



統鮮美食股份有限公司109年06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)
6月1日	一	蕎麥飯	沙茶肉片	雞絲銀芽	時蔬	大滷湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.3	1.0	0.0	68.2	677.3
6月2日	二	小米飯(有機米)	梅香燒雞	蛋酥白菜麵疙瘩	有機青菜	小魚海芽湯	水果	4.5	2.4	1.8	2.2	1.0	0.0	99.6	702.6
6月3日	三	紅藜飯	鮭魚肉末	鄉村豆皮粉絲	時蔬	青木瓜排骨湯	水果	5.2	2.4	1.3	2.5	1.0	0.0	80.3	748.4
6月4日	四	蔬食特餐:什錦炒麵(白油麵+炒麵醬)+番茄蛋豆腐+時蔬+味噌針菇湯					鮮奶	3.2	1.2	1.7	2.2	0.0	0.5	200.1	531.5
6月5日	五	芝麻飯	迷迭香腿排*1	鮮蔬豆干	時蔬	綠豆薏仁甜湯	水果	5.3	3.4	1.2	2.5	1.0	0.0	68.6	827.2
6月8日	一	糙米飯	咖哩豬	塔香海帶根	時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	1.9	2.0	2.1	1.0	0.0	60.9	657.5
6月9日	二	燕麥飯	柴魚照燒雞	鮮菇豆皮花椰	有機青菜	筍片大骨湯	水果	4.3	2.6	3.3	2.2	1.0	0.0	79.1	736.4
6月10日	三	紫米飯	味噌燒肉	麥克雞塊*2	時蔬	南洋肉骨茶湯	水果	4.3	2.0	2.7	2.1	1.0	0.0	58.3	665.5
6月11日	四	麥片飯(有機米)	香酥柳葉魚*2	關東煮	時蔬	蘿蔔丸片湯	水果	4.3	2.1	1.7	2.6	1.0	0.0	63.6	677.2
6月12日	五	胚芽飯	蜜汁雞丁	毛豆蒸蛋	時蔬	枸杞黃瓜湯	鮮奶	4.4	2.9	1.4	2.1	0.0	0.5	184.8	734.5
6月15日	一	薏仁飯	香酥魚丁	黃瓜炒肉片	時蔬	榨菜黃芽湯	鮮奶	4.7	2.6	1.9	2.6	0.0	0.5	192.8	759.4
6月16日	二	葷食特餐:起司堅果鮮蔬拌飯(糙米飯+白醬)+滷翅小腿*2+有機青菜+紅豆綜合圓甜湯					水果	5.5	2.2	1.2	2.3	1.0	0.0	76.8	741.4
6月17日	三	香鬆飯	蔥燒肉柳	黃金泡菜炒年糕	時蔬	鮮菇紫菜湯	水果	5.3	1.9	1.9	2.2	1.0	0.0	105.0	717.7
6月18日	四	小米飯	香菇燉雞	多彩玉米肉茸	時蔬	絲瓜麵線湯	水果	4.9	2.9	1.6	2.3	1.0	0.0	68.6	759.3
6月19日	五	五穀飯(有機米)	鳳梨咕咾肉	什錦蒲瓜	時蔬	肉羹清湯	水果	4.3	2.1	2.0	2.3	1.0	0.0	77.6	671.5
6月20日	六	紫米飯	日式燉雞	筍炒三絲	時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	4.3	2.1	2.2	2.0	1.0	0.0	68.4	655.7
6月22日	一	燕麥飯(有機米)	醬爆肉片	日式什錦煮	時蔬	玉米鮮蔬湯	水果	4.3	2.9	1.5	2.2	1.0	0.0	72.1	713.5
6月23日	二	糙米飯	蒲燒鯛魚片*1	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	味噌海芽湯	鮮奶	4.3	3.2	1.8	2.3	0.0	0.5	195.1	761.8
6月24日	三	胚芽飯	黃豆海結燉肉	玉筍炒花椰	時蔬	山藥大骨湯	水果	4.6	2.0	1.9	2.1	1.0	0.0	69.8	674.1
6月25日	四	~端午節放假~													
6月26日	五	~彈性放假(6/20補課)~													
6月29日	一	芝麻飯	五香豬排*1	芹香干絲	時蔬	芋香西米露	水果	4.9	3.8	1.2	2.2	1.0	0.0	82.8	813.1
6月30日	二	蔬食特餐:茄汁義大利麵(義大利麵+茄汁醬)+菇菇炒蛋+有機青菜+巧達濃湯					鮮奶	5.3	2.1	1.6	2.4	0.0	0.5	1116.5	750.6

