



統鮮美食股份有限公司 114年 6 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)
6/2	週一	口紅藜麥飯	梅干菜扣肉	◎蛋酥白菜滷	有機白莧菜	蘿蔔玉米大骨湯	水果	4.3	2.3	1.7	2.3	1.0	0.0	152.3	683.3
6/3		蔬食特餐：△義式花椰炒飯(有機米)(新)+◎海芽魚板蒸蛋+有機黑葉白菜+時蔬鮮菇湯					☆鮮奶	3.8	2.0	1.5	2.5	0.0	0.5	231.1	637.8
6/4	週三	糙米飯	蜜汁洋蔥雞丁	螞蟻上樹	時蔬	薑絲大黃瓜湯	水果	4.9	2.7	1.5	2.2	1.0	0.0	113.3	744.6
6/5	週四	口麥片飯	⊕△沙茶煮魚	鮮筍炒肉絲	有機空心菜	番茄黃豆芽湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	132.5	699.1
6/6	週五	胚芽米飯	橄欖風味雞	△海結豆干片	時蔬	紅豆芋圓甜湯	水果	4.9	3.3	1.3	2.0	1.0	0.0	342.4	766.3
6/9	週一	口蕎麥飯(有機米)	馬鈴薯燉肉	肉絲炒四季	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	☆鮮奶	4.5	2.2	1.7	2.2	0.0	0.5	119.2	694.6
6/10	週二	葷食特餐：□番茄肉醬直麵+香滷翅小腿*2+有機小松菜+☆麥香珍珠甜湯					水果	3.3	2.4	1.0	2.4	1.0	0.0	2280.6	601.9
6/11	週三	地瓜蒸飯	⊕△青醬魚丁	☆焗烤洋芋	時蔬	◎玉米蛋花湯	水果	4.7	2.8	1.0	2.5	1.0	0.0	212.3	734.8
6/12	週四	紫米飯	三杯雞	⊕黑輪炒高麗	有機油江菜	金針海芽湯	水果	4.3	2.6	1.9	3.0	1.0	0.0	142.9	738.2
6/13	週五	小米飯	薑爆肉片	△豆包絲炒扁蒲	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	4.6	2.2	1.7	2.3	1.0	0.0	164.3	691.9
6/16	週一	玉米蒸飯	麻油鮮菇燉肉	△關東煮	有機空心菜	☆玉米濃湯	水果	4.2	2.7	1.3	2.4	1.0	0.0	215.4	697.9
6/17		糙米飯(有機米)	⊕海陸咖哩(新)	蔥香雞絲炒白菜	有機白莧菜	◎蒲瓜蛋花湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	153.2	687.8
6/18	週三	口大麥仁飯	茄汁雞丁	△絲瓜豆腐煲	時蔬	米粉湯	水果	4.3	3.1	1.3	2.2	1.0	0.0	172.7	722.4
6/19		蔬食特餐：△日式味噌豆腐燴飯+※◎海苔香鬆炒蛋(新)+有機荷葉白菜+蘿蔔九片湯					☆鮮奶	4.6	2.1	1.1	3.0	0.0	0.5	153.3	720.2
6/20	週五	口燕麥飯	◎雞肉親子丼	莎莎醬洋芋	時蔬	△大滷湯	水果	4.8	3.0	1.3	2.5	1.0	0.0	119.5	766.0
6/23	週一	小米飯	△京醬肉柳	肉片炒高麗	有機小白菜	福菜大骨湯	水果	4.3	2.7	1.5	2.2	1.0	0.0	287.8	697.6
6/24	週二	口紫米飯(有機米)	蔥油雞	肉羹燴鮮筍	有機空心菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.8	1.9	2.5	1.0	0.0	139.0	727.0
6/25	週三	胚芽米飯	瓜仔蒸肉	△芹香炒干片	時蔬	⊕海芽小魚湯	水果	4.8	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	514.5	744.2
6/26	週四	葷食特餐：△古早味肉燥飯+五香雞腿排*1+有機黑葉白菜+綠豆蜜薯甜湯					水果	5.1	2.4	1.0	2.2	1.0	0.0	189.1	720.0
6/27		口紅藜玉米飯	⊕△泡菜豆腐魚	鮮蔬培根炒年糕(新)	時蔬	馬鈴薯大醬湯	☆鮮奶	5.0	2.3	1.5	2.5	0.0	0.5	137.5	749.3
6/30	週一	糙米飯	孜然炒肉片	什錦絲瓜	時蔬	◎味噌蛋花湯	水果	4.6	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	105.0	690.0
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	4次	7次	8次	21次		0次		1次	1次	1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、海鯰魚、鯛魚、暑魚等
- 3.供應的時蔬以當季為主：青江菜、小白菜、油菜、鵝白菜、油菜菜、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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地
(國)：臺灣



