



統鮮美食股份有限公司 109 年 05 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：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:羅曼瑄
 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)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
5月1日	五	紫米飯	糖醋肉	蛋酥白菜	時蔬	針菇海芽湯	水果	4.4	1.9	1.7	2.2	1.0	0.0	102.6	657.8
5月4日	一	胚芽飯	椒鹽魚片*1	麻婆豆腐	時蔬	芋香西米露	水果	4.8	2.8	1.1	2.5	1.0	0.0	61.7	743.8
5月5日	二	糙米飯	照燒豬柳	鮮菇高麗	有機青菜	黃瓜九片湯	水果	4.0	1.9	2.0	2.1	1.0	0.0	80.4	624.5
5月6日	三	麥片飯	宮保雞	椒香甜條	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.3	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	142.3	645.4
5月7日	四	蔬食特餐:咖哩烏龍(小烏龍麵+咖哩醬)+玉米炒蛋+時蔬+味噌蘿蔔湯					鮮奶	3.6	2.0	1.5	2.0	0.0	0.5	2413.4	602.6
5月8日	五	五穀飯(有機米)	豆豉雞丁	韓式冬粉	時蔬	鮮蔬蛋花湯	水果	5.3	2.3	1.4	2.2	1.0	0.0	73.5	736.9
5月11日	一	蕎麥飯	醬燒肉片	雪菜豆干	時蔬	南瓜濃湯	水果	4.4	2.7	1.5	2.3	1.0	0.0	72.5	709.0
5月12日	二	紅藜飯(有機米)	麻油燉雞	綜合滷味	有機青菜	四神湯	鮮奶	5.3	2.0	1.7	2.4	0.0	0.5	193.9	743.8
5月13日	三	芝麻飯	酸甜魚	醃醬干丁	時蔬	玉米蛋花湯	水果	4.8	3.5	1.1	2.1	1.0	0.0	71.7	783.4
5月14日	四	糙米飯	滷三節翅*1	蕃茄炒蛋	時蔬	紅棗筍片湯	水果	4.3	2.6	1.4	2.3	1.0	0.0	57.1	691.2
5月15日	五	小米飯	梅干菜蒸肉餅	田園花椰	時蔬	味噌豆腐湯	水果	4.3	2.2	2.1	2.4	1.0	0.0	84.1	688.8
5月18日	一	麥片飯	沙嗲雞	彩燴蒲瓜	時蔬	田園蔬菜湯	鮮奶	4.4	2.1	2.0	2.2	0.0	0.5	200.1	688.8
5月19日	二	葷食特餐:起司番茄拌飯(糙米飯+茄汁醬)+香滷大排*1+有機青菜+綠豆薏仁湯					水果	5.0	2.1	1.1	2.3	1.0	0.0	50.2	701.4
5月20日	三	薏仁飯	韓式燒雞	海根筍干	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.8	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	87.7	695.3
5月21日	四	燕麥飯(有機米)	蔥爆肉片	泰式寬粉	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	5.3	2.3	1.4	2.1	1.0	0.0	63.8	729.0
5月22日	五	五穀飯	三杯魚	木耳炒蛋	時蔬	小魚海芽湯	水果	4.3	3.6	1.4	2.0	1.0	0.0	60.6	751.8
5月25日	一	紫米飯(有機米)	花生燉肉	四季干片	時蔬	白菜粉絲湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.1	1.0	0.0	76.9	680.6
5月26日	二	蔬食特餐:白醬義大利麵(義大利麵+白醬)+魚板蒸蛋+有機青菜+羅宋湯					水果	4.6	2.2	1.4	2.2	1.0	0.0	985.2	680.3
5月27日	三	糙米飯	黑胡椒豬柳	絲瓜豆腐煲	時蔬	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	58.5	667.2
5月28日	四	小米飯	泰式檸檬魚	雙色花椰	時蔬	紅豆紫米湯圓	水果	5.7	2.2	1.7	2.3	1.0	0.0	70.3	768.8
5月29日	五	胚芽飯	蕃茄燉雞	玉米堅果三色	時蔬	黃瓜大骨湯	鮮奶	4.8	2.5	1.4	2.4	0.0	0.5	182.3	740.3

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	魚肉類	其他	魚肉類	其他		
0次	4次	8次	7次	21次		0次		0次	1次	2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;青菜也以一週不重覆為原則。
 2.供應的魚種:旗魚、鯊魚、月魚、安康魚丁、烏魚、海鮭魚、鯛魚...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。
 5. 5/5、5/20、5/26有使用加工食品(如:肉羹、黑輪、甜不辣等)