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		
1次	4次	8次	6次	18次	2次	0次	2次	3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.供應的魚種:旗魚、鯊魚、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. 6/4.10.11.12.15.16.17.30有使用加工品(如:素紫米糕、魚板、麵輪、粉圓等)

統鮮美食股份有限公司109年06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)
6月1日	蕎麥飯	白米70g+糙米10g+蕎麥5g+++++++
星期一	沙茶肉片	CAS豬肉片65g+高麗菜絲20g+鮑魚菇5g+洋蔥角6g+蔥段1g+++++
	雞絲銀芽	綠豆芽58g+清肉絲6g+紅蘿蔔絲3g+韭菜段2g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	大滷湯	非基改板豆腐絲16g+金針菇對切6g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲4g+++++
	水果	水果1份
6月2日	小米飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+小米5g+++++++
星期二	梅香燒雞	CAS雞丁75g+白蘿蔔中丁20g+紅蘿蔔中丁8g+香菇角5g+++++
	蛋酥白菜麵疙瘩	大白菜角50g+麵疙瘩15g+CAS細肉絲6g+木耳片3g+紅蘿蔔片5g+洗選蛋5g++++
	有機青菜	有機青菜80g+++++++
	小魚海芽湯	海帶芽2g+小魚干1g+洗選蛋6g+++++
	水果	水果1份
6月3日	紅藜飯	白米70g+糙米10g+紅藜麥5g+++++++
星期三	鮭魚肉末	碎鮭魚30g+CAS豬絞肉35g+豆薯中丁10g+洋蔥小丁15g+蒜粗0.5g+++++
	鄉村豆皮粉絲	冬粉12g+大白菜絲20g+CAS細肉絲6g+非基改豆包絲10g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲4g+蔥段2g+++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	青木瓜排骨湯	青木瓜片30g+龍骨丁5g+薑絲0.5g+++++++
	水果	水果1份
6月4日	蔬食特餐:什錦炒麵	白油麵145g+高麗菜絲18g+洋蔥絲15g+紅蘿蔔絲6g+素火腿絲8g+非基改油片絲20g+蔥段2g+乾香菇絲0.5g+沙茶+
星期四	番茄豆腐	CAS殺菌液蛋45g+番茄角15g+非基改板豆腐小丁10g+蔥段1g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	味噌針菇湯	海帶芽2g+金針菇對切25g+味噌+++++
	鮮奶	鮮奶0.5份
6月5日	芝麻飯	白米70g+糙米14g+黑芝麻1g+++++++
星期五	迷迭香腿排*1	雞腿排1隻+迷迭香+++++++
	鮮蔬豆干	非基改中豆干片50g+高麗菜粗絲15g+CAS豬肉片5g+洋蔥角15g+紅蘿蔔片5g+蔥段2g++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	綠豆薏仁甜湯	綠豆15g+洋薏仁10g+++++++
	水果	水果1份
6月8日	糙米飯	白米70g+糙米15g+++++++
星期一	咖哩豬	CAS豬肉角65g+馬鈴薯中丁20g+洋蔥角15g+紅蘿蔔中丁8g+咖哩粉+++++
	塔香海帶根	海帶根60g+彩椒絲5g+九層塔去梗1g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	薑絲冬瓜湯	冬瓜大丁30g+香菇角3g+薑絲0.5g+++++++
	水果	水果1份
6月9日	燕麥飯	白米70g+糙米10g+燕麥5g+++++++
星期二	柴魚照燒雞	CAS雞丁75g+紅椒角8g+非基改大溪黑豆干片23g+杏鮑菇片5g+白芝麻0.1g+柴魚++++
	鮮菇豆皮花椰	冷凍青花菜45g+冷凍白花菜40g+香菇片4g+紅蘿蔔片8g+非基改油片絲8g+++++
	有機青菜	有機青菜80g+++++++
	筍片大骨湯	筍片25g+枸杞1g+龍骨丁5g+香菇片3g+++++
	水果	水果1份
6月10日	紫米飯	白米70g+糙米10g+紫米5g+++++++
星期三	味噌燒肉	CAS豬肉片65g+筍中丁22g+洋蔥角5g+非基改味噌+++++
	麥克雞塊*2	麥克雞塊2塊+四季豆段15g+茄子滾刀5g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	南洋肉骨茶湯	高麗菜角25g+香菇片5g+龍骨丁5g+紅蘿蔔絲2g+肉骨茶包+++++
	水果	水果1份
6月11日	麥片飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+麥片5g+++++++
星期四	香酥柳葉魚*2	柳葉魚2隻+++++++
	關東煮	白蘿蔔中丁35g+素紫米糕17g+海帶結12g+紅蘿蔔中丁8g+杏鮑菇D原料5g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	蘿蔔丸片湯	白蘿蔔小丁18g+紅蘿蔔小丁10g+貢丸片6g+++++
	水果	水果1份
6月12日	胚芽飯	白米70g+糙米10g+胚芽米5g+++++++
星期五	蜜汁雞丁	CAS雞丁75g+洋蔥角15g+紅蘿蔔片6g+杏鮑菇角5g+豆薯中丁10g+++++
	毛豆蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g+魚板絲3g+冷凍毛豆仁7g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	枸杞黃瓜湯	大黃瓜片30g+枸杞1g+香菇片5g+++++
	鮮奶	鮮奶0.5份
6月15日	薏仁飯	白米70g+糙米10g+洋薏仁5g+++++++
星期一	香酥魚丁	魚丁80g+地瓜中丁25g+白芝麻0.5g+++++
	黃瓜炒肉片	大黃瓜65g+CAS豬肉片6g+紅蘿蔔片4g+木耳片3g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	榨菜黃芽湯	黃豆芽25g+淡榨菜絲5g+龍骨丁5g+金針菇對切3g+++++
	鮮奶	鮮奶0.5份
6月16日	葷食特餐:起司堅果鮮蔬拌飯	白米70g+糙米15g+冷凍玉米粒15g+青菜段8g+紅蘿蔔小丁8g+洋蔥小丁20g+CAS豬絞肉10g+鮑魚菇片5g+南瓜子0.5g+
星期二	滷翅小腿*2	翅小腿170隻+++++++
	有機青菜	有機青菜80g+++++++
	紅豆綜合圓甜湯	紅豆10g+冷凍綜合圓20g+++++++
	水果	水果1份

