



統鮮美食股份有限公司 114年 3 月份菜單 葫蘆國民小學

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 類 (份)	水 果 (份)	奶 類 或 乳 製 品 (份)	鈣 含 量(mg)	熱 量 (kCal)
3月3日	週一	糙米飯(有機米)	黑胡椒豬柳	△回鍋干片	有機廣島菜	黃瓜九片湯	水果	4.6	2.9	1.2	2.3	1.0	0.0	412.7	734.7
3月4日	週二	蔬食特餐：△古早味炸醬燴麵+◎⊕玉米魚板蒸蛋(新)+有機小松菜+☆洋芋濃湯					☆鮮奶	4.1	2.0	1.3	2.4	0.0	0.5	2424.0	651.3
3月5日	週三	□燕麥飯	蔥油雞	△塔香海茸	時蔬	時菇白菜湯	水果	4.3	2.7	1.3	2.4	1.0	0.0	144.8	704.4
3月6日	週四	胚芽飯	⊕△砂鍋魚丁	◎白菜滷	有機山茼蒿	地瓜芋圓甜湯	水果	4.6	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	165.2	704.9
3月7日	週五	玉米蒸飯	紫蘇梅燒雞	螞蟻上樹	時蔬	◎海芽蛋花湯	水果	4.7	2.9	1.5	2.2	1.0	0.0	136.5	745.7
3月10日		薑黃飯	泰式椒麻豬(新)	△打拋四季豆	有機高麗菜	◎蕃茄蛋花湯	☆鮮奶	4.3	2.9	1.4	2.3	0.0	0.5	279.1	730.2
3月11日		葷食特餐：日式什錦燴飯(有機米)+照燒翅小腿*2+有機青松菜+紅豆銀耳甜湯(新)					水果	5.0	2.2	1.4	3.0	1.0	0.0	130.8	742.0
3月12日	客家	紫米飯	⊕炒三鮮	△客家小炒	時蔬	福菜大骨湯(新)	水果	4.3	2.9	1.3	2.3	1.0	0.0	415.2	710.3
3月13日		□紅藜麥飯	安東燉雞	芹香豆薯肉絲	有機荷葉白菜	味噌湯	水果	5.4	2.7	1.2	2.4	1.0	0.0	114.9	778.7
3月14日		□麥片飯	蕃茄洋芋燉肉	☆玉米酥餅*2(新)	時蔬	☆南瓜濃湯	水果	4.7	2.3	1.0	2.2	1.0	0.0	92.0	681.9
3月17日	週一	□蕎麥飯	紅燒肉	肉片炒高麗	有機油江菜	□洋芋大麥仁湯	水果	4.9	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	119.7	729.4
3月18日	週二	糙米飯(有機米)	⊕△壽喜燒魚丁	黃瓜肉片	有機A菜	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.6	1.9	2.3	1.0	0.0	142.0	716.4
3月19日	週三	□燕麥飯	三杯雞	鮮蔬炒年糕	時蔬	海芽針菇湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.2	1.0	0.0	121.9	725.2
3月20日	週四	蔬食特餐：△咖哩燴飯+◎南瓜玉米炒蛋+有機小松菜+△大滷湯					☆鮮奶	4.8	2.1	1.0	3.0	0.0	0.5	241.9	728.6
3月21日	週五	□大麥仁飯	△麻油雞	香菇燒結頭菜	時蔬	綠豆粉圓甜湯	水果	5.0	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	152.6	764.3
3月24日	週一	□紅藜麥飯	△香干滷肉	◎蛋酥扁蒲	有機福山茼蒿	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.8	1.7	2.2	1.0	0.0	313.4	705.7
3月25日	週二	葷食特餐：古早味肉燥飯(有機米)+滷豬排*1+有機荷葉白菜+◎味噌蛋花湯					水果	4.4	2.4	1.3	2.3	1.0	0.0	182.2	685.9
3月26日	週三	□麥片飯	照燒肉片	彩蔬麵疙瘩	時蔬	⊕小魚海帶湯	水果	4.6	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	139.8	677.6
3月27日	週四	小米飯	桔醬雞丁	洋芋玉米肉蓉	有機味美菜	肉骨茶湯	水果	5.5	2.7	1.2	2.3	1.0	0.0	109.8	780.9
3月28日	週五	地瓜蒸飯	⊕糖醋魚丁	△台式滷味	時蔬	筍片大骨湯	☆鮮奶	4.1	2.8	1.5	2.3	0.0	0.5	158.6	710.3
3月31日	週一	胚芽米飯	梅汁肉片	⊕甜不辣炒高麗	有機黑葉白菜	□四神湯	水果	4.9	2.1	1.5	3.0	1.0	0.0	118.0	735.0
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							
次	次	次	次	23次		次	次	次	次		次		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、海鯰魚、鯛魚、鱈魚等

