



統鮮美食股份有限公司 114年 4 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)	油脂及堅果種子類 (份)	水果 (份)	奶類或乳製品 (份)	鈣含量(mg)	熱量(kCal)
4/1	週二	兒童節特餐：□番茄肉醬麵+※蜜汁翅小腿*2+有機油江菜+☆珍珠奶茶					水果	4.3	2.3	1.2	2.5	1.0	0.0	2298.2	675.5
4/2	週三	小米飯	馬鈴薯燉肉	◎蛋酥大黃瓜	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.5	2.0	1.7	3.0	1.0	0.0	107.4	701.3
4/3	週四	清明及兒童節連假													
4/4	週五														
4/7	週一	紫米飯	味噌燉肉	△⊕關東煮	有機小松菜	☆玉米濃湯	水果	4.6	2.6	1.1	2.3	1.0	0.0	185.4	705.7
4/8	週二	蔬食特餐：△咖哩燴飯(有機米)+◎玉米時菇炒蛋+有機小白菜+△白菜豆腐湯					☆鮮奶	4.8	2.0	1.1	2.5	0.0	0.5	243.7	698.4
4/9	週三	□燕麥飯	蒜泥白肉	△紅燒栗子豆腐	時蔬	□山藥大麥仁湯	水果	5.4	2.7	0.9	2.2	1.0	0.0	252.5	758.9
4/10	週四	□蕎麥飯	⊕炒三鮮	肉片炒花椰	有機高麗菜	蕃茄大骨湯	水果	4.3	2.1	1.9	2.5	1.0	0.0	116.9	678.0
4/11	週五	地瓜蒸飯	照燒雞丁	螞蟻上樹	時蔬	冬瓜丸片湯	水果	5.0	2.7	1.4	2.0	1.0	0.0	112.6	737.5
4/14	週一	葷食特餐：沙茶豬肉燴飯+⊕酥炸魚排*1+有機黑葉白菜+綠豆芋圓甜湯					☆鮮奶	4.7	2.3	1.3	3.0	0.0	0.5	113.3	741.3
4/15	週二	紅藜麥飯(有機米)	三杯雞	肉絲大白菜	有機青松菜	◎時蔬蛋花湯	水果	4.3	2.9	1.8	2.2	1.0	0.0	162.0	717.1
4/16	週三	※黑芝麻飯	香菇瓜仔蒸肉	⊕鮮筍甜不辣	時蔬	金針大骨湯	水果	4.7	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	131.5	698.2
4/17	週四	胚芽米飯	△京醬肉柳	◎蛋香扁蒲	有機荷葉白菜	蕃茄羅宋湯	水果	4.3	2.5	1.7	3.0	1.0	0.0	245.3	722.2
4/18	週五	□麥片飯	蔥油雞	肉絲拌海帶	時蔬	筍片大骨湯	水果	4.3	2.8	1.8	2.3	1.0	0.0	126.6	713.7
4/21	週一	糙米飯	紅燒滷肉	玉米肉絲四季	有機高麗菜	☆南瓜濃湯	水果	4.7	2.1	1.6	2.4	1.0	0.0	117.1	694.7
4/22	週二	紫米飯(有機米)	筍燒雞	△絲瓜豆腐煲	有機蘿蔓萵苣	◎玉米蛋花湯	水果	4.5	3.2	1.4	2.3	1.0	0.0	164.1	753.3
4/23	週三	小米飯	蕃茄洋芋肉片	△芹香豆干	時蔬	雙芽大骨湯	水果	4.5	3.1	1.4	2.2	1.0	0.0	461.6	739.6
4/24	●	蔬食特餐：△☆日式南瓜奶油炊飯+◎蔬菜馬鈴薯蒸蛋(新)+有機小白菜+△味噌豆腐湯					☆鮮奶	4.7	2.0	1.1	3.0	0.0	0.5	209.6	714.8
4/25	週五	□燕麥飯	⊕青醬魚丁	竹筍炒肉絲	時蔬	地瓜甜湯圓	水果	5.0	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	143.1	766.9
4/28	週一	糙米飯	沙茶肉片	肉羹燴冬瓜	有機高麗菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.9	1.6	2.2	1.0	0.0	267.9	715.5
4/29	週二	小米飯(有機米)	⊕△咖哩魚	◎時蔬炒蛋	有機油江菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.5	3.1	1.2	2.5	1.0	0.0	153.5	748.5
4/30	週三	□蕎麥飯	蘑菇蔥燒雞丁(新)	彩蔬麵疙瘩	時蔬	△味噌湯	水果	4.3	2.9	1.7	2.2	1.0	0.0	133.9	713.6
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														
0次	4次	8次	6次	20次		1次		2次	0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；青菜也以一週不重覆為原則。