6月17日	香鬆飯	白米70g+糙米14g+素海苔香鬆1g+++++++
星期三	蔥燒肉柳	CAS豬肉柳65g+洋蔥絲25g+四季豆段5g+蔥段1g+++++
	黃金泡菜炒年糕	寧波年糕片25g+大白菜角50g+南瓜末25g+紅蘿蔔絲8g+蒜粗1g+甜豆腐乳+++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	鮮菇紫菜湯	紫菜1g+杏鮑菇片10g+薑絲1g+++++
	水果	水果1份
6月18日	小米飯	白米70g+糙米10g+小米5g+++++++
星期四	香菇嫩雞	CAS雞丁75g+高麗菜角20g+白蘿蔔中丁25g+香菇片2g+老薑片+++++
	三彩玉米肉茸	冷凍玉米粒35g+非基改豆干小丁20g+CAS豬絞肉12g+紅蘿蔔小丁5g+冷凍毛豆仁3g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	絲瓜麵線湯	絲瓜20g+白麵線5g+紅蘿蔔絲3g+金針菇對切4g+++++
	水果	水果1份
6月19日	五穀飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+五穀米5g+++++++
星期五	鳳梨咕咾肉	CAS豬肉角65g+洋蔥角20g+鳳梨8g+小黃瓜滾刀6g+彩椒角3g+++++
	什錦蒲瓜	扁蒲粗絲63g+冷凍玉米粒6g+木耳絲2g+魚板絲2g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	肉羹清湯	肉羹8g+大白菜絲20g+紅蘿蔔絲4g+木耳絲2g+++++
	水果	水果1份
6月20日	紫米飯	白米70g+糙米10g+紫米5g+++++++
星期六	日式嫩雞	CAS雞丁75g+洋蔥角15g+高麗菜絲20g+香菇角5g+冷凍玉米筍段3g+柴魚片++++
	筍炒三絲	筍絲55g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲4g+金針菇5g+CAS細肉絲3g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔小丁20g+紅蘿蔔小丁5g+龍骨丁5g+++++++
	水果	水果1份
6月22日	燕麥飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+燕麥5g+++++++
星期一	醬爆肉片	CAS豬肉片65g+高麗菜角17g+冷凍玉米筍段6g+杏鮑菇片6g+彩椒角3g+++++
	日式什錦煮	非基改油豆腐小丁55g+白蘿蔔小丁15g+紅蘿蔔小丁5g+貢丸片5g+柴魚片+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	玉米鮮蔬湯	玉米片1.5CM10g+海帶結5g+高麗菜絲15g+++++++
	水果	水果1份
6月23日	糙米飯	白米70g+糙米15g+++++++
星期二	蒲燒鯛魚片*1	魚片75g+非基改板豆腐中丁20g+洋蔥角15g+++++++
	紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋45g+紅蘿蔔絲15g+洋蔥絲25g+蔥花1g+++++
	有機青菜	有機青菜80g+++++++
	味噌海芽湯	海帶芽1g+洋蔥絲20g+非基改味噌+++++
	鮮奶	鮮奶0.5份
6月24日	胚芽飯	白米70g+糙米10g+胚芽米5g+++++++
星期三	黃豆海結嫩肉	CAS豬肉角65g+非基改黃豆3g+海帶結8g+洋蔥角17g+紅蘿蔔中丁7g+++++
	玉筍炒花椰	冷凍青花菜40g+冷凍白花菜25g+冷凍玉米筍段5g+香菇角5g+義式香料+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	山藥大骨湯	山藥小丁15g+馬鈴薯小丁15g+龍骨丁5g+++++++
	水果	水果1份
6月25日	~端午節放假~	+++++++
6月26日	~彈性放假(6/20補課)~	+++++++
6月29日	芝麻飯	白米70g+糙米14g+黑芝麻1g+++++++
星期一	五香豬排*1	豬大排1隻+++++++
	芹香干絲	非基改粗干絲65g+高麗菜絲22g+彩椒絲10g+西芹段3g+++++
	時蔬	時蔬80g+++++++
	芋香西米露	芋頭小丁20g+西谷米5g+奶粉+++++
	水果	水果1份
6月30日	蔬食特餐:茄汁義大利麵	義大利麵145g+素絞肉8g+冷凍玉米粒15g+冷凍毛豆仁5g+洋蔥小丁25g+番茄小丁15g+素火腿絲10g+番茄醬++
星期二	菇菇炒蛋	CAS殺菌液蛋45g+紅蘿蔔小丁8g+鴻喜菇5g+洋蔥角20g+++++
	有機青菜	有機青菜80g+++++++
	巧達濃湯	馬鈴薯小丁20g+洋蔥小丁6g+碎培根4g+冷凍玉米粒5g+奶粉或奶油+++++
	鮮奶	鮮奶0.5份



