



# 統鮮美食股份有限公司 109年 08.09 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:倪彥婷

葫蘆國小營養師:黃柏欣

背面為訂餐繳費調查問卷

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)
8月31日	一	小米飯	鮮筍燒肉	△芹香干絲	時蔬	綠豆大麥仁湯	水果	5.2	2.7	1.5	2.1	1.0	0.0	123.5	759.3
9月1日	二	糙米飯(有機米)	咖哩雞	⊕蝦香蒲瓜	有機青菜	味噌珍菇湯	水果	4.5	2.0	1.9	2.3	1.0	0.0	120.4	674.3
9月2日	三	紫米飯	⊕冬瓜煮魚	△雙色花椰	時蔬	☆蔬菜濃湯	水果	4.8	2.1	2.0	2.1	1.0	0.0	132.2	698.2
9月3日	四	蔬食特餐:△中華炒麵(白油麵+炒麵醬)+◎玉米炒蛋+時蔬+△大滷湯					☆鮮奶	4.2	1.7	1.6	2.5	0.0	0.5	261.3	646.6
9月4日	五	胚芽飯	豆豉雞丁	△塔香豆腐	時蔬	◎海芽蛋花湯	水果	4.6	2.8	1.1	2.3	1.0	0.0	118.7	725.8
9月7日	一	藜麥飯	三杯雞	⊕白菜滷	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.3	2.2	2.2	2.2	1.0	0.0	174.0	673.8
9月8日	二	大麥仁飯(有機米)	照燒豬柳	△八寶干丁	有機青菜	摩摩喳喳	☆鮮奶	5.2	2.6	1.2	2.1	0.0	0.5	243.6	757.6
9月9日	三	蕎麥飯	△泰式打拋豬	⊕杏鮑菇炒甜條	時蔬	紅棗筍片湯	水果	4.9	2.1	1.5	2.1	1.0	0.0	123.8	690.1
9月10日	四	五穀飯	⊕香酥柳葉魚*2	◎蕃茄炒蛋	時蔬	客家米粉湯	水果	4.9	1.9	1.3	2.6	1.0	0.0	116.7	694.4
9月11日	五	麥片飯	蔥爆肉片	海根筍干	時蔬	△白玉油腐湯	水果	4.3	2.4	2.0	2.3	1.0	0.0	214.8	687.9
9月14日	一	芝麻飯	⊕茄汁煮魚	△回鍋干片	時蔬	田園鮮蔬湯	水果	4.4	2.6	1.8	2.1	1.0	0.0	164.4	706.3
9月15日	二	葷食特餐:夏威夷炒飯(有機米+茄汁醬)+蜜汁翅小腿*2+有機青菜+◎☆南瓜濃湯					水果	4.4	2.3	1.4	2.5	1.0	0.0	102.8	685.7
9月16日	三	紫米飯	高昇排骨	△什錦高麗	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.2	1.0	0.0	142.0	718.6
9月17日	四	燕麥飯	韓式燉雞	◎⊕魚板蒸蛋	時蔬	黃芽大骨湯	水果	4.5	2.9	1.1	2.3	1.0	0.0	113.5	723.4
9月18日	五	糙米飯	鐵板洋蔥肉柳	彩繪黃瓜	時蔬	味噌海芽湯	☆鮮奶	4.3	1.9	2.2	2.3	0.0	0.5	250.8	669.2
9月21日	一	香鬆飯	糖醋雞丁	筍香肉絲	時蔬	⊕肉羹清湯	☆鮮奶	4.2	2.4	1.9	2.2	0.0	0.5	257.0	691.7
9月22日	二	五穀飯(有機米)	洋芋燉肉	⊕木須蒲瓜	有機青菜	◎玉米蛋花湯	水果	4.7	2.1	1.9	2.0	1.0	0.0	120.6	678.7
9月23日	三	蕎麥飯	泡菜肉片	螞蟻上樹	時蔬	海結湯	水果	5.1	1.7	1.7	2.3	1.0	0.0	148.2	690.8
9月24日	四	大麥仁飯	⊕△蒲燒鯛魚片*1	◎紅仁炒蛋	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	4.3	2.8	1.5	2.1	1.0	0.0	122.0	700.5
9月25日	五	紫米飯	※栗子燒雞	△絲瓜凍腐	時蔬	地瓜芋圓湯	水果	4.8	2.9	1.4	2.2	1.0	0.0	122.5	758.1
9月26日	六	胚芽飯	醬香肉片	培根花椰	時蔬	什錦珍菇湯	水果	4.4	1.9	2.1	2.2	1.0	0.0	129.7	653.2
9月28日	一	蔬食特餐:☆※堅果白醬義大利麵+◎木耳炒蛋+時蔬+蕃茄蔬菜湯					水果	4.9	1.3	1.7	2.5	1.0	0.0	145.6	657.9
9月29日	二	紅藜飯(有機米)	◎親子丼	△玉米肉茸	有機青菜	肉骨茶湯	☆鮮奶	4.7	2.8	1.4	2.3	0.0	0.5	249.2	749.0
9月30日	三	糙米飯	⊕☆奶香魚丁	△⊕關東煮	時蔬	冬瓜薑絲湯	水果	4.8	2.5	1.8	2.2	1.0	0.0	126.4	729.5

