



統鮮美食股份有限公司 112年 8.9 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)
8月30日	週三	糙米飯	△香菇肉燥	○蝦香扁蒲	時蔬	◎紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	236.9	666.4
8月31日	週四	小米飯	和風親子丼	△日式佃煮	有機空心菜	枸杞筍片湯	水果	4.3	2.8	1.9	2.0	1.0	0.0	141.4	710.6
9月1日	週五	□大麥仁飯	⊕糖醋魚丁	鮮蔬炒年糕	時蔬	☆玉米濃湯	☆鮮奶	5.3	2.6	1.5	2.5	0.0	0.5	177.5	788.9
9月4日	週一	□麥片飯	蒜泥白肉	◎紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	△豆腐味噌湯	水果	4.3	2.9	1.6	1.9	1.0	0.0	167.3	703.6
9月5日	週二	□燕麥飯(有機米)	咖哩雞	蒜香培根炒高麗	有機空心菜	羅宋湯	水果	4.5	2.6	1.9	2.0	1.0	0.0	142.1	708.4
9月6日	週三	胚芽米飯	蔥燒肉片	△蜜汁地瓜	時蔬	肉骨茶湯	水果	5.3	2.6	1.4	1.9	1.0	0.0	322.6	740.4
9月7日		葷食特餐：韓式紅藜燴飯+烤肉醬豬大排*1+有機黑葉白菜+□綠豆麥片甜湯					水果	5.5	2.1	1.2	2.0	1.0	0.0	143.9	722.0
9月8日	週五	紫米飯	△⊕麻婆豆腐魚丁	△三色玉米肉蓉	時蔬	芋香米粉湯	☆鮮奶	5.9	3.4	0.9	1.9	0.0	0.5	237.3	855.3
9月11日	週一	玉米蒸飯(有機米)	紅燒肉	◎蛋燴肉絲白菜	有機小白菜	海芽南瓜湯	水果	4.1	2.3	2.0	2.1	1.0	0.0	174.3	661.6
9月12日	週二	蔬食特餐：△沙茶時蔬燴麵+◎香菇蒸蛋+有機小松菜+☆洋芋濃湯					☆鮮奶	3.5	1.1	1.3	2.3	0.0	0.5	2474.3	539.9
9月13日	週三	※黑芝麻飯	照燒雞丁	△海帶干絲	時蔬	△鮮蔬豆腐湯	水果	4.2	3.1	1.7	2.1	1.0	0.0	225.7	715.0
9月14日	週四	糙米飯	⊕△豆酥蒸鱸魚(新)	肉片炒花椰	有機黑葉白菜	△大滷湯	水果	4.3	2.6	1.8	2.5	1.0	0.0	157.5	710.3
9月15日	週五	□麥片飯	橙汁雞丁	魚香四季豆	時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	4.5	2.8	1.8	2.3	1.0	0.0	125.1	729.9
9月18日	週一	糙米飯	⊕時蔬炒三鮮	肉絲黃瓜	有機荷葉白菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.4	1.9	1.6	3.0	1.0	0.0	115.9	758.6
9月19日	週二	小米飯(有機米)	筍香燒肉	風味白菜滷	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.3	1.9	2.0	2.2	1.0	0.0	155.7	645.7
9月20日	週三	□燕麥飯	橄欖風味雞(新)	△芹香豆干	時蔬	◎金針蛋花湯	水果	4.3	4.0	1.4	2.1	1.0	0.0	494.9	787.3
9月21日	週四	蔬食特餐：△三杯豆干燴飯+◎玉米炒蛋+有機小松菜+△青菜油豆腐湯					☆鮮奶	4.3	1.4	1.3	1.9	0.0	0.5	261.2	601.2
9月22日	週五	地瓜蒸飯	●宮保雞丁	△絲瓜豆腐煲	時蔬	海結大骨湯	水果	4.7	2.6	1.8	2.1	1.0	0.0	123.0	724.3
9月23日	週六	小米飯	壽喜金菇燒肉	△咖哩洋芋	有機空心菜	胡瓜湯	水果	4.7	2.1	1.5	2.6	1.0	0.0	134.7	702.4
9月25日	週一	胚芽米飯	泰式打拋豬柳	鮑菇炒高麗	有機荷葉白菜	味噌湯	☆鮮奶	4.3	1.9	2.1	2.2	0.0	0.5	128.3	663.5
9月26日		中秋節特餐：◎BBQ肉絲燴飯(有機米)+⊕香酥魚排*1+有機白莧菜+珍珠可可					水果	4.3	0.3	1.2	2.3	1.0	0.0	108.6	519.8
9月27日	週三	□大麥仁飯	☆奶香洋芋雞	醬燒冬瓜麵輪	時蔬	玉米大骨湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	119.5	733.4
9月28日	週四	蕎麥飯	甜豆腐乳燒肉(新)	◎蛋酥花椰	有機小白菜	菇香鮮蔬湯	水果	4.5	2.0	1.9	2.2	1.0	0.0	126.6	677.1
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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯						
						魚肉類	其他								
0次	5次	9次	7次	23次	1次	0次	2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；青菜也以一週不重複為原則。
- 2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鱸魚、鯛魚、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。