06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)
6月1日	一	洋芋蛋吐司	豆漿	371.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.0
6月2日	二	香蔥肉絲炒飯	芹香蘿蔔湯	353.0	4.2	0.5	0.5	0.2	0.0
6月3日	三	沙茶肉片大亨堡	米漿	332.0	3.5	1.0	0.3	0.1	0.0
6月4日	四	豬排漢堡	麥香牛奶	463.0	3.8	0.5	0.2	0.1	1.0
6月5日	五	鮮蔬炒麵	紫菜蛋花湯	334.0	4.0	0.5	0.3	0.2	0.0
6月8日	一	水餃*6	米豆漿	371.5	4.0	1.0	0.3	0.2	0.0
6月9日	二	熱狗大亨堡*1	麥香牛奶	503.0	4.2	0.5	0.5	0.2	1.0
6月10日	三	玉米肉末粥	黑糖小饅頭*1	332.0	3.5	1.0	0.3	0.1	0.0
6月11日	四	鮭魚蛋吐司	巧克力牛奶	519.0	4.0	1.0	0.2	0.2	1.0
6月12日	五	蔥燒大肉包*1	味噌豆腐湯	345.0	3.5	1.0	0.1	0.5	0.0
6月15日	一	刈包+竹筍肉絲	米漿	329.5	4.0	0.5	0.3	0.1	0.0
6月16日	二	火腿蛋吐司	牛奶	493.5	4.2	0.5	0.3	0.1	1.0
6月17日	三	香雞堡*1	豆漿	314.5	3.0	1.0	1.0	0.1	0.0
6月18日	四	滷肉飯+燙青菜	菇香蘿蔔湯	327.0	3.5	1.0	0.1	0.1	0.0
6月19日	五	香菇麵線羹	小銀絲卷*1	335.0	3.0	1.0	0.2	1.0	0.0
6月20日	六	鍋貼*5	青菜豆腐湯	375.0	4.0	0.5	0.5	1.0	0.0
6月22日	一	洋蔥起司蛋吐司	麥茶	375.0	4.0	0.5	0.5	1.0	0.0
6月23日	二	饅頭夾肉鬆蛋	米豆漿	352.5	4.0	0.5	0.5	0.5	0.0
6月24日	三	台式炒麵	番茄蛋花湯	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
6月25日	四	端午節放假							
6月26日	五	彈性放假(6/20補課)							
6月29日	一	蘿蔔糕*2	紫菜豆腐湯	341.0	4.2	0.5	0.2	0.1	0.0
6月30日	二	皮蛋瘦肉粥	小奶皇包*1	322.5	4.0	0.5	0.2	0.0	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

06月份學校早餐收費回條

茲收到 年 班 號 學生: 109年06月份早餐費 \$ 600元(每餐30元，共20餐)

收費日期

經手人