



統鮮美食股份有限公司 109年 07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) |
|-------|----|--|---------|-------|------|---------|---------|----------|----------|--------|-------------|-------|-----------|---------|----------|
| 7月1日 | 三 | 燕麥飯 | 蒜香肉柳 | 麻婆豆腐 | 時蔬 | 番茄洋芋湯 | 水果 | 4.5 | 2.7 | 1.5 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 69.7 | 711.4 |
| 7月2日 | 四 | 紫米飯 | 椒鹽魚片*1 | 香菇蒸蛋 | 時蔬 | 肉羹清湯 | 水果 | 4.6 | 3.3 | 1.1 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 58.6 | 763.3 |
| 7月3日 | 五 | 蕎麥飯(有機米) | 咖哩雞 | 三色油腐 | 時蔬 | 冬瓜山粉圓甜湯 | 水果 | 5.4 | 2.9 | 1.5 | 2.1 | 1.0 | 0.0 | 171.4 | 790.7 |
| 7月6日 | 一 | 小米飯 | 親子丼 | 回鍋干片 | 時蔬 | 薑絲紫菜湯 | 鮮奶 | 4.3 | 2.7 | 2.0 | 2.3 | 0.0 | 0.5 | 202.4 | 729.8 |
| 7月7日 | 二 | 葷食特餐:蘿蔔拌飯(有機米)(糙米飯+蘿蔔拌醬)+三杯肉片+有機蔬菜+客家米粉湯 | | | | | 水果 | 4.3 | 2.2 | 1.8 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 58.7 | 664.0 |
| 7月8日 | 三 | 麥片飯 | 焗烤南瓜雞 | 海結滷豆輪 | 時蔬 | 鮮菇白菜湯 | 水果 | 4.5 | 3.4 | 1.6 | 2.1 | 1.0 | 0.0 | 80.2 | 767.6 |
| 7月9日 | 四 | 五穀飯 | 豉汁肉片 | 彩椒高麗 | 時蔬 | 四神湯 | 水果 | 5.3 | 2.0 | 1.6 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 77.0 | 718.4 |
| 7月10日 | 五 | 糙米飯 | 糖醋虱目魚柳 | 洋蔥炒蛋 | 時蔬 | 味噌鮮蔬湯 | 水果 | 4.3 | 2.8 | 1.9 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 68.7 | 729.6 |
| 7月13日 | 一 | 胚芽飯(有機米) | 咖哩豬柳 | 乾煸四季 | 時蔬 | 羅宋湯 | 水果 | 4.5 | 2.2 | 1.8 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 65.9 | 695.5 |
| 7月14日 | 二 | 紅藜飯 | 照燒三節翅*1 | 海山關東煮 | 有機青菜 | 麥香珍奶 | 水果 | 5.2 | 2.2 | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 54.2 | 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 | | |
| 0次 | 2次 | 4次 | 4次 | 9次 | 1次 | 1次 | 2次 | 2次 | 2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、海鱸魚、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。
 5. 7/2, 7/3, 7/7, 7/8, 7/14 有使用加工品(如:魚板、粉圓、素紫米糕、麵輪等)