豬肉原產地
(國)：臺灣



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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

奶類 紅 黃 綠 燈

資料來源：董氏基金會食品營養專區

依據乳含量與含糖量的多寡，可將乳品分為紅燈、黃燈及綠燈：

紅燈停少飲用(每週不超過1次，含過多外加糖且乳含量低)：發酵乳飲品、乳酸飲料

黃燈停看聽 偶爾喝(每週不超過三次，乳含量僅鮮奶一半，果汁調味乳含香料色素)：調味乳/調味奶粉、含糖優酪乳/優格

綠燈行 每天可飲用(每天1.5-2杯，每杯240毫升)：鮮奶、100%保久乳、100%奶粉、無加糖優酪乳/優格



統鮮美食股份有限公司 112年 8.9 月份菜單

8/30(週三)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	△香菇肉燥	豬絞肉	60	g	煮
		非基改豆干小丁	18	g	
		洋蔥小丁	10	g	
		香菇片	5	g	
		蔥花	1	g	
副菜	○蝦香扁蒲	扁蒲片	62	g	炒
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	5	g	
		蝦皮	0.3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎紫菜蛋花湯	紫菜	1	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

8/31(週四)				烹調方法	
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		小米	5	g	
主菜	和風親子丼	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	18	g	
		紅蘿蔔中丁	7	g	
		洗選蛋	5	g	
副菜	△日式佃煮	白蘿蔔中丁	48	g	煮
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		非基改油豆腐小丁	12	g	
		玉米段	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	枸杞筍片湯	筍片	35	g	煮
		枸杞	0.5	g	
		豬骨	8	g	
水果					

9/1(週五)				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	⊕糖醋魚丁	魚丁	75	g	煮
		小黃瓜	18	g	
		洋蔥角	10	g	
		彩椒角	3	g	
		非基改油豆腐小丁	15	g	
副菜	鮮蔬炒年糕	大白菜角	40	g	炒
		年糕	23	g	
		紅蘿蔔片	6	g	
		豬絞肉	5	g	
		香菇片	1	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆玉米濃湯	冷凍玉米粒	15	g	煮
		馬鈴薯小丁	10	g	
		奶粉	1	g	
水果	☆鮮				

9/4(週一)				烹調方法	
主食	□麥片飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	蒜泥白肉	豬肉片	65	g	炒
		綠豆芽	25	g	
		小黃瓜	10	g	
		洋蔥角	8	g	
		蒜泥	3	g	
副菜	◎紅蘿蔔炒蛋	殺菌液蛋	45	g	炒
		洋蔥粗絲	25	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△豆腐味噌湯	非基改板豆腐小丁	20	g	煮
		海帶芽	1	g	
		非基改味噌			
水果					

9/5(週二)				烹調方法	
主食	□燕麥飯(有機米)	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	咖哩雞	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
副菜	蒜香培根炒高麗	高麗菜角	65	g	炒
		碎培根	5	g	
		冷凍玉米粒	5	g	
		蒜粗			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	羅宋湯	高麗菜角	20	g	煮
		番茄角	8	g	
		洋蔥角	5	g	
		西芹小丁	2	g	
水果					

9/6(週三)				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	蔥燒肉片	豬肉片	65	g	炒
		洋蔥角	18	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
		蔥段	2	g	
		豆薯片	10	g	
副菜	△蜜汁地瓜	地瓜中丁	45	g	煮
		非基改四分干	30	g	
		白芝麻	0.3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	20	g	煮
		金針菇	10	g	
		肉骨茶包			
水果					