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



人工催熟的水果到底能不能吃？ 食力 foodNEXT

謠傳「催熟」是使用賀爾蒙會造成性早熟，事實上「催熟」是利用外加的乙烯加速水果的呼吸作用以達到熟成。所有的水果都會自然產生乙烯，水果本身的乙烯濃度會隨成熟度與儲存環境不同而有很大的變異，若倚靠外加的乙烯可以精準控制整體水果的熟成比例。

除非我們是植物體，否則這類所謂的植物賀爾蒙是不會影響到我們的。



統鮮美食股份有限公司 114年 3 月份菜單

3/3(週一)				烹調方法
主食	糙米飯（有機米）	有機白米	70	g
		有機糙米	15	g
主菜	黑胡椒豬柳	豬肉柳	65	g
		豆薯粗絲	20	g
		洋蔥絲	8	g
副菜	△回鍋干片	非基改中豆干片	45	g
		高麗菜片	20	g
		蔥段	2	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	黃瓜九片湯	大黃瓜片	18	g
		貢丸片	7	g
水果				

		3/4(週二)				烹調方法
主食	蔬食特餐： △古早味炸醬增麵＋ ◎玉米魚板蒸蛋（新）＋ 有機小松菜＋ ☆洋芋濃湯	小烏龍麵	142	g		蒸＋煮
		高麗菜絲	25	g		
		紅蘿蔔絲	10	g		
		玉米筍	10	g		
		非基改碎干丁	15	g		
		冷凍毛豆仁	8	g		
主菜		殺菌液蛋	42	g		蒸
		冷凍玉米粒	10	g		
		魚板絲	4	g		
副菜						
青菜		時蔬	75	g		煮
湯品		馬鈴薯小丁	20	g		煮
		紅蘿蔔末	5	g		
		奶粉	1	g		
	☆鮮魷					

3/5(週三)				烹調方法
主食	口燕麥飯	白米	70	g
		糙米	10	g
		燕麥粒	5	g
主菜	蔥油雞	雞丁	75	g
		冷凍青花菜	28	g
		玉米段	6	g
		蔥花	2	g
副菜	△塔香海茸	海茸切	53	g
		非基改豆干絲	8	g
		紅蘿蔔絲	3	g
		薑絲	0.5	g
		九層塔去梗	0.5	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	時菇白菜湯	大白菜角	18	g
		杏鮑菇	8	g
水果				

3/6(週四)				烹調方法
主食	胚芽飯	白米	70	g
		糙米	10	g
		胚芽米	5	g
主菜	⊕△砂鍋魚丁	魚丁	75	g
		筍中丁	22	g
		芋頭中丁	8	g
		非基改板豆腐小丁	10	g
副菜	◎白菜滷	大白菜角	55	g
		紅蘿蔔片	8	g
		洗選蛋	8	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	地瓜芋圓甜湯	地瓜小丁	10	g
		芋圓	10	g
水果				

3/7(週五)				烹調方法
主食	玉米蒸飯	白米	70	g
		糙米	7	g
		冷凍玉米粒	8	g
主菜	紫蘇梅燒雞	雞丁	75	g
		洋蔥角	10	g
		冷凍青花菜	18	g
		紅椒角	2	g
		紫蘇梅醬		
副菜	螞蟻上樹	冬粉	11	g
		豬絞肉	8	g
		高麗菜角	30	g
		紅蘿蔔絲	8	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	◎海芽蛋花湯	海帶芽	2	g
		洗選蛋	12	g
水果				