統鮮美食股份有限公司 109年 07 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) |
|-------|--------------|---|
| 7月1日 | 燕麥飯 | 白米70g+糙米10g+燕麥5g++++++ |
| 星期三 | 蒜香肉柳 | CAS豬肉柳60g+洋蔥粗絲28g+紅蘿蔔絲7g+蔥段1g+蒜粗2g+++++ |
| | 麻婆豆腐 | 非基改板豆腐小丁60g+CAS豬絞肉5g+冷凍玉米粒8g+冷凍三色豆2g+茄子滾刀5g+++++ |
| | 時蔬 | 時蔬80g++++++ |
| | 番茄芋湯 | 馬鈴薯小丁10g+番茄角10g+高麗菜絲15g+龍骨丁5g+++++ |
| | 水果 | 水果1份 |
| 7月2日 | 紫米飯 | 白米70g+糙米10g+紫米5g++++++ |
| 星期四 | 椒鹽魚片*1 | 魚片75g+地瓜中丁20g+四季豆段8g+茄子滾刀5g+++++ |
| | 香菇蒸蛋 | CAS殺菌液蛋45g+香菇片3g+魚板片2g++++++ |
| | 時蔬 | 有機青菜80g++++++ |
| | 肉羹清湯 | 筍絲12g+肉羹15g+金針菇B原料2g+紅蘿蔔絲2g+++++ |
| | 水果 | 水果1g |
| 7月3日 | 蕎麥飯(有機米) | 有機白米70g+有機糙米10g+蕎麥5g++++++ |
| 星期五 | 咖哩雞 | CAS雞丁75g+馬鈴薯中丁20g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角15g+咖哩粉+++++ |
| | 三色油腐 | 非基改油豆腐小丁50g+紅蘿蔔中丁7g+木耳小丁5g+豆薯中丁4g+冷凍毛豆仁3g+++++ |
| | 時蔬 | 時蔬80g++++++ |
| | 冬瓜山粉圓甜湯 | 地瓜小丁25g+山粉圓10g+冬瓜磚++++++ |
| | 水果 | 水果1g |
| 7月6日 | 小米飯 | 白米70g+糙米10g+小米5g++++++ |
| 星期一 | 親子丼 | CAS雞丁75g+洋蔥角20g+冷凍青豆仁3g+洗選蛋5g+++++ |
| | 回鍋干片 | 高麗菜角45g+非基改中豆干片20g+芹菜段2g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲5g+++++ |
| | 時蔬 | 時蔬80g++++++ |
| | 薑絲紫菜湯 | 紫菜5g+薑絲1g+金針菇20g++++++ |
| | 鮮奶 | 鮮奶0.5份 |
| 7月7日 | 葷特:蘿蔔拌飯(有機米) | 有機白米70g+有機糙米15g+白蘿蔔粗絲25g+CAS細肉絲10g+紅蘿蔔絲5g+洋蔥絲10g+蝦米0.5g+香菇片5g+香菜.紅蔥頭+ |
| 星期二 | 三杯肉片 | CAS豬肉片65g+素紫米糕25g+杏鮑菇片8g+彩椒角5g+洋蔥角10g+蒜仁+老薑片+九層塔去梗++ |
| | 有機蔬菜 | 有機青菜80g++++++ |
| | 客家米粉湯 | 粗米粉12g+綠豆芽15g+紅蘿蔔絲3g+韭菜段1g+乾香菇絲0.3g+++++ |
| | 水果 | 水果1份 |
| 7月8日 | 麥片飯 | 白米70g+糙米10g+麥片5g++++++ |
| 星期三 | 焗烤南瓜雞 | CAS雞丁75g+南瓜中丁25g+洋蔥角10g+彩椒角3g+起司絲+++++ |
| | 海結滷豆輪 | 麵輪20g+紅蘿蔔中丁8g+海帶結12g+小小香菇5g+白蘿蔔中丁15g+++++ |
| | 時蔬 | 時蔬80g++++++ |
| | 鮮菇白菜湯 | 大白菜絲20g+金針菇b原料5g+龍骨丁5g++++++ |
| | 水果 | 水果1份 |
| 7月9日 | 五穀飯 | 白米70g+糙米10g+五穀米5g++++++ |
| 星期四 | 豉汁肉片 | CAS豬肉片60g+豆薯片25g+香菇片8g+木耳3g+豆豉+++++ |
| | 彩椒高麗 | 高麗菜角65g+彩椒角3g+CAS細肉絲5g++++++ |
| | 時蔬 | 時蔬80g++++++ |
| | 四神湯 | 馬鈴薯小丁20g+洋蔥仁8g+龍骨丁5g+四神湯包.枸杞+++++ |
| | 水果 | 水果1份 |
| 7月10日 | 糙米飯 | 白米70g+糙米15g++++++ |
| 星期五 | 糖醋虱目魚柳 | 虱目魚柳70g+洋蔥角15g+番茄角20g+鳳梨5g+炸+淋醬+++++ |
| | 洋蔥炒蛋 | CAS殺菌液蛋45g+洋蔥絲30g+紅蘿蔔絲7g+冷凍毛豆仁1g+++++ |
| | 時蔬 | 時蔬80g++++++ |
| | 味噌鮮蔬湯 | 海帶芽2g+白蘿蔔小丁15g+金針菇對切10g++++++ |
| | 水果 | 水果1份 |
| 7月13日 | 胚芽飯(有機米) | 有機白米70g+有機糙米10g+胚芽米5g++++++ |
| 星期一 | 咖哩豬柳 | CAS豬肉柳60g+馬鈴薯片25g+洋蔥角10g+紅蘿蔔片8g+咖哩+++++ |
| | 乾煸四季 | 冷凍四季豆45g+非基改中豆干片20g+彩椒絲3g++++++ |
| | 時蔬 | 時蔬80g++++++ |
| | 羅宋湯 | 高麗菜20g+洋蔥小丁5g+西芹小丁2g+番茄小丁5g+++++ |
| | 水果 | 水果1份 |
| 7月14日 | 紅藜飯 | 白米70g+糙米10g+紅藜麥5g++++++ |
| 星期二 | 照燒三節翅*1 | 三節翅1隻++++++ |
| | 海山關東煮 | 白蘿蔔中丁30g+非基改油豆腐小丁20g+玉米片1.5CM14g+海帶結8g+++++ |
| | 有機青菜 | 有機青菜80g++++++ |
| | 麥香珍奶 | 2.2粉圓25g+麥茶+奶粉++++++ |
| | 水果 | 水果1份 |



