗絲+蔥段	絲瓜粉絲煲 絲瓜片+冬粉+洗選蛋+紅蘿蔔絲	有機空心菜 時蔬	☆南瓜濃湯 南瓜小丁+洋葱小丁+馬鈴薯小丁+奶粉	水果	5.8	2.0	1.5	2.3	0.0	0.1	106.4	708.4	
10/6	週二	胚芽米飯(有機米) 有機白米+有機糙米+胚芽米	⊕△砂鍋魚丁 魚丁+凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	肉絲炒花椰 冷凍青花菜+冷凍白菜+豬肉絲	有機黑葉白菜 時蔬	時蔬味噌湯 金針絲+白蘿蔔小丁+非基改味噌醬	水果	4.3	2.2	2.0	2.5	0.0	0.0	106.4	624.0	
10/7	週三	蘑菇肉醬鐵板麵(新)+黑胡椒豬排*1+履歷青江菜+山粉圓甜湯 黃油麵+豬排+豬絞肉+洋葱小丁+冷凍玉米粒+紅蘿蔔小丁+馬鈴薯小丁+蘑菇+蘑菇醬+時蔬+奇亞籽+地瓜小丁						水果	3.9	2.3	1.0	2.4	1.0	0.0	134.0	635.4
10/8	週四	□紅藜飯 白米+糙米+紅藜麥	紫蘇梅燒雞 雞丁+洋葱角+冷凍青花菜+紅蘿蔔+紫蘇梅醬	△客家小炒 非基改中豆干片+芹菜段+豬肉絲+紅蘿蔔絲	有機小松菜 時蔬	◎海芽蛋花湯 海帶芽+洗選蛋	水果	4.3	4.1	1.3	2.0	1.0	0.0	451.7	787.0	
10/9	週五	國慶日放假														
10/12	週一	胚芽米飯 白米+糙米+胚芽米	鹹蛋黃金沙豆腐 市售鹹蛋黃小丁+冷凍毛豆仁+有機油豆腐+南瓜小丁+鹹蛋黃	◎海芽玉米蒸蛋 殺菌液蛋+海帶芽+冷凍玉米粒	有機味美菜 時蔬	△味噌湯 高麗菜角+非基改油片絲+非基改味噌醬	☆乳品	4.4	2.0	1.2	1.9	1.0	0.5	245.6	707.9	
10/13	週二	□大麥仁飯(有機米) 有機白米+有機糙米+大麥仁	鹽水雞 雞丁+小黃瓜+紅蘿蔔中丁+玉米筍+蔥段	竹筍炒肉絲 筍絲+豬肉絲+彩椒絲	有機荷蘭白菜 時蔬	針菇白菜湯 大白菜絲+金針菇+龍骨丁	水果	4.3	2.8	2.0	2.1	1.0	0.0	121.3	709.7	
10/14	週三	紫米飯 白米+糙米+紫米	梅干扣肉 豬肉角+筍中丁+朴菜絲+筍干	◎蛋酥炒高麗 高麗菜角+紅蘿蔔片+洗選蛋	履歷油麥菜 時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔片+杏鮑菇+肉骨茶包+枸杞+龍骨丁	水果	4.3	2.5	1.8	2.2	0.0	0.0	122.0	628.5	
10/15	週四	糙米飯 白米+糙米	糖醋旗魚排*1 旗魚片+洋葱角+彩椒角	肉羹燴黃瓜 大黃瓜片+肉羹+紅蘿蔔片	有機白松菜 時蔬	◎玉米蛋花湯 冷凍玉米粒+洗選蛋	水果	4.5	2.5	1.5	3.1	1.0	0.0	129.8	739.7	
10/16	週五	地瓜蒸飯 白米+糙米+地瓜小丁	粉紅醬雞丁(新) 雞丁+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁	△海結豆干 海帶結+非基改中豆干片+紅蘿蔔片	履歷青江菜 時蔬	杏菇蘿蔔湯 杏鮑菇+白蘿蔔小丁+龍骨丁	水果	4.2	3.3	1.6	2.2	1.0	0.0	334.5	737.5	
10/19	週一	糙米飯 白米+糙米	和風馬鈴薯燉肉 豬肉角+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+洋葱角	鮮蔬炒冬粉 高麗菜角+冬粉+豬肉絲+紅蘿蔔絲	有機小白菜 時蔬	□四神湯 馬鈴薯小丁+大麥仁+芡實	水果	5.9	2.1	1.4	2.3	1.0	0.0	117.2	766.7	