2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鯰魚、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



“膳食纖維”好處多，讓身體更健康！

✓ 預防或改善便秘

✓ 增加飽足感，幫助體重控制

✓ 預防腸道疾病及相關病變

✓ 降低血中膽固醇，預防心血管疾病

✓ 有助於血糖控制

膳食纖維 (Dietary fiber) 是存於植物細胞壁與細胞間質的多醣物質，大多屬於碳水化合物。除了蔬菜水果外，未精製之全穀雜糧、豆類及其製品、堅果種子也都是膳食纖維食物。

董氏基金會



統鮮美食股份有限公司 114年 4 月份菜單

4/1(週二)				烹調方法	
主 食	兒童節特餐： □ 番茄肉醬麵 + ※ 蜜汁翅小腿 * 2 + 有機油江菜 + ☆ 珍珠奶茶	小烏龍麵	142	g	蒸 + 煮
		番茄角	15	g	
		高麗菜	18	g	
		洋蔥小丁	10	g	
		豬絞肉	8	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
主 菜		翅小腿	130	g	煮
副 菜				煮	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	粉圓	11	g	煮	
	奶粉				
水果					

4/2(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	馬 鈴 薯 燉 肉	豬肉角	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副 菜	◎ 蛋 酥 大 黃 瓜	大黃瓜片	60	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		木耳絲	2	g	
青 菜	時 蔬	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			
	水 果				

		4/7(週一)		烹調方法	
主 食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主 菜	味噌燉肉	豬肉角	65	g	煮
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		白蘿蔔中丁	15	g	
副 菜	△ ⊕ 關東煮	非基改油豆腐小丁	40	g	煮
		玉米段	12	g	
		甜不辣段	10	g	
		海帶結	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	☆ 玉米濃湯	冷凍玉米粒	8	g	煮
		馬鈴薯小丁	15	g	
		奶粉			
水果					

4/8(週二)				烹調方法	
主 食	蔬 食 特 餐： △ 咖哩燴飯 (有機米) + ◎ 玉米時蔬炒蛋 + 有機小白菜 + △ 白菜豆腐湯	有機白米	70	g	蒸 + 煮
		有機糙米	15	g	
		馬鈴薯中丁	25	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		非基改豆干小丁	15	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
主 菜	殺菌液蛋 + 冷凍玉米粒 + 杏鮑菇 + 香菇片 +<				

4/9(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	蒜泥白肉	豬肉片	65	g	炒
		豆薯片	20	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
副 菜	△ 紅燒栗子豆腐	非基改凍豆腐中丁	65	g	煮
		彩椒角	5	g	
		冷凍栗子	3	g	
青 菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	□ 山藥大麥仁湯	山藥小丁	10	g	煮
		大麥仁	10	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

4/10(週四)				烹調方法	
主 食	□ 蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主 菜	⊕ 炒三鮮	魚丁	40	g	煮
		豬肉片	25	g	
		魷魚圈	8	g	
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔片	4	g	
		沙茶醬			
副 菜	肉片炒花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	40	g	
		豬肉片	10	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	蕃茄大骨湯	番茄角	12	g	煮
		白蘿蔔小丁	10	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 114年 4 月份菜單

4/11(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	照 燒 雞 丁	雞 丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	22	g	
		洋葱角	8	g	
副 菜	螞 蟻 上 樹	冬粉	11	g	炒
		高麗菜角	30	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		豬絞肉	8	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	冬 瓜 九 片 湯	冬瓜小丁	18	g	煮
		貢丸片	8	g	
水 果					