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	5次	9次	8次	24次	1次	2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; 青菜也以一週不重複為原則。

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。

過敏性物質	蛋類	奶類	堅果類	海鮮及其製品	大豆及其製品
標示圖像	◎	☆	※	⊕	△

日期	菜餚名稱	總食材(Q欄同一道食材加總)
8月31日	小米飯	白米70g+糙米10g+小米5g+
星期一	鮮筍燒肉	CAS豬肉角65g+筍中丁30g+木耳片3g+蔥段1g+
	芹香干絲	非基改粗干絲35g+高麗菜絲22g+彩椒絲10g+西芹段3g+
	時蔬	時蔬80g+
	綠豆大麥仁湯	綠豆17g+大麥仁5g+
	水果	水果1份
9月1日	糙米飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米15g+
星期二	咖哩雞	CAS雞丁75g+馬鈴薯中丁20g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角5g+咖哩粉+
	蝦香蒲瓜	扁蒲粗絲68g+紅蘿蔔絲5g+木耳絲2g+蝦米0.3g+
	有機青菜	有機青菜80g+
	味噌珍珠湯	金針菇對切10g+洋蔥絲15g+味噌+
	水果	水果1份
9月2日	紫米飯	白米70g+糙米10g+紫米5g+
星期三	冬瓜煮魚	魚丁75g+冬瓜大丁25g+紅蘿蔔中丁6g+蔥段2g+鹹冬瓜醬+
	雙色花椰	冷凍青花菜40g+冷凍白花菜35g+紅蘿蔔片5g+冷凍玉米筍段3g+非基改油片絲5g+
	時蔬	時蔬80g+
	蔬菜濃湯	馬鈴薯中丁20g+通心麵5g+冷凍玉米粒3g+洋蔥小丁2g+紅蘿蔔末2g+奶粉+
	水果	水果1份
9月3日	蔬食特餐:中華炒麵	白油麵145g+高麗菜絲30g+非基改油片絲20g+素火腿絲10g+洋蔥小丁10g+紅蘿蔔絲5g+乾香菇絲1g+
星期四	玉米炒蛋	CAS殺菌液蛋55g+冷凍玉米粒25g+洋蔥小丁10g+冷凍青豆仁2g+
	時蔬	時蔬80g+
	大滷湯	非基改板豆腐絲20g+筍絲5g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲2g+
	鮮奶	鮮奶0.5份
9月4日	胚芽飯	白米70g+糙米10g+胚芽米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+
	塔香豆腐	非基改板豆腐中丁60g+洋蔥絲12g+香菇片3g+冷凍玉米筍段3g+九層塔去梗1g+
	時蔬	時蔬80g+
	海芽蛋花湯	海帶芽0.5g+洗選蛋6g+
	水果	水果1份
9月7日	藜麥飯	白米70g+糙米10g+紅藜麥5g+
星期一	三杯雞	CAS雞丁75g+紫糯米糕8g+杏鮑菇D片5g+紅椒角3g+九層塔去梗2g+洋蔥角10g+蒜仁1.5g+老薑片1.5g+
	白菜滷	大白菜角65g+紅蘿蔔片5g+木耳片2g+乾香菇絲0.2g+蝦皮0.5g+
	時蔬	時蔬80g+
	冬瓜大骨湯	冬瓜大丁35g+龍骨丁6g+薑絲0.2g+
	水果	水果1份
9月8日	大麥仁飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+大麥仁5g+
星期二	照燒豬柳	CAS豬肉柳65g+洋蔥絲25g+彩椒絲3g+蔥段2g+
	八寶干丁	非基改豆干小丁30g+冷凍三色豆10g+冷凍玉米粒8g+洋蔥小丁6g+
	有機青菜	有機青菜80g+
	摩摩喳喳	芋頭小丁10g+綠豆8g+西谷米5g+
	鮮奶	鮮奶0.5份
9月9日	蕎麥飯	白米70g+糙米10g+燕麥5g+
星期三	泰式打拋豬	CAS豬絞肉60g+非基改豆干小丁10g+洋蔥小丁12g+番茄小丁10g+四季豆段4g+九層塔去梗2g+
	杏鮑菇炒甜條	杏鮑菇片10g+小黃瓜片10g+甜不辣45g+
	時蔬	時蔬80g+
	紅棗筍片湯	金針菇對切10g+洋蔥絲15g+龍骨丁5g+
	水果	水果1份
9月10日	五穀飯	白米70g+糙米10g+五穀米5g+
星期四	香酥柳葉魚*2	柳葉魚50g+
	蕃茄炒蛋	CAS殺菌液蛋40g+蕃茄角15g+洋蔥絲20g+
	時蔬	時蔬80g+
	客家米粉湯	米粉12g+高麗菜絲15g+紅蘿蔔絲3g+紅蔥頭0.5g+芹菜珠0.5g+
	水果	水果1份
9月11日	麥片飯	白米70g+糙米10g+麥片5g+
星期五	蔥爆肉片	CAS豬肉片65g+洋蔥角20g+紅蘿蔔片5g+木耳片3g+蔥段2g+
	海根筍干	筍干55g+海帶根15g+CAS細肉絲8g+
	時蔬	時蔬80g+
	白玉油蔴湯	白蘿蔔小丁20g+非基改油豆腐小丁15g+
	水果	水果1份
9月14日	芝麻飯	白米70g+糙米14g+黑芝麻1g+
星期一	茄汁煮魚	魚丁75g+馬鈴薯中丁20g+蕃茄角5g+洋蔥角8g+蕃茄醬+
	回鍋干片	高麗菜角45g+非基改中豆干片20g+蔥段2g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲5g+
	時蔬	時蔬80g+
	田園鮮蔬湯	大白菜角20g+金針菇對切5g+紅蘿蔔絲3g+
	水果	水果1份
9月15日	葷食特餐:夏威夷炒飯	有機白米70g+有機糙米15g+冷凍三色豆20g+CAS豬絞肉5g+鳳梨3g+洋蔥小丁25g+
星期二	蜜汁翅小腿*2	翅小腿2隻+冰糖+
	有機青菜	有機青菜80g+
	南瓜濃湯	南瓜小丁15g+紅蘿蔔末5g+杏鮑菇小丁5g+洋蔥小丁3g+洗選蛋6g+奶粉+
	水果	水果1份

