



統鮮美食股份有限公司 111年 12 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	副菜	青菜	湯品	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)	鈣合量(mg)	熱量(kCal)
12月1日	週四	紫米飯	魚香肉絲	日式佃煮	有機青松菜	◎蕃茄蛋花湯	水果	4.4	2.0	1.8	2.0	1.0	0.0	116.9	651.8
12月2日	週五	□麥片飯	安東燉雞	⊕開陽黃瓜	時蔬	冬菜黃芽湯	☆鮮奶	4.4	2.7	1.8	2.8	0.0	0.5	126.3	752.3
12月5日	週一	□大麥仁飯	△豆干滷肉	◎紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	時蔬菇菇湯	水果	4.3	3.1	1.3	2.5	1.0	0.0	302.7	735.2
12月6日	週二	小米飯(有機米)	⊕咖哩魚	◎蛋酥高麗菜	有機小松菜	☆麥香珍珠奶茶	水果	4.6	2.3	1.6	3.0	1.0	0.0	135.3	724.5
12月7日	週三	□燕麥飯	※宮保雞丁	酥炸雙芋	時蔬	肉羹清湯	水果	5.3	2.8	1.2	2.8	1.0	0.0	146.0	796.4
12月8日	週四	葷食特餐：揚州炒飯+紅燒豬肉片+有機青江菜+☆玉米濃湯					☆鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.3	0.0	0.5	116.3	668.1
12月9日	週五	※杏仁片蒸飯	醬香翅小腿*2	三杯細粉	時蔬	◎九片蛋花湯	水果	5.0	1.5	1.1	2.5	1.0	0.0	115.8	658.7
12月12日	週一	糙米飯	糖醋豬肉丁	⊕甜條燴鮮瓜	有機福山萵苣	蘿蔔大骨湯	水果	4.3	2.0	2.0	3.0	1.0	0.0	109.4	689.1
12月13日	週二	蔬食特餐：△麻香豆干燴飯(有機米)+◎香菇蒸蛋+有機小白菜+☆洋芋濃湯					☆鮮奶	4.5	1.1	1.4	2.3	0.0	0.5	223.5	610.7
12月14日	週三	胚芽飯	☆歐風奶香嫩雞	玉米肉茸	時蔬	◎海芽蛋花湯	水果	5.0	2.8	1.2	2.7	1.0	0.0	131.8	766.8
12月15日	週四	□蕎麥飯	古早味豬排*1	⊕白菜滷	有機蘿蔓萵苣	△味噌湯	水果	4.3	2.1	1.6	3.0	1.0	0.0	196.2	690.3
12月16日	週五	地瓜蒸飯	⊕沙茶炒三鮮	肉片花椰	時蔬	芋頭米粉湯	水果	4.9	2.2	2.0	2.8	1.0	0.0	123.9	741.8
12月19日	週一	小米飯(有機米)	海結燒肉	◎四季豆炒蛋	有機廣島菜	金針大骨湯	水果	4.3	2.6	1.5	3.0	1.0	0.0	135.2	725.3
12月20日	週二	聖誕節特餐：蕃茄肉醬螺旋麵+蜜汁雞腿排*1+有機高麗菜+☆南瓜濃湯					水果	4.3	2.2	1.1	3.0	1.0	0.0	885.9	683.0
12月21日	週三	糙米飯	⊕☆焗烤起司魚丁	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	結頭菜大骨湯	水果	4.4	2.5	1.6	3.0	1.0	0.0	188.5	726.5
12月22日	週四	紅藜麥飯	三杯雞	△香滷油豆腐	有機菠菜	冬至紅豆湯圓	水果	5.2	3.3	1.2	3.0	1.0	0.0	206.1	835.4
12月23日	週五	※黑芝麻飯	孜然肉片	◎蛋酥什錦黃芽	時蔬	⊕小魚海帶湯	☆鮮奶	4.2	2.1	1.9	2.4	0.0	0.5	206.1	680.7
12月26日	週一	胚芽飯	⊕酥炸魚排*2(新)	△咖哩洋芋	有機山萵苣	肉骨茶湯	水果	4.8	0.2	1.2	3.0	1.0	0.0	140.4	569.5
12月27日	週二	玉米蒸飯(有機米)+※糖醋腰果雞丁+⊕黑輪炒高麗+有機黑葉白菜+◎紫菜蛋花湯+⊕石斑魚					水果	4.1	3.4	1.1	3.0	1.0	0.0	122.3	766.9
12月28日	週三	□大麥仁飯	地瓜粉蒸肉	海帶干絲	時蔬	麻油鮮菇湯	水果	4.8	2.2	1.4	3.0	1.0	0.0	152.9	728.1
12月29日	週四	蔬食特餐：△高麗菜飯+◎玉米炒蛋+有機油江菜+味噌湯					☆鮮奶	4.6	2.4	1.4	3.0	0.0	0.5	197.6	751.2
12月30日	週五	□燕麥飯	花瓜雞丁	△豆干炒花椰	時蔬	甜酒釀糯米銀耳湯(新)	水果	4.5	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	178.0	747.3
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	6次	8次	8次	22次		1次		2次	0次	3次	3次				