3/10(週一)				烹調方法
主食	薑黃飯	白米	70	g
		糙米	15	g
		薑黃粉		
主菜	泰式椒麻豬（新）	豬肉片	65	g
		洋蔥角	10	g
		紅椒角	5	g
		魚露/檸檬原汁/泰式甜辣醬		
副菜	△打拋四季豆	非基改豆干片	25	g
		四季豆	35	g
		豬絞肉	10	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	◎蕃茄蛋花湯	蕃茄角	18	g
		洗選蛋	8	g
水果		18	g	

3/11(週二)				烹調方法	
主食	葷食特餐：日式什錦燴飯（有機米）＋照燒翅小腿＊2＋有機青松菜＋紅豆銀耳甜湯（新）	白米	70	g	蒸＋煮
		糙米	13	g	
		高麗菜絲	25	g	
		金針菇	8	g	
		洋蔥絲	19	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		木耳絲	2	g	
		豬肉絲	8	g	
主菜		翅小腿	128	g	煮
副菜					
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品		紅豆	20	g	煮
		白木耳	1	g	
	水果				

3/12(週三)				烹調方法
主食	紫米飯	白米	70	g
		糙米	10	g
		紫米	5	g
主菜	⊕炒三鮮	魚丁	40	g
		豬肉片	25	g
		魷魚圈	8	g
		洋蔥角	8	g
		紅蘿蔔片	4	g
		蔥段	1	g
		沙茶醬		
副菜	△客家小炒	紅蘿蔔	8	g
		非基改中豆干片	45	g
		芹菜段	10	g
		蔥段	1	g
		豬肉絲	5	g
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	福菜大骨湯（新）	客家福菜	8	g
		白蘿蔔片	20	g
		龍骨丁	8	g
水果				

統鮮美食股份有限公司 114年 3 月份菜單

3/13(週四)					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	安東燉雞	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		馬鈴薯中丁	12	g	
副菜	芹香豆薯肉絲	豆薯粗絲	50	g	炒
		芹菜段	13	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	味噌湯	白蘿蔔小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		非基改味噌醬			
水果					

3/14(週五)					烹調方法
主食	□ 麥片飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	蕃茄洋芋燉肉	豬肉角	65	g	煮
		番茄角	10	g	
		洋蔥角	10	g	
		馬鈴薯中丁	10	g	
		義式香料粉			
副菜	☆玉米酥餅* 2 (新)	玉米酥餅	70	g	炸
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆南瓜濃湯	南瓜小丁	18	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		奶粉			
水果					

3/17(週一)					烹調方法
主食	□ 蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	紅燒肉	豬肉角	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副菜	肉片炒高麗	高麗菜角	50	g	炒
		豬肉片	10	g	
		木耳絲	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	□ 洋芋大麥仁湯	馬鈴薯小丁	20	g	煮
		大麥仁	8	g	
		龍骨丁			
水果					

3/18(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	⊕△壽喜燒魚丁	魚丁	75	g	煮
		大白菜角	20	g	
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		乾香菇絲	4	g	
		洋蔥角	4	g	
副菜	黃瓜肉片	大黃瓜片	60	g	煮
		豬肉片	8	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆玉米濃湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		馬鈴薯小丁	10	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		奶粉			
水果					

3/19(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	三杯雞	雞丁	75	g	炒
		杏鮑菇	15	g	
		九層塔去梗	1	g	
		薑片/蒜仁/麻油/米酒			
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副 菜	鮮蔬炒年糕	高麗菜角	40	g	炒
		年糕	10	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		豬絞肉	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	海芽針菇湯	海帶芽	1	g	煮
		金針菇	15	g	
水果					