10/20	週二	□麥片飯(有機米) 有機白米+有機糙米+麥片	⊕△麻婆豆腐魚 魚丁+非基改豆腐小丁+蘑菇肉+洋葱小丁+蔥花	◎金姑炒蛋 殺菌液蛋+金針菇+冷凍玉米粒+紅蘿蔔小丁	有機小松菜 時蔬	鮮筍時蔬湯 竹筍+鮑魚片+龍骨丁	水果	4.4	2.8	1.4	2.1	1.0	0.0	140.1	706.6	
10/21	週三	小米飯 白米+糙米+小米	△三杯雞丁 雞丁+非基改油豆腐小丁+杏鮑菇+九層塔+薑片	肉臊高麗菜 豬絞肉+高麗菜角+紅蘿蔔片	履歷油菜 時蔬	冬瓜丸片湯 冬瓜小丁+冷凍貢丸	水果	4.3	3.0	1.7	2.2	1.0	0.0	156.1	723.3	
10/22	週四	葷食特餐：沙茶豬肉燴飯+滷雞腿*1+有機山菠菜+☆芝麻奶西米露 白米+糙米+豬肉柳+高麗菜+洋葱+紅蘿蔔+杏鮑菇+雞腿+時蔬+黑芝麻+西谷米+芋頭+奶粉						水果	4.8	2.3	1.3	2.4	1.0	0.1	140.1	726.4
10/23	週五	□燕麥飯 白米+糙米+燕麥粒	蔥油燒雞 雞丁+白蘿蔔中丁+紅蘿蔔中丁+蔥	肉絲炒四季 四季豆+紅蘿蔔絲+豬肉絲	履歷高麗菜 時蔬	◎番茄蛋花湯 蕃茄角+洗選蛋	水果	4.3	2.9	1.8	2.1	0.0	0.0	126.3	651.3	
10/26	週一	光復節放假														
10/27	週二	★紅藜麥飯(有機米) 白米+糙米+紅藜麥	避風塘炒蝦*3 白蝦	△港式豆腐煲 板豆腐+大白菜+豬絞肉+培根+蔥	有機青松菜 時蔬	地瓜芋圓甜湯 地瓜+五彩圓	水果	4.6	2.0	1.0	2.3	0.0	0.5	173.4	673.7	
10/28	週三	□麥片飯 白米+糙米+麥片	咖哩豬肉 豬肉角+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+冷凍毛豆仁	黑輪炒花椰 冷凍青花菜+冷凍白菜+黑輪片	履歷油麥菜 時蔬	◎白菜蛋花湯 大白菜絲+洗選蛋	水果	4.5	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	141.3	680.0	
10/29	週四	糙米飯 白米+糙米	花瓜雞丁 雞丁+白蘿蔔中丁+玉米筍+花瓜絲	△什錦鮮蔬 非基改油片絲+紅蘿蔔絲+扁豆粗絲+木耳絲	有機荷蘭白菜 時蔬	番茄黃豆芽湯 蕃茄角+黃豆芽+龍骨丁	水果	4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	138.1	685.5	
10/30	週五	□大麥仁飯 白米+糙米+洋蔥仁	紅燒油豆腐 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	◎南瓜炒蛋 液蛋+南瓜+紅蘿蔔+洋葱	履歷青江菜 時蔬	海芽味噌湯 海帶芽+玉米粒	☆乳品	4.7	3.2	0.9	2.3	1.0	0.0	111.9	751.2	
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		魚肉類	其他	油炸品	甜湯					
2次	5次	7次	8次	20次	2次			2次	2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	麸質製品
標示	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地
(國)：臺灣