4/14(週一)					烹調方法	
主 食	葷 食 特 餐：沙 茶 豬 肉 增 飯＋㊟酥 炸 魚 排＊1＋有 機 黑 菜 白 菜＋綠 豆 芋 圓 甜 湯	白米	70	g	蒸＋煮	
		糙米	15	g		
		高麗菜絲	30	g		
		洋葱絲	10	g		
		紅蘿蔔絲	8	g		
		豬肉絲	10	g		
		杏鮑菇	10	g		
主 菜		魚排	85	g	炸	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮	
湯 品	綠 豆 芋 圓 甜 湯	綠豆	10	g	煮	
		芋圓	15	g		
水 果						

4/15(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	三 杯 雞	雞 丁	75	g	炒
		玉米筍	10	g	
		杏鮑菇	10	g	
副 菜	肉 絲 大 白 菜	大白菜角	65	g	煮
		豬肉絲	8	g	
		木耳絲	2	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	㊟時 蔬 蛋 花 湯	白蘿蔔小丁	18	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水 果					

4/16(週三)					烹調方法
主 食	※ 黑 芝 麻 飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		黑芝麻	2	g	
主 菜	香 菇 瓜 仔 蒸 肉	豬絞肉	50	g	蒸
		地瓜小丁	20	g	
		豆薯小丁	10	g	
		碎瓜	8	g	
副 菜	㊟ 鮮 筍 甜 不 辣	筍粗絲	50	g	炒
		甜不辣	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	金 針 大 骨 湯	金針	2	g	煮
		金針菇	15	g	
		龍骨丁	8	g	
水 果					

4/17(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	△ 京 醬 肉 柳	豬肉柳	65	g	炒
		非基改中豆干片	20	g	
		彩椒絲	6	g	
副 菜	◎ 蛋 香 扁 蒲	扁蒲片	50	g	炒
		紅蘿蔔片	12	g	
		洗選蛋	8	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	蕃 茄 羅 宋 湯	番茄角	13	g	煮
		高麗菜角	12	g	
		龍骨丁	8	g	
水 果					

4/18(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		雞 丁	75	g	煮	
		冷凍青花菜	15	g		
		紅蘿蔔中丁	8	g		
副 菜	肉 絲 拌 海 帶	海帶絲段	50	g	炒	
		豬肉絲	10	g		
		金針菇	7	g		
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮	
湯 品	筍 片 大 骨 湯	筍片	20	g	煮	
		龍骨丁	8	g		
水 果						

4/21(週一)					烹調方法	
主 食	糙 米 飯	白米	70	g	蒸	
		糙米	15	g		
主 菜		豬肉角	65	g	煮	
		白蘿蔔中丁	25	g		
		紅蘿蔔中丁	10	g		
副 菜	玉 米 肉 絲 四 季	四季豆	50	g	炒	
		冷凍玉米粒	12	g		
		豬肉絲	10	g		
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮	
湯 品	☆ 南 瓜 濃 湯	南瓜小丁	15	g	煮	
		馬鈴薯小丁	8	g		
		奶粉				
水 果						

4/22(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	筍 燒 雞	雞 丁	75	g	煮
		筍中丁	20	g	
		香菇片	3	g	
副 菜	△ 絲 瓜 豆 腐 煲	非基改板豆腐中丁	45	g	煮
		絲瓜片	35	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	3	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	◎ 玉 米 蛋 花 湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水 果					

4/17(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	△京醬肉柳	豬肉柳	65	g	炒
		非基改中豆干片	20	g	
		彩椒絲	6	g	
副 菜	◎蛋香扁蒲	扁蒲片	50	g	炒
		紅蘿萵片	12	g	
		洗選蛋	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	蕃茄羅宋湯	蕃茄角	13	g	煮
		高蘿菜角	12	g	
		龍骨丁	8	g	
水 果					

4/18(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	蔥 油 雞	雞 丁	75	g	煮
		冷凍青花菜	15	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副 菜	肉 絲 拌 海 帶	海帶絲段	50	g	炒
		豬肉絲	10	g	
		金針姑	7	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	筍 片 大 骨 湯	筍片	20	g	煮
		龍骨丁	8	g	
	水果				

4/21(週一)					烹調方法
主 食	糙 米 飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主 菜	紅 燒 滷 肉	豬肉角	65	g	煮
		白蘿蔔中丁	25	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副 菜	玉 米 肉 絲 四 季	四季豆	50	g	炒
		冷凍玉米粒	12	g	
		豬肉絲	10	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	☆ 南 瓜 濃 湯	南瓜小丁	15	g	煮
		馬鈴薯小丁	8	g	
		奶粉			
水 果					