統鮮美食股份有限公司 109 年 05 月份菜單 葫蘆國民小學

日期	菜餚名稱	總食材(Q欄同一道食材加總)
5月1日	紫米飯	白米70g+糙米10g+紫米5g++++++
星期五	糖醋肉	CAS豬肉角65g+馬鈴薯中丁15g+洋蔥角8g+鳳梨5g+青椒角4g++++
	蛋酥白菜	大白菜角60g+洗選蛋5g+木耳片3g+紅蘿蔔片5g++++++
	時蔬	時蔬80g++++++
	針菇海芽湯	海帶芽0.8g+金針菇對切10g+龍骨丁6g++++++
	水果	水果1份
5月4日	胚芽飯	白米70g+糙米10g+胚芽米5g++++++
星期一	椒鹽魚片*1	魚片1片+地瓜大丁25g++++++
	麻婆豆腐	非基改板豆腐中丁60g+冷凍三色豆8g+CAS豬絞肉5g+蔥花2g+++++
	時蔬	時蔬80g++++++
	芋香西米露	西谷米5g+芋頭小丁10g+椰漿.奶粉++++++
	水果	水果1份
5月5日	糙米飯	白米70g+糙米10g++++++
星期二	照燒豬柳	CAS豬肉柳65g+洋蔥粗絲20g+金針菇對切5g+紅蘿蔔絲3g+蔥段1g++++
	鮮菇高麗	高麗菜角60g+香菇片5g+紅蘿蔔片4g++++++
	有機青菜	有機青菜80g++++++
	黃瓜丸片湯	大黃瓜片24g+冷凍貢丸6g++++++
	水果	水果1份
5月6日	麥片飯	白米70g+糙米10g+麥片5g++++++
星期三	宮保雞	CAS雞丁75g+杏鮑菇大角6g+小黃瓜滾刀8g+紅椒角3g+蒜味花生2g+蔥段0.5g+洋蔥角7g+++
	椒香甜條	甜不辣條40g+地瓜粗條25g+四季豆段7g+胡椒鹽++++++
	時蔬	時蔬80g++++++
	肉骨茶湯	高麗菜角25g+金針菇對切3g+龍骨丁6g+肉骨茶包++++++
	水果	水果1份
5月7日	蔬食特餐:咖哩烏龍(小烏龍麵+咖哩醬)	小烏龍麵145g+油菜段20g+馬鈴薯小丁10g+木耳絲5g+紅蘿蔔絲6g+洋蔥絲15g+素火腿丁8g+咖哩粉++
星期四	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋45g+冷凍玉米粒20g+冷凍毛豆仁3g++++++
	時蔬	時蔬80g++++++
	味噌蘿蔔湯	白蘿蔔小丁25g+紅蘿蔔小丁5g+味噌++++++
	鮮奶	鮮奶0.5份
5月8日	五穀飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+五穀米5g++++++
星期五	豆豉雞丁	CAS雞丁75g+豆薯中丁20g+紅蘿蔔中丁5g+蔥段2g+豆豉1g++++
	韓式冬粉	冬粉11g+黃豆芽10g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲5g+洋蔥絲10g+CAS細肉絲6g+匈牙利紅椒粉+++
	時蔬	時蔬80g++++++
	鮮蔬蛋花湯	大白菜絲18g+洗選蛋6g+紅蘿蔔絲5g++++++
	水果	水果1份
5月11日	蕎麥飯	白米70g+糙米10g+蕎麥5g++++++
星期一	醬燒肉片	CAS豬肉片65g+洋蔥角20g+小黃瓜片7g+紅蘿蔔片5g++++++
	雪菜豆干	非基改四分干46g+雪裡蕪15g+彩椒小丁5g++++++
	時蔬	時蔬80g++++++
	南瓜濃湯	南瓜小丁13g+杏鮑菇小丁5g+洋蔥小丁5g+紅蘿蔔末3g+洗選蛋6g++++
	水果	水果1份
5月12日	紅藜飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+紅藜麥5g++++++
星期二	麻油燉雞	CAS雞丁75g+高麗菜角20g+杏鮑菇片5g+老薑片1g+洋蔥角5g++++
	綜合滷味	白蘿蔔中丁40g+黑輪條15g+海帶結8g+紅蘿蔔中丁8g++++
	有機青菜	有機青菜80g++++++
	四神湯	馬鈴薯小丁20g+洋蔥仁8g+龍骨丁5g+四神湯包++++++
	鮮奶	鮮奶0.5份
5月12日	芝麻飯	白米70g+糙米14g+黑芝麻1g++++++
星期二	酸甜魚	魚丁75g+洋蔥角10g+豆薯中丁18g+彩椒角3g+泰式甜雞醬+魚露+檸檬汁+++
	醃醬干丁	非基改豆干小丁45g+小黃瓜小丁10g+紅蘿蔔小丁8g+CAS豬絞肉6g++++++
	時蔬	時蔬80g++++++
	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒22g+洗選蛋6g++++++
	水果	水果1份
5月14日	糙米飯	白米70g+糙米15g++++++
星期四	滷三節翅*1	三節翅1隻++++++
	蕃茄炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+蕃茄角15g+洋蔥絲20g++++++
	時蔬	時蔬80g++++++
	紅棗筍片湯	筍片25g+紅棗3g+龍骨丁5g++++++
	水果	水果1份
5月15日	小米飯	白米70g+糙米10g+小米5g++++++
星期五	梅干菜蒸肉餅	CAS豬絞肉60g+非基改板豆腐小丁25g+馬鈴薯小丁5g+紅蘿蔔末4g+梅干菜2g++++
	田園花椰	冷凍青花菜45g+冷凍白花菜40g+彩椒角5g+木耳片3g++++++
	時蔬	時蔬80g++++++
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐絲35g+洋蔥絲10g+味噌++++++
	水果	水果1份