9月16日	紫米飯	白米70g+糙米10g+紫米5g+
星期三	高昇排骨	CAS豬肉角65g+豆薯中丁25g+紅蘿蔔中丁5g+蔥段1g+
	什錦高麗	高麗菜角65g+紅蘿蔔片5g+木耳片2g+角螺2g+
	時蔬	時蔬80g+
	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔小丁25g+芹菜珠1g+龍骨丁6g+
	水果	水果1份
9月17日	燕麥飯	白米70g+糙米10g+燕麥5g+
星期五	韓式嫩雞	CAS雞丁75g+紅蘿蔔中丁5g+馬鈴薯中丁6g+洋蔥角5g+冬粉3g+蔥段1g+匈牙利紅椒粉、醬油、糖、紅椒粉、胡椒、米酒+
	魚板蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g+魚板片3g+
	時蔬	有機青菜80g+
	黃芽大骨湯	黃豆芽15g+金針菇3g+龍骨丁6g+
	水果	水果1份
9月18日	糙米飯	白米70g+糙米15g+
星期五	鐵板洋蔥肉柳	CAS豬肉柳65g+洋蔥絲25g+紅蘿蔔絲6g+蔥段3g+
	彩繪黃瓜	大黃瓜片70g+紅蘿蔔片4g+木耳片3g+冷凍玉米筍段2g+
	時蔬	時蔬80g+
	味噌海芽湯	海帶芽0.5g+白蘿蔔粗絲20g+非基改味噌+
	鮮奶	鮮奶0.5份
9月21日	香鬆飯	白米70g+糙米14g+素海苔香鬆1g+
星期一	糖醋雞丁	CAS雞丁75g+洋蔥角20g+彩椒角4g+蕃茄醬+鳳梨+
	筍香肉絲	筍絲58g+紅蘿蔔絲3g+CAS細肉絲8g+乾香菇絲0.3g+蔥段1g+
	時蔬	時蔬80g+
	肉羹清湯	大白菜絲20g+肉羹8g+柴魚片0.2g+
	鮮奶	鮮奶0.5份
9月22日	五穀飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+五穀米5g+
星期二	洋芋燉肉	CAS豬肉角65g+馬鈴薯中丁15g+紅蘿蔔中丁8g+洋蔥角8g+西芹片3g+
	木須蒲瓜	扁蒲粗絲68g+紅蘿蔔絲5g+木耳絲3g+蝦皮0.5g+
	有機青菜	有機青菜80g+
	玉米蛋花湯	冷凍玉米粒20g+洋蔥角10g+洗選蛋6g+龍骨丁6g+
	水果	水果1份
9月23日	蕎麥飯	白米70g+糙米10g+蕎麥5g+
星期三	泡菜肉片	CAS豬肉片58g+大白菜角35g+紅蘿蔔絲4g+韭菜原料1g+自製泡菜+
	螞蟻上樹	冬粉12g+高麗菜絲20g+紅蘿蔔絲8g+木耳絲3g+CAS豬絞肉3g+