夏至

夏天吃甚麼？



炎炎夏日須注意防曬、嚴防中暑外，也要多補充水分。而氣溫的升高，容易有情緒起伏、產生焦躁感，於是順應時節，也可以多食用能調心養脾胃的蔬菜水果，補充能量。

養心益氣食材

- ◆ 養脾胃：小米粥，開胃助消化外，更調節內在的濕氣；補絲瓜、冬瓜、秋葵、蓮子，舒緩燥熱體質。
- ◆ 養好氣：當令水果百香果、荔枝、香瓜、西瓜，補足水分和電解質，有助改善體內發炎，為酷夏調心補好氣！



日食曆
food for seasons

統鮮美食股份有限公司 114年 6 月份菜單

		6/2(週一)			測測方法
主 食	□ 紅 藜 麥 飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		紅藜麥	2	g	
主 菜	梅 干 菜 扣 肉	豬肉角	65	g	煮
		筍中丁	20	g	
		梅干菜	4	g	
副 菜	◎ 蛋 酥 白 菜 滷	大白菜角	60	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		紅蘿蔔片	3	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	蘿 蔔 玉 米 大 骨 湯	白蘿蔔小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

		6/3(週二)			烹調方法
主食	蔬食特餐： △義式花椰炒飯	有機白米	75	g	蒸 + 炒
		冷凍青花菜	20	g	
		蕃茄小丁	10	g	
		彩椒	5	g	
		非基改豆干小丁	15	g	
		洋蔥小丁	10	g	
主菜	(有機米) (新) + ◎海芽魚板蒸蛋 + 有機黑葉白菜 + 時蔬鮮菇湯	殺菌液蛋	43	g	蒸
		魚板絲	10	g	
		海帶芽	1	g	
副菜	時蔬				煮
湯品	高麗菜角	18	g	煮	
		有機金針菇	8		g
	六鮮				

		6/4(週三)			烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	蜜汁洋蔥雞丁	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		番茄醬(糊)/白醋			
副菜	螞蟥上樹	高麗菜角	30	g	炒
		冬粉	10	g	
		豬絞肉	8	g	
		木耳絲	2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	薑絲大黃瓜湯	大黃瓜片	20	g	煮
		薑絲	0.2	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

			6/5(週四)				測測方法	
主 食	□ 麥 片 飯	白米	70	g	蒸			
		糙米	10	g				
		麥片	5	g				
主 菜	⊕ ⊙ 沙 茶 煮 魚	魚丁	70	g	煮			
		非基改油豆腐小丁	15	g				
		紅蘿蔔中丁	5	g				
副 菜	鮮 筍 炒 肉 絲	筍絲	60	g	炒			
		豬肉絲	8	g				
		木耳絲	3	g				
青 菜	時蔬	75	g	煮				
湯 品	番茄	15	g	煮				
	黃豆芽	8	g					
	龍骨丁	8	g					
	水果							

		6/6(週五)			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	橄欖風味雞	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		芹菜段	6	g	
		檸檬汁			
		黑橄欖罐頭(片)			
		百里香粉			
副菜	△海結豆干片	海帶結	40	g	炒
		非基改中豆干片	30	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	紅豆芋圓甜湯	紅豆	10	g	煮
		芋圓	15	g	
	水果				