5月18日	麥片飯	白米70g+糙米10g+麥片5g+++++++
星期一	沙嗲雞	CAS雞丁75g+馬鈴薯中丁10g+紅蘿蔔中丁5g+洋蔥角10g+冷凍青豆仁3g+咖哩粉+沙茶醬+++
	彩繪蒲瓜	扁蒲片68g+紅蘿蔔片6g+木耳片2g+++++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	田園蔬菜湯	大白菜角17g+乾香菇絲1g+金針菇對切8g+龍骨丁+++++
	鮮奶	鮮奶0.5份
5月19日	葷食特餐:起司番茄拌飯(糙米飯+茄汁醬)	白米70g+糙米15g+蕃茄小丁10g+洋蔥小丁20g+冷凍青豆仁2g+冷凍玉米粒12g+CAS豬絞肉6g+非基改豆干小丁10g+起司粉+
星期二	香滷大排*1	豬排1隻+++++++
	有機青菜	有機青菜80g+++++++
	綠豆薏仁甜湯	綠豆15g+薏仁10g+++++++
	水果	水果1份
5月20日	薏仁飯	白米70g+糙米10g+洋薏仁5g+++++++
星期三	韓式燒雞	CAS雞丁75g+韓式年糕7g+大白菜角25g+紅蘿蔔絲5g+洋蔥絲5g+蔥段2g++++
	海根筍干	筍干45g+海帶根22g+++++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁30g+薑絲1g+++++++
	水果	水果1份
5月21日	燕麥飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+燕麥5g+++++++
星期四	蔥爆肉片	CAS豬肉片65g+豆薯片15g+洋蔥角8g+紅蘿蔔片5g+蔥段2g++++
	泰式寬粉	寬冬粉11g+黃豆芽15g+蕃茄小丁7g+洋蔥粗絲10g+九層塔去梗1g+泰式甜雞醬.魚露+檸檬葉+南薑片+香茅+香茅
	時蔬	時蔬80g+++++++
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁20g+紅蘿蔔小丁5g+++++++
	水果	水果1份
5月22日	五穀飯	白米70g+糙米10g+五穀米5g+++++++
星期五	三杯魚	魚丁65g+素紫米糕5g+紅蘿蔔中丁8g+杏鮑菇8g+洋蔥角15g+九層塔去梗1g+老薑片0.2g+蒜仁0.2g++
	木耳炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+洋蔥絲15g+木耳絲10g+紅蘿蔔絲5g+蔥段1g++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	小魚海芽湯	小魚干10g+海帶芽1g+薑絲+++++++
	水果	水果1份
5月25日	紫米飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+紫米5g+++++++
星期一	花生燉肉	CAS豬肉角65g+白蘿蔔中丁20g+紅蘿蔔中丁5g+水煮花生5g+++++++
	四季干片	冷凍四季豆40g+非基改中豆干片20g+彩椒絲5g+++++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	白菜粉絲湯	大白菜絲18g+冬粉2g+紅蘿蔔絲2g+榨菜絲+++++
	水果	水果1份
5月26日	蔬食特餐:白醬義大利麵(義大利麵+白醬)	義大利麵145g+洋蔥小丁25g+碎培根8g+冷凍玉米粒10g+冷凍三色豆12g+杏鮑菇7g+奶粉+++
星期二	魚板蒸蛋	CAS殺菌液蛋45g+魚板片3g+++++++
	有機青菜	有機青菜80g+++++++
	羅宋湯	馬鈴薯中丁17g+蕃茄角8g+洋蔥角3g+西芹片2g+++++
	水果	水果1份
5月27日	糙米飯	白米70g+糙米10g+++++++
星期三	黑胡椒豬柳	CAS豬肉柳65g+洋蔥粗絲20g+彩椒絲4g+金針菇對切6g+黑胡椒+++++
	絲瓜豆腐煲	非基改板豆腐中丁40g+絲瓜切片35g+紅蘿蔔片5g+++++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	紫菜蛋花湯	紫菜1g+洗選蛋6g+薑絲+++++++
	水果	水果1份
5月28日	小米飯	白米70g+糙米10g+小米5g+++++++
星期四	泰式檸檬魚	魚丁75g+豆薯中丁25g+彩椒角6g+冷凍毛豆仁2g+檸檬汁.檸檬葉+香茅.南薑片+泰式甜雞醬+魚露++
	雙色花椰	冷凍青花菜42g+冷凍白花菜35g+木耳片5g+++++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	紅豆紫米湯圓	紅豆8g+紫米7g+紅白小湯圓10g+++++++
	水果	水果1份
5月29日	胚芽飯	白米70g+糙米10g+胚芽米5g+++++++
星期五	蕃茄燉雞	CAS雞丁75g+蕃茄角10g+洋蔥角8g+馬鈴薯中丁15g+蘑菇片2g+蕃茄醬+義式香料+月桂葉+百里香+
	玉米堅果三色	冷凍玉米粒35g+非基改豆干小丁20g+紅蘿蔔小丁10g+葵瓜子2g+南瓜籽2g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	黃瓜大骨湯	大黃瓜片25g+龍骨丁5g+++++++
	鮮奶	鮮奶0.5份