07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) |
|-------|----|----------|---------|------------|--------------|------------------|------------|---------------------|---------------|
| 7月1日 | 三 | 熱狗大亨堡*1 | 南瓜濃湯 | 362.0 | 3.5 | 1.0 | 0.3 | 0.1 | 0.2 |
| 7月2日 | 四 | 刈包夾蛋*1 | 牛奶 | 463.0 | 3.8 | 0.5 | 0.2 | 0.1 | 1.0 |
| 7月3日 | 五 | 雲吞乾麵 | 番茄蛋花湯 | 334.0 | 4.0 | 0.5 | 0.3 | 0.2 | 0.0 |
| 7月6日 | 一 | 什錦炒麵 | 味噌湯 | 371.5 | 4.0 | 1.0 | 0.3 | 0.2 | 0.0 |
| 7月7日 | 二 | 豬排漢堡*1 | 牛奶 | 503.0 | 4.2 | 0.5 | 0.5 | 0.2 | 1.0 |
| 7月8日 | 三 | 肉茸滑蛋粥 | 小奶皇包*1 | 332.0 | 3.5 | 1.0 | 0.3 | 0.1 | 0.0 |
| 7月9日 | 四 | 沙茶肉片吐司 | 豆漿 | 369.0 | 4.0 | 1.0 | 0.2 | 0.2 | 0.0 |
| 7月10日 | 五 | 豬肉餡餅*2 | 麥香牛奶 | 495.0 | 3.5 | 1.0 | 0.1 | 0.5 | 1.0 |
| 7月13日 | 一 | 香菇麵線羹 | 黑糖小饅頭*1 | 329.5 | 4.0 | 0.5 | 0.3 | 0.1 | 0.0 |
| 7月14日 | 二 | 洋蔥肉片漢堡*1 | 米漿 | 343.5 | 4.2 | 0.5 | 0.3 | 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

07月份學校早餐收費回條

茲收到 年 班 號 學生： 109年07月份早餐費 \$ 300元(每餐30元，共10餐)

收費日期

經手人