		6/9(週一)			烹調方法
主食	口 蕎麥飯 (有機米)	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	馬鈴薯燉肉	豬肉角	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	9	g	
副菜	肉絲炒四季	四季豆	50	g	炒
		彩椒絲	8	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	20	g	煮
		杏鮑菇	8	g	
	☆鮮魷	20	g		

		6/10(週二)				烹調方法	
主食	葷食特餐： □	小烏龍麵	140	g		蒸 +	煮
		番茄角	20	g			
		豬絞肉	10	g			
		冷凍玉米粒	15	g			
		冷凍毛豆仁	15	g			
主菜	番茄肉醬直麵＋香濃翅小腸＊2	翅小腸	120	g		煮	
副菜	有機小松菜＋☆麥香珍珠甜湯						
青菜		時蔬	75	g		煮	
湯品		麥茶	2	g		煮	
		粉圓	10	g			
		奶粉	2	g			
	水果						

			6/11(週三)				烹調方法	
主 食	地 瓜 蒸 飯	白米	70	g			蒸	
		糙米	7	g				
		地瓜小丁	8	g				
主 菜	㊦ 青 醬 魚 丁	魚丁	70	g			煮	
		非基改油豆腐小丁	20	g				
		杏鮑菇	10	g				
		青醬						
副 菜	☆ 焗 烤 洋 芋	馬鈴薯中丁	50	g			煮	
		冷凍青花菜	15	g				
		冷凍毛豆仁	5	g				
		豬絞肉	5	g				
		奶粉	2	g				
		起士絲	5	g				
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g			煮	
湯 品	◎ 玉 米 蛋 花 湯	冷凍玉米粒	15	g			煮	
		洗過蛋	8	g				
	水果							

統鮮美食股份有限公司 114年 6 月份菜單

6/12(週四)					烹調方法
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	三杯雞	雞丁	75	g	炒
		杏鮑菇	15	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		九層塔	2	g	
副菜	⊕ 黑輪炒高麗	高麗菜角	60	g	炒
		黑輪	10	g	
		彩椒	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	金針海芽湯	金針菇	15	g	煮
		海帶芽	2	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/13(週五)					烹調方法
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		小米	5	g	
主菜	薑爆肉片	豬肉片	65	g	炒
		豆薯片	18	g	
		洋葱角	8	g	
		薑片	2	g	
副菜	△ 豆包絲炒扁蒲	扁蒲片	60	g	煮
		非基改豆包絲	8	g	
		木耳絲	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		芹菜珠	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/16(週一)					烹調方法
主食	玉米蒸飯	白米	70	g	蒸
		糙米	7	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
主菜	麻油鮮菇燉肉	豬肉片	65	g	煮
		杏鮑菇	18	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
		老薑片	2	g	
		蒜仁			
		胡麻油			
副菜	△ 關東煮	非基改油豆腐小丁	45	g	煮
		海帶結	10	g	
		玉米筍	10	g	
		白蘿蔔中丁	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆ 玉米濃湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		馬鈴薯小丁	15	g	
		奶粉	2	g	
水果					

6/17(週二)					烹調方法
主食	糙米飯（有機米）	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	⊕ 海陸咖哩（新）	豬肉角	30	g	煮
		魚丁	45	g	
		馬鈴薯中丁	20	g	
		薑黃粉			
副菜	蔥香雞絲炒白菜	大白菜角	60	g	煮
		雞胸肉	10	g	
		蔥段	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎ 蒲瓜蛋花湯	扁蒲片	18	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

6/18(週三)					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	茄汁雞丁	雞丁	75	g	煮
		蕃茄角	12	g	
		玉米筍	10	g	
副 菜	△絲瓜豆腐煲	非基改板豆腐小丁	50	g	煮
		絲瓜片	20	g	
		木耳絲	3	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	米粉湯	粗米粉	10	g	煮
		紅蘿蔔絲	3	g	
		高麗菜角	15	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/19(週四)					烹調方法
主 食	蔬食特餐：△日式味噌豆腐燴飯＋※◎海苔香鬆炒蛋（新）＋有機荷葉白菜＋蘿蔔九片湯	白米	70	g	蒸＋煮
		糙米	15	g	
		馬鈴薯中丁	25	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		非基改油豆腐小丁	15	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
		非基改味噌			
主 菜	殺菌液蛋	殺菌液蛋	43	g	炒
		冷凍玉米粒	10	g	
		高麗菜角	10	g	
		素海苔香鬆	1	g	
副 菜	沙薑醬洋芋	馬鈴薯中丁	40	g	炒
		冷凍玉米粒	10	g	
		番茄小丁	15	g	
		豬絞肉	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	☆鮮	白蘿蔔小丁	15	g	煮
		貢丸切片	8	g	
水果					