	時蔬	時蔬80g+
	海結湯	海帶結15g+金針菇6g+薑絲0.2g+
	水果	水果1份
9月24日	大麥仁飯	白米70g+糙米10g+大麥仁5g+
星期四	蒲燒鯛魚片*1	魚片60g+非基改板豆腐中丁20g+綠豆芽15g+
	紅仁炒蛋	CAS殺菌液蛋35g+洋蔥絲20g+紅蘿蔔絲12g+冷凍毛豆仁5g+
	時蔬	時蔬80g+
	黃瓜大骨湯	大黃瓜片25g+香菇片2g+龍骨丁6g+
	水果	水果1份
9月25日	紫米飯	白米70g+糙米10g+紫米5g+
星期五	栗子燒雞	CAS雞丁75g+洋蔥角15g+紅蘿蔔中丁8g+香菇片2g+冷凍栗子5g+
	絲瓜凍腐	非基改凍豆腐中丁40g+絲瓜片30g+冷凍玉米筍段3g+
	時蔬	時蔬80g+
	地瓜芋圓湯	地瓜小丁15g+冷凍芋圓12g+
	水果	水果1份
9月26日	胚芽飯	白米70g+糙米10g+胚芽米5g+
星期六	醬香肉片	CAS豬肉片65g+白蘿蔔片20g+紅蘿蔔片5g+洋蔥角5g+
	培根花椰	冷凍青花菜40g+冷凍白花菜35g+碎培根3g+
	時蔬	時蔬80g+
	什錦珍菇湯	筍絲15g+金針菇5g+香菇片5g+
	水果	水果1份
9月28日	蔬食特餐-堅果白醬義	義大利麵145g+洋蔥小丁15g+冷凍三色豆15g+馬鈴薯小丁10g+素火腿丁8g+杏鮑菇角3g+南瓜籽1.5g+葵花子1.5g+奶粉0.3g+
星期一	木耳炒蛋	CAS殺菌液蛋55g+洋蔥絲15g+木耳絲10g+紅蘿蔔絲3g+蔥段1g+
	時蔬	時蔬80g+
	蕃茄蔬菜湯	高麗菜角15g+番茄小丁5g+西芹小丁5g+
	水果	水果1份
9月29日	紅藜飯(有機米)	有機白米70g+有機糙米10g+紅藜麥5g+
星期二	親子丼	CAS雞丁75g+洋蔥角12g+香菇片3g+紅蘿蔔片8g+洗選蛋3g+蔥段1g+
	玉米肉茸	冷凍玉米粒35g+非基改豆干小丁25g+紅蘿蔔小丁5g+洋蔥小丁8g+CAS豬絞肉5g+
	有機青菜	有機青菜80g+
	肉骨茶湯	高麗菜角18g+金針菇對切3g+枸杞5g+龍骨丁3g+肉骨茶包5g+
	鮮奶	水果1份
9月30日	糙米飯	白米70g+糙米15g+
星期三	奶香魚丁	魚丁75g+馬鈴薯中丁25g+南瓜中丁10g+洋蔥角8g+冷凍青花菜8g+奶粉0.5g+
	關東煮	白蘿蔔中丁40g+非基改油豆腐小丁20g+海帶結12g+甜不辣12g+
	時蔬	時蔬80g+
	冬瓜薑絲湯	冬瓜大丁30g+香菇角3g+薑絲0.5g+
	水果	水果1份