統鮮美食股份有限公司 115年 10 月份菜單

10/1(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	⊕ 普羅旺斯嫩魚	魚丁	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		蕃茄角	6	g	
		紅蘿蔔中丁	6	g	
		洋蔥角	6	g	
副菜	◎ 肉蓉蒸蛋	殺菌液蛋	45	g	炒
		豬絞肉	8	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		蔥花	1	g	
青菜	可選小豆苗	時蔬	75	g	煮
湯品	筍片大骨湯	筍片	25	g	煮
		枸杞	0.5	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/2(週五)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	鐵路豬排*1	豬排	80	g	滷
副菜	⊕蘿蔔佃煮	白蘿蔔中丁	40	g	煮
		紅蘿蔔中丁	15	g	
		非基改油豆腐小丁	8	g	
		貢丸切片	8	g	
		柴魚片/味霖			
青菜	電壓湯匙	時蔬	75	g	煮
湯品	鮮瓜玉米湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		冬瓜小丁	20	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/5(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	洋蔥豬柳	豬肉柳	65	g	炒
		洋蔥粗絲	12	g	
		豆薯粗絲	20	g	
		蔥段	1	g	
副菜	絲瓜粉絲煲	絲瓜片	45	g	煮
		冬粉	12	g	
		洗選蛋	8	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	可根據烹調方法 時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	☆ 南瓜濃湯	南瓜小丁	20	g	煮
		洋蔥小丁	5	g	
		馬鈴薯小丁	10	g	
		奶粉			
	水果				

10/6(週二)					烹調方法
主食	胚芽米飯 (有機米)	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		胚芽米	5	g	
主菜	⊕△ 砂鍋魚丁	魚丁	60	g	炒
		凍豆腐	20	g	
		大白菜角	15	g	
		紅蘿蔔片	3	g	
副菜	肉絲炒花椰	冷凍青花菜	40	g	煮
		冷凍白花菜	40	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	時菇味噌湯	金針菇	10	g	煮
		白蘿蔔小丁	15	g	
		非基改味噌醬		g	
	水果				

		10/7(週三)			烹調方法
主食	蘑菇肉醬鐵板麵(新) + 黑胡椒豬排* 1 + 履歷青菜 + 山粉圓甜湯	黃油麵	140	g	蒸
主菜		豬排	80	g	炸
副菜	豬絞肉	10	g	煮	
	洋蔥小丁	15	g		
	冷凍玉米粒	18	g		
	紅蘿蔔小丁	10	g		
	馬鈴薯小丁	16	g		
	蘑菇	2	g		
	蘑菇醬				
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	奇亞籽	1	g	煮	
	地瓜小丁	20	g		
	水果				

10/8(週四)					烹調方法
主食	□ 紅藜飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		紅藜麥	2	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	
		紫蘇梅醬			
副菜	△ 客家小炒	非基改中豆干片	48	g	炒
		芹菜段	12	g	
		豬肉絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
青菜	◎ 時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎ 海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	10	g	
	水果		1	g	

10/12(週一)					烹調方法
主食	胚芽米飯	白米	70		蒸
		糙米	10		
		胚芽米	5		
主菜	△ 鹹蛋黃金沙豆腐	非基改板豆腐小丁	65		煮
		冷凍毛豆仁	6		
		有機金針菇	8		
		南瓜小丁	15		
		鹹蛋黃	5		
副菜	◎ 海芽玉米蒸蛋	殺菌液蛋	45		蒸
		海帶芽	1		
		冷凍玉米粒	12		
青菜	時蔬	75		煮	
湯品	△ 味噌湯	高麗菜角	20		煮
		非基改油片絲	10		
		非基改味噌醬			
	☆乳				

統鮮美食股份有限公司 115年 10 月份菜單

10/13(週二)					烹調方法
主食	口大麥仁飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		大麥仁	5	g	
主菜	鹽水雞	雞丁	75	g	煮
		小黃瓜	15	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		玉米筍	8	g	
		蔥段	1	g	
副菜	竹筍炒肉絲	筍絲	55	g	炒
		豬肉絲	10	g	
		彩椒絲	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	針菇白菜湯	大白菜絲	18	g	煮
		金針菇	10	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/14(週三)					烹調方法
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	梅干扣肉	豬肉角	65	g	煮
		筍中丁	15	g	
		朴菜絲	6	g	
		筍干	6	g	
副菜	◎蛋酥炒高麗	高麗菜角	55	g	蒸
		紅蘿蔔片	8	g	
		洗選蛋	8	g	
青菜	時蔬	75	g	蒸	
湯品	肉骨茶湯	白蘿蔔片	15	g	煮
		杏鮑菇	10	g	
		肉骨茶包			
		枸杞			
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/15(週四)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	⊕糖醋旗魚排*1	旗魚片	80	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		彩椒角	5	g	
副菜	肉羹燴黃瓜	大黃瓜片	54	g	炒
		肉羹	12	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	18	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	水果				