6/20(週五)					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	◎ 雞肉親子丼	雞丁	75	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		洋葱角	10	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副 菜	莎 薑 醬 洋 芋	馬鈴薯中丁	40	g	炒
		冷凍玉米粒	10	g	
		番茄小丁	15	g	
		豬絞肉	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	△ 大 滷 湯	非基改板豆腐小丁	10	g	煮
		筍絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	4	g	
		木耳絲	3	g	
水果					

6/23(週一)					烹調方法
主 食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		小米	5	g	
主 菜	△ 京醬肉柳	豬肉柳	65	g	炒
		非基改中豆干片	25	g	
		彩椒絲	3	g	
副 菜	肉片炒高麗	高麗菜角	55	g	炒
		紅蘿蔔片	10	g	
		豬肉片	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	福菜大骨湯	朴菜絲	2	g	煮
		榨菜絲	8	g	
		白蘿蔔片	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 114年 6 月份菜單

6/24(週二)				烹調方法	
主食	口紫米飯（有機米）	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	蔥油雞	雞丁	75	g	煮
		冷凍青花菜	20	g	
		杏鮑菇	8	g	
		蔥段	2	g	
副菜	肉羹燴鮮筍	筍粗絲	55	g	炒
		肉羹	13	g	
		木耳絲	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	18	g	煮
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/25(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	瓜仔蒸肉	豬絞肉	50	g	蒸
		地瓜小丁	15	g	
		豆薯小丁	15	g	
		碎瓜	5	g	
副菜	△芹香炒干片	非基改中豆干片	45	g	炒
		芹菜段	15	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	㊟海芽小魚湯	海帶芽	10	g	煮
		小魚干	1	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

6/26(週四)				烹調方法		
主食	單食特餐：△古早味肉燥飯＋五香雞腿排＊1＋有機黑菜白菜＋綠豆蜜薯甜湯	白米	70	g	蒸＋煮	
		糙米	15	g		
		豬絞肉	10	g		
		高麗菜	25	g		
		冷凍玉米粒	18	g		
		非基改碎干丁	10	g		
主菜		台灣排5	120	g	煮	
副菜					煮	
青菜	時蔬	75	g	煮		
湯品		綠豆	10	g	煮	
		地瓜小丁	15	g		
水果						

6/27(週五)				烹調方法	
主食	口紅藜玉米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	7	g	
		冷凍玉米粒	7	g	
		紅藜麥	2	g	
主菜	㊟△泡菜豆腐魚	魚丁	65	g	煮
		大白菜角	20	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		非基改板豆腐小丁	10	g	
副菜	鮮蔬培根炒年糕（新）	年糕	20	g	炒
		冷凍青花菜	30	g	
		玉米筍	20	g	
		碎培根	4	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	馬鈴薯大醬湯	馬鈴薯小丁	20	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		韓式味噌			
水果					

6/30(週一)						烹調方法
主 食	糙 米 飯	白米	70	g		蒸
		糙米	15	g		
主 菜	孜 然 炒 肉 片	豬肉片	65	g		炒
		豆薯片	20	g		
		彩椒絲	8	g		
副 菜	什 錦 絲 瓜	絲瓜片	50	g		煮
		紅蘿蔔片	8	g		
		木耳片	2	g		
		豬肉絲	8	g		
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g		煮
湯 品	㊟ 味 噌 蛋 花 湯	白蘿蔔小丁	15	g		煮
		洋葱小丁	5	g		
		洗選蛋	8	g		
	水 果					