- 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。
- 供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鱸魚、鯛魚、暑魚等
- 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
- 如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

豬肉原產地(國)：臺灣



過敏原標示	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
○	●	◎	☆	※	△	⊕	□	

★石斑魚為配合政府計畫供應，貨源由政府配發，供應方式採外加或取代主菜。

★若因貨源問題 12/13、12/29 蔬食日未供應《石斑魚》，則調整12/12、12/27的《蛋料理》至當日，並另發改菜通知，或另擇日供應。

資料來源：食力foodNEXT

甜酒釀是甚麼？

甜酒釀的由來已久，而且原料非常簡單，只有酒麴、圓糯米和水，是圓糯米加入酒麴發酵後的食物。甜酒釀的酒精含量微乎其微，因各地口味喜好不同，而有偏甜、偏酸不同口感。

甜酒釀的營養成份多達數十種，含豐富礦物質與膳食纖維，以及對體內環保、活絡腸道特別有助益的活性益菌，對養顏美容也非常有幫助喔！



統鮮美食股份有限公司 111年 12 月份菜單 葫蘆國民小學

12/1(週四)				烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	魚香肉絲	豬肉柳	65	g	炒
		筍粗絲	18	g	
		紅蘿蔔絲	6	g	
		木耳絲	4	g	
		蔥段	3	g	
		豆瓣醬			
副菜	日式佃煮	白蘿蔔中丁	35	g	煮
		海帶片	10	g	
		香菇片	8	g	
		玉米段	20	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎番茄蛋花湯	番茄角	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

12/2(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	安東嫩雞	雞丁	75	g	煮
		韓國冬粉	8	g	
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		馬鈴薯中丁	10	g	
副菜	⊕開陽黃瓜	大黃瓜片	60	g	煮
		紅蘿蔔片	8	g	
		木耳片	3	g	
		豬肉片	4	g	
		蝦米	1	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	冬菜黃芽湯	黃豆芽	18	g	煮
		木耳絲	3	g	
		冬菜	2	g	
		龍骨丁	8	g	
☆鮮					

12/5(週一)				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	△豆干滷肉	豬肉角	60	g	煮
		非基改四分干	25	g	
		海帶結	10	g	
副菜	◎紅蘿蔔炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		紅蘿蔔絲	8	g	
		洋蔥絲	12	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	時蔬菇菇湯	大白菜角	15	g	煮
		杏鮑菇	5	g	
		金針菇	5	g	
水果					

12/6(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	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	30	g	
		洋蔥角	10	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		咖哩粉			
副菜	◎蛋酥高麗菜	高麗菜角	65	g	炒
		木耳絲	2	g	
		紅蘿蔔絲	2	g	
		洗選蛋	6	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆麥香珍珠奶茶	粉圓	5	g	煮
		奶茶	1	g	
		奶粉	1	g	
水果					

12/7(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	※宮保雞丁	雞丁	75	g	煮
		小黃瓜	15	g	
		紅椒角	5	g	
		蔥段	3	g	
		蒜味花生	3	g	
副菜	酥炸雙芋	馬鈴薯中丁	45	g	炸
		芋頭中丁	30	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉羹清湯	大白菜絲	20	g	煮
		肉羹	8	g	
		芹菜珠	1	g	
水果					