10/16(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	粉紅醬雞丁（新）	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副菜	△海結豆干	海帶結	35	g	炒
		非基改中豆干片	30	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	杏菇蘿蔔湯	杏鮑菇	10	g	煮
		白蘿蔔小丁	20	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/19(週一)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	和風馬鈴薯燉肉	豬肉角	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		洋蔥角	5	g	
副菜	鮮蔬炒冬粉	高麗菜角	45	g	炒
		冬粉	11	g	
		豬肉絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	8	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	2	g	
	水果				

10/20(週二)					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	⊕ △ 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	◎ 金菇炒蛋	殺菌液蛋	43	g	炒
		金針菇	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	鮮筍時菇湯	竹筍	20	g	煮
		鮑魚菇	10	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/21(週三)					烹調方法
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		小米	2	g	
主菜	△三杯雞丁	雞丁	75	g	煮
		非基改油豆腐小丁	15	g	
		杏鮑菇	10	g	
		九層塔	1	g	
		薑片	1	g	
副菜	肉臊高麗菜	豬絞肉	8	g	炒
		高麗菜角	60	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
青菜	鹽滷油豆	時蔬	75	g	煮
湯品	冬瓜丸片湯	冬瓜小丁	15	g	煮
		冷凍貢丸	10	g	
	水果				

10/22(週四)					烹調方法
主食	葷食特餐： 沙茶豬肉燴飯＋滷雞腿＊1＋有機山菠菜＋☆芝麻奶西米露	白米	70	g	蒸＋煮
		糙米	15	g	
		高麗菜絲	25	g	
		洋蔥絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		豬肉柳	12	g	
		杏鮑菇	10	g	
主菜		雞腿	80	g	滷
副菜					
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				

統鮮美食股份有限公司 115年 10 月份菜單

10/23(週五)					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	蔥油燒雞	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		蔥	2	g	
副 菜	肉絲炒四季	四季豆	50	g	煮
		紅蘿蔔絲	10	g	
		豬肉絲	8	g	
青 菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	◎ 蕃茄蛋花湯	蕃茄角	15	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	水果				

10/27(週二)					烹調方法
主 食	□ 紅藜麥飯（有機米）	有機白米	60	g	蒸
		有機糙米	13	g	
		紅藜麥	2	g	
主 菜	⊕ 避風塘炒蝦 * 3	白蝦	45	g	煮
		寬粉	10	g	
副 菜	△ 港式豆腐煲	非基改板豆腐小丁	45	g	炒
		大白菜	20	g	
		豬絞肉	5	g	
		培根	5	g	
		蔥花	1	g	
		乾香菇	1	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	地瓜芋圓甜湯	地瓜小丁	10	g	煮
		五彩圓	15	g	
	水果				

10/28(週三)					烹調方法
主 食	□ 麥 片 飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主 菜	咖 哩 豬 肉	豬肉角	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
副 菜	黑 輪 炒 花 椰	冷凍青花菜	40	g	煮
		冷凍白花菜	40	g	
		黑輪片	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	◎ 白 菜 蛋 花 湯	大白菜絲	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	水果				

10/29(週四)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	花瓜雞丁	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	10	g	
		玉米筍	8	g	
		花瓜條	4	g	
副菜	△什錦鮮蔬	非基改油片絲	10	g	炒
		紅蘿蔔絲	8	g	
		扁蒲粗絲	40	g	
		木耳絲	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	番茄黃豆芽湯	蕃茄角	15	g	煮
		黃豆芽	8	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/30(週五)					烹調方法
主食	□ 大麥仁飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		紅藜麥	2	g	
主菜	△ 紅燒油豆腐	非基改油豆腐小丁	65	g	煮
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		白蘿蔔中丁	30	g	
副菜	◎ 南瓜炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		南瓜小丁	15	g	
		紅蘿蔔末	5	g	
		洋蔥小丁	8	g	
青菜	時蔬	75	g		煮
湯品	海芽味噌湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		海帶芽	1	g	
	☆乳				