05月份早餐菜單

葫蘆國小

日期	星期	早餐		熱量 (大卡)	全穀雜糧 類(份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅 果種子類 (份)	奶類或 乳製品 (份)
5月1日	五	鮮菇肉末粥	小銀絲卷*1	334.0	4.0	0.5	0.3	0.2	0.0
5月4日	一	玉米蛋漢堡	牛奶	506.5	4.0	0.8	0.3	0.2	1.0
5月5日	二	水煎包*2	豆漿	390.5	4.2	1.0	0.5	0.2	0.0
5月6日	三	香菇麵線羹	小奶皇包*1	350.5	4.3	0.5	0.3	0.1	0.0
5月7日	四	沙茶肉片大亨堡	米豆漿	383.0	4.2	1.0	0.2	0.2	0.0
5月8日	五	肉絲蛋炒飯	針菇蔬菜湯	328.5	3.8	0.5	0.1	0.5	0.0
5月11日	一	水餃*6	米漿	329.5	4.0	0.5	0.3	0.1	0.0
5月12日	二	鮮蔬炒麵	紫菜蛋花湯	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
5月13日	三	饅頭夾蔥蛋	豆漿	355.5	3.8	0.8	1.0	0.1	0.0
5月14日	四	香雞堡*1	麥茶	362.0	4.0	1.0	0.1	0.1	0.0
5月15日	五	肉鬆蛋吐司	巧克力牛奶	482.5	3.5	0.5	0.2	1.0	1.0
5月18日	一	醬燒大肉包*1	青菜豆腐湯	375.0	4.0	0.5	0.5	1.0	0.0
5月19日	二	鮭魚蛋吐司	麥香牛奶	467.5	3.5	0.5	0.5	0.5	1.0
5月20日	三	滷肉飯+燙青菜	蘿蔔丸片湯	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
5月21日	四	豬排漢堡*1	米漿	371.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.0
5月22日	五	鍋貼*5	豆漿	345.5	4.2	0.5	0.2	0.2	0.0
5月25日	一	熱狗大亨堡*1	麥茶	341.0	4.2	0.5	0.2	0.1	0.0
5月26日	二	家常炒烏龍	鮮蔬金菇湯	339.0	4.0	0.5	0.5	0.2	0.0
5月27日	三	豬肉餡餅*2	米豆漿	357.0	4.0	0.8	0.5	0.1	0.0
5月28日	四	洋芋蛋吐司	牛奶	467.5	3.5	0.5	0.5	0.5	1.0
5月29日	五	玉米肉茸粥	黑糖小饅頭*1	347.0	4.5	0.3	0.2	0.1	0.0

1. 菜單中標示數量之餐點，依訂餐人數準備份數，請勿多取用。
2. 供餐時間為7:20-7:50，請於7:40前抵達餐廳。
3. 用餐地點在B1餐廳，原則上在餐廳吃完，勿將早餐帶回教室。
4. 用餐者若超過7:45才到達餐廳，則以外帶方式領用，8:00後停止供應，逾時者不予退費。
5. 餐費：30元/餐

葫蘆國小營養師:黃柏欣

統鮮美食營養師:羅曼瑄

服務電話：02-2811-4996

05月份學校早餐收費回條

茲收到 年 班 號 學生： 109年05月份早餐費 \$ 630元(每餐30元，共21餐)

收費日期

經手人