9/7(週四)				烹調方法	
主食	葷食特餐：韓式紅藜燴飯+烤肉醬豬大排*1+有機黑菜白菜+□綠豆麥片甜湯	白米	70	g	蒸+煮
		糙米	10	g	
		紅藜麥	5	g	
		豬肉絲	8	g	
		洋蔥小丁	20	g	
主菜	豬排	豬排	75	g	煮
		自製韓式烤肉醬			
副菜	綠豆	綠豆	20	g	煮
		麥片	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	麥片甜湯	綠豆	20	g	煮
		麥片	5	g	
水果					

9/8(週五)				烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	△⊕麻婆豆腐魚丁	魚丁	80	g	煮
		非基改板豆腐中丁	18	g	
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		蔥花	1.5	g	
副菜	△三色玉米肉蓉	冷凍玉米粒	30	g	煮
		冷凍毛豆仁	15	g	
		豬絞肉	8	g	
		非基改豆干小丁	15	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	芋香米粉湯	米粉	25	g	煮
		芋頭小丁	5	g	
		芹菜珠	1	g	
		紅蔥頭片/蝦皮			
水果	☆鮮				

統鮮美食股份有限公司 112年 8.9 月份菜單

9/11(週一)				烹調方法	
主食	玉米蒸飯(有機米)	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	7	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
主菜	紅燒肉	豬肉角	70	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副菜	◎蛋燴肉絲白菜	大白菜角	75	g	煮
		豬肉絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	4	g	
		洗選蛋	2	g	
		香菇片	1	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	海芽蒲瓜湯	海帶芽	1	g	煮
		扁蒲粗絲	25	g	
		豬骨	8	g	
水果					

9/12(週二)				烹調方法	
主食	蔬食特餐： △沙茶時蔬燴麵 + ◎香菇蒸蛋 + 有機小松菜 + 六洋芋濃湯	小烏龍麵	145	g	蒸 + 煮
		大白菜絲	25	g	
		金針菇	6	g	
		洋蔥絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		非基改豆干片	15	g	
		沙茶醬			
主菜	殺菌液蛋	殺菌液蛋	42	g	蒸
		香菇片	3	g	
副菜	△海帶干絲	海帶絲	50	g	炒
		非基改粗干絲	12	g	
		芹菜段	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	馬鈴薯小丁	馬鈴薯小丁	24	g	煮
		紅蘿蔔末	3	g	
		奶粉	1	g	
六鮮					

9/13(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	照燒雞丁	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		白芝麻	0.5	g	
副菜	△海帶干絲	海帶絲	50	g	炒
		非基改粗干絲	12	g	
		芹菜段	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△鮮蔬豆腐湯	非基改板豆腐小丁	20	g	煮
		時蔬	5	g	
		豬骨			
水果					

9/14(週四)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	⊕△豆腐蒸鱸魚(新)	魚丁	70	g	蒸
		非基改板豆腐中丁	20	g	
		豆酥	0.5	g	
		薑絲	1	g	
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	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△大滷湯	筍粗絲	15	g	煮
		非基改板豆腐小丁	10	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		木耳絲	3	g	
水果					

9/15(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	橙汁雞丁	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		洋蔥角	10	g	
		小黃瓜滾刀	5	g	
副菜	魚香四季豆	四季豆	62	g	炒
		豬絞肉	5	g	
		彩椒	5	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					

9/18(週一)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	⊕時蔬炒三鮮	魚丁	30	g	炒
		豬肉片	30	g	
		魷魚翅	15	g	
		洋蔥角	15	g	
		彩椒	4	g	
		蔥段	2	g	
副菜	肉絲黃瓜	大黃瓜片	58	g	炒
		木耳	3	g	
		豬肉絲	8	g	
		冷凍玉米粒	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	紅豆紫米甜湯	紅豆	15	g	煮
		紫米	10	g	
水果					

9/19(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	筍香燒肉	豬肉角	65	g	煮
		筍中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		蔥段	1.5	g	
副菜	風味白菜滷	大白菜角	60	g	煮
		角螺	5	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		香菇片	3	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	
		豬骨	8	g	
水果					

9/20(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	橄欖風味雞(新)	雞丁	75	g	煮
		番茄角	18	g	
		洋蔥角	10	g	
		芹菜段	3	g	
副菜	△芹香豆干	非基改中豆干片	55	g	炒
		芹菜段	18	g	
		彩椒角	6	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎金針蛋花湯	金針	1	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					