12/8(週四)				烹調方法	
主食	單食特餐：揚州炒飯+紅燒豬肉片+有機青江菜+☆玉米濃湯	白米	70	g	蒸+炒
		糙米	15	g	
		青江菜	15	g	
		洋蔥小丁	10	g	
		火腿	5	g	
		蔥花	1	g	
		青椒	2	g	
主菜	豬肉片	豬肉片	65	g	煮
		白蘿蔔片	25	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		蔥段	0.5	g	
副菜	三杯細粉	冬粉	12	g	炒
		綠豆芽	25	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		豬絞肉	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎丸片蛋花湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		洋蔥小丁	6	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		奶粉			
☆鮮					

12/9(週五)				烹調方法	
主食	※杏仁片蒸飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		杏仁片	2	g	
主菜	醬香翅小腿*2	翅小腿	110	g	煮
副菜	三杯細粉	冬粉	12	g	炒
		綠豆芽	25	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		豬絞肉	5	g	
		薑片/蒜仁	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎丸片蛋花湯	貢丸切	15	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		芹菜珠	0.5	g	
水果					

12/12(週一)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	糖醋豬肉丁	豬肉角	65	g	煮
		洋蔥角	25	g	
		彩椒角	5	g	
		番茄醬(糊)			
副菜	⊕甜條燴鮮瓜	大黃瓜片	65	g	蒸
		甜不辣	8	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	蘿蔔大骨湯	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 111年 12 月份菜單 葫蘆國民小學

12/13(週二)				烹調方法	
主食	蔬食特餐：△麻香豆干燴飯(有機米) + ◎香菇蒸蛋 + 有機小白菜 + ☆洋芋濃湯	有機白米	70	g	蒸 + 炒
		有機糙米	15	g	
		高麗菜角	30	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		非基改豆干小丁	12	g	
		筍小丁	8	g	
		石斑魚丁			
		麻油			
主菜		殺菌液蛋	43	g	蒸
		乾香菇絲	1	g	
副菜					炒
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品		馬鈴薯小丁	16	g	煮
		紅蘿蔔末	3	g	
		洋蔥小丁	12	g	
		奶粉	2	g	
☆鮮					

12/14(週三)				烹調方法	
主食	胚芽飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		胚芽米	5	g	
主菜	☆歐風奶香嫩雞	雞丁	70	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		冷凍青花菜	15	g	
		紅椒角	5	g	
		奶粉	2	g	
副菜	玉米肉茸	冷凍玉米粒	25	g	炒
		冷凍三色豆	10	g	
		馬鈴薯小丁	20	g	
		豬絞肉	10	g	
		木耳	5	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	◎海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

12/15(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	古早味豬排 * 1	豬排	75	g	滷
副菜	◎白菜滷	大白菜角	65	g	煮
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	3	g	
		乾香菇絲	1	g	
		蝦米	0.2	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	△味噌湯	洋蔥絲	8	g	煮
		非基改板豆腐絲	17	g	
		非基改味噌			
水果					

12/16(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	◎沙茶炒三鮮	魚丁	30	g	炒
		豬肉片	40	g	
		魷魚翅	5	g	
		筍片	20	g	
		洋蔥角	15	g	
		沙茶醬			
副菜	肉片花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	40	g	
		豬肉片	6	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	芋頭米粉湯	米粉	15	g	煮
		高麗菜絲	10	g	
		芋頭絲	8	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
水果					

12/19(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	10	g	
		小米	5	g	
主菜	海結燒肉	豬肉角	65	g	滷
		海帶結	18	g	
		白蘿蔔中丁	10	g	
		麵輪	2	g	
		蔥段	2	g	
副菜	◎四季豆炒蛋	冷凍四季豆段	20	g	炒
		殺菌液蛋	42	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	金針大骨湯	金針	2	g	煮
		洋蔥絲	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