3/20(週四)					烹調方法	
主 食	蔬食特餐：△咖哩燴飯＋◎南瓜玉米炒蛋＋有機小松菜＋△大滷湯	白米	70	g	蒸＋煮	
		糙米	15	g		
		馬鈴薯中丁	20	g		
		紅蘿蔔中丁	10	g		
		非基改豆干小丁	15	g		
		冷凍毛豆仁	5	g		
		高麗菜角	10	g		
主 菜		殺菌液蛋	42	g	炒	
		南瓜小丁	20	g		
		冷凍玉米粒	8	g		
副 菜					煮	
青 菜	時蔬	75	g	煮		
湯 品		非基改豆腐小丁	15	g	煮	
		木耳絲	2	g		
		紅蘿蔔絲	3	g		
☆鮮						

3/21(週五)					烹調方法
主 食	□ 大麥仁飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		大麥仁	5	g	
主 菜	△麻油雞	雞丁	75	g	煮
		非基改油豆腐小丁	12	g	
		杏鮑菇	10	g	
副 菜	香菇燒結頭菜	結頭菜	65	g	煮
		香菇片	5	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	綠豆粉圓甜湯	綠豆	18	g	煮
		粉圓	9	g	
水果					

3/24(週一)					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	△香干滷肉	豬肉角	65	g	煮
		非基改豆干小丁	30	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副 菜	◎蛋酥扁蒲	扁蒲粗絲	65	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		乾香菇絲	0.2	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		紅蘿蔔小丁	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 114年 3 月份菜單

		3/25(週二)				烹調方法	
主 食	葷食特餐：古早味肉燥飯（有機米）＋滷豬排＊1＋有機荷葉白菜＋㊟味噌蛋花湯	有機白米	70	g	蒸＋煮		
		有機糙米	15	g			
		高麗菜角	22	g			
		冷凍玉米粒	10	g			
		豬絞肉	8	g			
		洋蔥小丁	12	g			
		紅蘿蔔末	3	g			
		非基改豆干小丁	8	g			
主 菜	豬排	75	g	煮			
副 菜							
青 菜	時蔬	75	g	煮			
湯 品	白蘿蔔小丁	20	g	煮			
		洗選蛋	8		g		
		非基改味噌湯醬					
水 果							

3/26(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	照燒肉片	豬肉片	65	g	煮
		豆薯片	20	g	
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
副菜	彩蔬麵疙瘩	麵疙瘩	30	g	炒
		木耳片	4	g	
		豬絞肉	8	g	
		高麗菜角	30	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	㊥ 小魚海帶湯	海帶絲	18	g	煮
		小魚干	1	g	
	水果				

3/27(週四)					烹調方法
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		小米	5	g	
主菜	桔醬雞丁	雞丁	75	g	煮
		豆薯中丁	30	g	
		洋葱角	10	g	
		桔子醬			
副菜	洋芋玉米肉蓉	馬鈴薯小丁	40	g	煮
		冷凍玉米粒	20	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		豬絞肉	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	20	g	煮
		杏鮑菇	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

3/28(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	㊟ 糖 醋 魚 丁	魚 丁	75	g		煮
		洋蔥角	10	g		
		麵腸	10	g		
		紅蘿蔔中丁	10	g		
		鳳梨罐頭/番茄醬(糖)				
副 菜	△ 台 式 滷 味	白蘿蔔中丁	35	g		煮
		非基改油豆腐小丁	25	g		
		玉米段	10	g		
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g		煮
湯 品	筍 片 大 骨 湯	筍片	20	g		煮
		枸杞	0.2	g		
		龍骨丁	8	g		
	六 鮮 肉					

3/31(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	梅 汁 肉 片	豬肉片	65	g	煮
		洋葱角	10	g	
		小黃瓜片	10	g	
		杏鮑菇	5	g	
		檸檬原汁/梅子醋			
副 菜	㊟ 甜 不 辣 炒 高 麗	高麗菜角	40	g	炒
		甜不辣	20	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	㊟ 四 神 湯	馬鈴薯小丁	12	g	煮
		大麥仁	10	g	
		龍骨丁			
水 果					