4/22(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	筍 燒 雞	雞丁	75	g	煮
		筍中丁	20	g	
		香菇片	3	g	
副 菜	△ 絲 瓜 豆 腐 煲	非基改板豆腐中丁	45	g	煮
		絲瓜片	35	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	3	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	◎ 玉 米 蛋 花 湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	水 果				

統鮮美食股份有限公司 114年 4 月份菜單

4/23(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	蕃 茄 洋 芋 肉 片	豬肉片	65	g	煮
		番茄角	15	g	
		馬鈴薯中丁	20	g	
副 菜	△ 芹 香 豆 干	非基改中豆干片	50	g	炒
		玉米筍	15	g	
		芹菜段	5	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	雙 芽 大 骨 湯	黃豆芽	18	g	煮
		海帶芽	2	g	
		龍骨丁	8	g	
	水 果				

4/24(週四)			烹調方法		
主 食	蔬 食 特 餐：△ ☆ 日 式 南 瓜 奶 油 炊 飯 + ◎ 蔬 菜 馬 鈴 薯 蒸 蛋（新） + 有 機 小 白 菜 + △ 味 噌 豆 腐 湯	白米	70	g	蒸 + 煮
		糙米	15	g	
		南瓜小丁	20	g	
		冷凍毛豆仁	10	g	
		非基改豆干小丁	10	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		無鹽奶油	2	g	
主 菜	蔬 菜 馬 鈴 薯 蒸 蛋（新） + 有 機 小 白 菜 + △ 味 噌 豆 腐 湯	殺菌液蛋	40	g	蒸
		馬鈴薯小丁	10	g	
		冷凍青花菜	8	g	
		杏鮑菇	5	g	
副 菜	蔬 菜 馬 鈴 薯 蒸 蛋（新） + 有 機 小 白 菜 + △ 味 噌 豆 腐 湯				煮
青 菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	白蘿蔔小丁 非基改板豆腐小丁 非基改味噌	白蘿蔔小丁	10	g	煮
		非基改板豆腐小丁	15	g	
水 果					

4/25(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	⊕ 青 醬 魚 丁	魚丁	75	g	煮 烤
		非基改油豆腐小丁	20	g	
		馬鈴薯中丁	10	g	
		洋葱角	8	g	
		青醬			
副 菜	竹 筍 炒 肉 絲	筍粗絲	60	g	炒
		豬肉絲	8	g	
		木耳絲	2	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	地 瓜 甜 湯 圓	地瓜小丁	10	g	煮
		紅白小湯圓	15	g	
	水果				

4/28(週一)					烹調方法
主 食	糙 米 飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主 菜	沙 茶 肉 片	豬肉片	65	g	煮
		非基改中豆干片	20	g	
		紅蘿蔔片	6	g	
副 菜	肉 羹 燴 冬 瓜	冬瓜大丁	55	g	煮
		肉羹	10	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	肉 骨 茶 湯	白蘿蔔小丁	10	g	煮
		高麗菜角	15	g	
		肉骨茶包			
		龍骨丁	8	g	
水 果					

4/29(週二)						烹調方法
主 食	小 米 飯（有 機 米）	有機白米	70	g		蒸
		有機糙米	10	g		
		小米	5	g		
主 菜	⊕ △ 咖 哩 魚	魚丁	70	g		煮
		馬鈴薯中丁	15	g		
		非基改油豆腐小丁	15	g		
副 菜	◎ 時 蔬 炒 蛋	高麗菜角	20	g		煮
		紅蘿蔔片	8	g		
		殺菌液蛋	43	g		
青 菜	時蔬	75	g		煮	
湯 品	蘿 蔔 玉 米 湯	白蘿蔔小丁	15	g		煮
		冷凍玉米粒	10	g		
水 果						

4/30(週三)					烹調方法
主 食	□ 蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主 菜	蘑菇蔥燒雞丁（新）	雞丁	75	g	煮
		杏鮑菇	15	g	
		蘑菇	5	g	
		洋蔥角	10	g	
副 菜	彩蔬麵疙瘩	麵疙瘩	15	g	炒
		高麗菜角	40	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		豬絞肉	8	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	△味噌湯	非基改板豆腐小丁	12	g	煮
		白蘿蔔小丁	12	g	
水果					