# 8.9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)
8月31日	一	家常炒烏龍	鮮蔬金菇湯	361.5	4.0	0.8	0.5	0.2	0.0
9月1日	二	玉米肉茸粥	黑糖小饅頭*1	384.5	4.5	0.8	0.2	0.1	0.0
9月2日	三	滷肉飯+燙青菜	蘿蔔丸片湯	366.0	4.2	0.8	0.3	0.1	0.0
9月3日	四	水餃*6	紫菜蛋花湯	345.0	4.0	0.8	0.2	0.0	0.0
9月4日	五	肉鬆蛋吐司	巧克力牛奶	505.0	3.5	0.8	0.2	1.0	1.0
9月7日	一	花枝排漢堡*1	麥香牛奶	502.0	4.0	0.8	0.3	0.1	1.0
9月8日	二	火腿蛋饅頭	米漿	370.5	4.2	0.8	0.3	0.2	0.0
9月9日	三	水煎包*2	牛奶	506.5	4.0	0.8	0.3	0.2	1.0
9月10日	四	洋蔥起司蛋吐司	豆漿	405.5	4.2	1.2	0.5	0.2	0.0
9月11日	五	香菇肉粥	小銀絲卷*1	362.5	3.5	1.2	0.2	0.5	0.0
9月14日	一	醬燒大肉包*1	青菜豆腐湯	397.5	4.0	0.8	0.5	1.0	0.0
9月15日	二	熱狗大亨堡*1	米豆漿	398.0	4.2	1.2	0.2	0.2	0.0
9月16日	三	鮮蔬炒麵	玉米蛋花湯	361.5	4.0	0.8	0.5	0.2	0.0
9月17日	四	蘿蔔糕*2	大滷湯	366.0	4.2	0.8	0.3	0.1	0.0
9月18日	五	饅頭夾蔥蛋	豆漿	370.5	3.8	1.0	1.0	0.1	0.0
9月21日	一	豬排漢堡	米豆漿	386.5	4.0	1.2	0.3	0.2	0.0
9月22日	二	肉絲蛋炒飯	海芽油腐湯	370.5	4.2	0.8	0.3	0.2	0.0
9月23日	三	BBQ燒肉吐司	牛奶	512.5	3.5	0.8	0.5	1.0	1.0
9月24日	四	鍋貼*5	豆漿	368.0	4.2	0.8	0.2	0.2	0.0
9月25日	五	咖喱肉片大亨堡	蕃茄玉米湯	405.5	4.2	1.2	0.5	0.2	0.0
9月26日	六	鍋燒雞絲麵	小奶皇包*1	375.5	4.2	0.8	0.5	0.2	0.0
9月28日	一	鮭魚蛋吐司	麥香牛奶	490.0	3.5	0.8	0.5	0.5	1.0
9月29日	二	香雞堡*1	豆漿	347.0	3.5	1.2	0.3	0.1	0.0
9月30日	三	台式炒米粉	金菇蛋花湯	347.0	3.5	1.2	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:000

服務電話：02-2811-4996

## 8.9月份學校早餐收費回條

茲收到 年 班 號 學生： 109年8.9月份早餐費 \$ 720元(每餐30元，共24餐)

收費日期

經手人