12/20(週二)				烹調方法	
主食	聖誕節特餐：蕃茄肉醬螺旋麵 + 蜜汁雞腿排 * 1 + 有機高麗菜 + ☆南瓜濃湯	義大利麵	120	g	蒸 + 煮
		豬絞肉	12	g	
		冷凍三色豆	8	g	
		洋蔥小丁	15	g	
		番茄小丁	10	g	
主菜	台灣排5	台灣排5	120	g	滷
副菜					炒
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品		南瓜小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		奶粉	1	g	
水果					

12/21(週三)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	◎☆焗烤起司魚丁	魚丁	75	g	煮 + 烤
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		馬鈴薯中丁	10	g	
		冷凍毛豆仁	3	g	
		紅椒角	3	g	
		奶粉	2	g	
		起士絲	3	g	
副菜	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩	10	g	炒
		高麗菜角	45	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	4	g	
		豬絞肉	3	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	結頭菜大骨湯	結頭菜小丁	30	g	煮
		龍骨丁	4	g	
水果					

12/22(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	三杯雞	雞丁	75	g	炒
		杏鮑菇角	12	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		紫米糕丁	8	g	
		九層塔去梗	1	g	
		薑片	1	g	
		蒜仁	1	g	
副菜	△香滷油豆腐	非基改三角油豆腐	45	g	蒸
		白蘿蔔中丁	25	g	
		乾香菇絲	0.2	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	冬至紅豆湯圓	紅豆	10	g	煮
		紅白小湯圓	15	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 111年 12月份菜單 葫蘆國民小學

12/23(週五)				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	孜然肉片	豬肉片	65	g	炒
		洋蔥角	18	g	
		杏鮑菇片	10	g	
		青椒角	5	g	
		孜然粉			
副菜	◎蛋酥什錦黃芽	黃豆芽	60	g	炒
		木耳絲	5	g	
		淡榨菜絲	5	g	
		洗選蛋	4	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	⊕小魚海帶湯	小魚干	2	g	煮
		海帶絲	12	g	
		洋蔥絲	5	g	
☆鮮					

12/26(週一)				烹調方法	
主食	胚芽飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		胚芽米	5	g	
主菜	⊕酥炸魚排 * 2 (新)	魚排	90	g	炸
副菜	△咖哩洋芋	馬鈴薯小丁	45	g	煮
		洋蔥小丁	10	g	
		紅蘿蔔小丁	10	g	
		非基改豆干小丁	6	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	20	g	煮
		杏鮑菇	8	g	
		龍骨丁	8	g	
		肉骨茶包			
水果					

12/27(週二)				烹調方法	
主食		有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	7	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
主菜		雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	23	g	
		彩椒角	8	g	
		腰果	2	g	
		番茄醬(糊)			
		石斑魚丁			
副菜		殺菌液蛋	42	g	蒸
		冷凍玉米粒	15	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品		紫菜	1	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

12/28(週三)				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	地瓜粉蒸肉	豬肉片	65	g	蒸
		地瓜片	25	g	
		馬鈴薯片	8	g	
		蒸肉粉			
副菜	海帶干絲	海帶絲	45	g	炒
		非基改粗干絲	12	g	
		紅蘿蔔絲	6	g	
		蒜粗			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	麻油鮮菇湯	金針菇對切	12	g	煮
		香菇片	5	g	
		龍骨丁	8	g	
		胡麻油/薑片			
水果					

12/29(週四)				烹調方法	
主食	蔬食特餐：△高麗菜飯 + ◎玉米炒蛋 + 有機油江菜 + 味噌湯	白米	70	g	蒸 + 煮
		糙米	13	g	
		高麗菜絲	30	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		乾香菇絲	0.3	g	
		非基改豆干小丁	12	g	
		杏鮑菇	5	g	
素火腿	3	g			
主菜		魚丁	75	g	炸
		地瓜中丁	25	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品		白蘿蔔小丁	15	g	煮
		洋蔥小丁	8	g	
		非基改味噌			
☆鮮					

12/30(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	花瓜雞丁	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	25	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		花瓜條	5	g	
		杏鮑菇	5	g	
副菜	△豆干炒花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	35	g	
		非基改豆干片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品		白木耳	1	g	煮
		圓糯米	5	g	
		枸杞	0.3	g	
		甜酒釀			
水果					