統鮮美食股份有限公司 115年 10月份素食菜單 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：周珮瑄
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)
10/1	週四	□燕麥飯	△普羅旺斯豆腐	◎紅蘿蔔炒蛋	有機小白菜	筍片湯	水果	4.5	2.9	1.2	2.3	1.0	0.0	115.5	724.8
10/2	週五	糙米飯	△香滷蘭花干	△蘿蔔佃煮	履歷油菜	鮮瓜玉米湯	水果	4.4	4.1	1.5	2.5	1.0	0.0	127.7	826.6
10/5	週一	小米飯(有機米)	△醬爆干片	絲瓜粉絲煲	有機空心菜	☆南瓜濃湯	水果	5.8	2.0	1.5	2.3	0.0	0.5	106.4	768.4
10/6	週二	胚芽米飯	△砂鍋豆腐	雙色花椰	有機黑葉白菜	時菇味噌湯	水果	4.3	2.2	2.0	3.1	0.0	0.5	106.4	726.0
10/7	週三	黃油麵	素麥克雞塊	蘑菇素肉醬	履歷青江菜	山粉圓甜湯	水果	3.9	2.3	1.0	2.4	1.0	0.0	134.0	635.4
10/8	週四	□紅藜飯	△紫蘇梅燒油腐	△客家小炒	有機小松菜	◎海芽蛋花湯	水果	4.3	4.1	1.3	2.0	1.0	0.0	451.7	787.0
10/9	週五	國慶日放假 													
10/12	週一	胚芽米飯	△鹹蛋黃金沙豆腐	◎海芽玉米蒸蛋	有機味美菜	△味噌湯	☆乳品	0.0	0.0	0.0	2.2	1.0	0.0	0.0	159.0
10/13	週二	□大麥仁飯(有機米)	△鹽水凍腐	清炒筍絲	有機荷葉白菜	針菇白菜湯	水果	4.3	2.8	2.0	2.1	1.0	0.0	121.3	709.7
10/14	週三	紫米飯	△梅干豆腐	◎蛋酥炒高麗	履歷油麥菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.0	1.8	2.2	0.0	0.5	122.0	666.2
10/15	週四	糙米飯	△三杯油腐	紅片燴黃瓜	有機白松菜	◎玉米蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	129.8	699.2
10/16	週五	地瓜蒸飯	△醬燒素雞	△海結豆干	履歷青江菜	杏菇蘿蔔湯	水果	4.2	3.3	1.6	2.2	1.0	0.0	334.5	737.5
10/19	週一	糙米飯	△和風燻豆腐	鮮蔬炒冬粉	有機小白菜	□四神湯	水果	5.9	2.1	1.4	2.3	1.0	0.0	117.2	766.7
10/20	週二	□麥片飯(有機米)	△麻婆豆腐	◎金菇炒蛋	有機小松菜	鮮筍時菇湯	水果	4.4	2.8	1.4	2.1	1.0	0.0	140.1	706.6
10/21	週三	小米飯	△三杯油腐	清炒高麗菜	履歷油菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	3.0	1.7	2.2	1.0	0.0	156.1	723.3
10/22	週四	糙米飯	△滷豆包	△沙茶干丁燴料	有機山菠菜	☆芝麻奶西米露	水果	4.8	2.3	1.3	2.4	1.0	0.0	140.1	711.4
10/23	週五	□燕麥飯	蘿蔔麵輪	紅絲炒四季	履歷高麗菜	◎番茄蛋花湯	水果	4.3	2.9	1.8	2.1	0.0	0.5	126.3	726.3
10/26	週一	光復節放假 													
10/27	週二	□紅藜麥飯(有機米)	素雲菜捲*1	△港式豆腐煲	有機青松菜	地瓜芋圓甜湯	水果	4.6	2.0	1.0	2.3	0.0	0.5	173.4	673.7
10/28	週三	□麥片飯	△咖哩油腐	雙色花椰	履歷油麥菜	◎白菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	141.3	680.0
10/29	週四	糙米飯	△花瓜凍腐	△什錦鮮蔬	有機荷葉白菜	番茄黃豆芽湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	138.1	685.5
10/30	週五	□大麥仁飯	△紅燒油豆腐	◎南瓜炒蛋	履歷青江菜	海芽味噌湯	☆乳品	4.7	3.2	0.9	2.3	1.0	0.0	111.9	751.2
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			
		魚類	其他	魚肉類		其他		魚肉類		其他		魚肉類		其他	
21次	0次	0次	0次	次		次		次		1次		1次		3次	

備註：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

3.如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

4.過敏源標示：

過敏性物質	蛋類	奶類	堅果類	海鮮及其製品	大豆及其製品
標示圖像	◎	☆	※	⊕	△

**素食第四道菜以當季食材供應
不於菜單中呈現**