



統鮮美食股份有限公司 114年 5 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)
5/1	週四	□麥片飯	蔥爆肉片	肉絲炒四季	有機茼蒿白菜	☆洋芋濃湯	水果	4.6	2.1	1.4	2.3	1.0	0.0	115.1	677.7
5/2	週五	地瓜蒸飯	薑燒冬瓜雞肉	△玉米豆干丁	時蔬	鮮菇時蔬湯	☆鮮奶	4.5	3.2	1.4	2.5	0.0	0.5	252.5	771.0
5/5	週一	糙米飯	馬鈴薯燉肉	肉絲燴白菜	有機黑葉白菜	◎番茄蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	151.4	680.1
5/6	週二	紫米飯(有機米)	蜜汁燒雞丁	◎蛋酥大黃瓜	有機味美菜	肉骨茶湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.5	1.0	0.0	116.1	734.6
5/7	週三	□蕎麥飯	豆薯蒸肉	△京醬豆干	時蔬	米粉湯	水果	4.7	2.8	1.2	2.0	1.0	0.0	431.6	717.0
5/8	週四	蔬食特餐：△夏威夷炒飯+◎鮮菇蒸蛋+有機青江菜+△時蔬豆腐湯					☆鮮奶	4.0	1.2	1.2	3.0	0.0	0.5	203.7	609.8
5/9	週五	□燕麥飯	※糖醋果香魚	鮮蔬炒冬粉	時蔬	雙喜甜湯	水果	4.8	2.4	1.3	2.2	1.0	0.0	133.5	704.9
5/12	週一	□大麥仁飯	蔥爆豬柳	⊕魚羹燴蒲瓜	有機小白菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.4	1.9	1.7	2.5	1.0	0.0	103.7	659.8
5/13	週二	胚芽飯(有機米)	⊕△三杯魚丁	◎培根玉米炒蛋	有機小松菜	△味噌湯	水果	4.4	3.1	1.0	3.0	1.0	0.0	133.7	757.3
5/14		小米飯	越式香茅炒雞(新)	茄汁什錦年糕(新)	時蔬	菇香鮮筍湯	水果	4.3	2.7	1.8	2.3	1.0	0.0	115.7	709.5
5/15	週四	葷食特餐：△滷肉飯+香滷豬排*1+有機黑葉白菜+地瓜芋圓甜湯					水果	4.6	2.5	1.1	2.4	1.0	0.0	224.5	707.0
5/16	週五	□麥片飯	孜然炒肉片	白菜炒什錦	時蔬	冬瓜海芽湯	☆鮮奶	4.6	2.1	2.0	2.3	0.0	0.5	159.5	706.9
5/19	週一	玉米蒸飯	鳳梨咕咾肉	△台式滷味	有機山菠菜	黃瓜大骨湯	水果	4.0	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	168.4	660.7
5/20	週二	蔬食特餐：△咖哩燴飯+◎玉筍四季炒蛋+有機白莧菜+△大滷湯					☆鮮奶	4.5	1.7	1.2	3.0	0.0	0.5	274.5	682.9
5/21		□紅藜麥飯	△韓式嫩豆腐豬肉(新)	雜菜冬粉	時蔬	馬鈴薯大醬湯	水果	4.5	2.6	1.2	2.5	1.0	0.0	186.7	710.6
5/22	週四	□蕎麥飯	香菇燉雞	燒肉片拌花椰	有機茼蒿白菜	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.7	1.8	2.2	1.0	0.0	120.9	725.4
5/23	週五	紫米飯	⊕△壽喜魚丁	鮮筍燴九片	時蔬	麻油鮮菇湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.5	1.0	0.0	145.3	691.0
5/26	週一	糙米飯	海結燒肉	△回鍋干片	有機空心菜	◎海芽蛋花湯	☆鮮奶	4.3	2.4	1.9	2.5	0.0	0.5	252.5	710.8
5/27	週二	端午特餐：⊕古早味油飯+沙嗲翅小腿*2+有機味美菜+□妞妞甜八寶(新)					水果	4.3	1.7	0.8	2.2	1.0	0.0	97.4	609.4
5/28	週三	小米飯	⊕△塔香味噌魚	玉米肉茸	時蔬	金針黃芽湯	水果	4.6	2.7	1.1	2.5	1.0	0.0	135.1	726.6
5/29		胚芽米飯	港式檸檬茶雞	沙茶粉絲煲	有機小白菜	香菇白菜湯	水果	4.7	2.6	1.6	2.2	1.0	0.0	124.3	722.8
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			
				23次		次		魚肉類	其他						
次	次	次	次	23次		次		次	次	次		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。

過敏原標示	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
	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地
(國)：臺灣



喝牛奶 會加重過敏程度嗎？

豐食公益飲食文化教育基金會

喝牛奶是否會造成過敏，目前並沒有科學證據。從數據來看，華人或亞洲人對牛奶的過敏比率很低，只有2-4%。有些人喝完牛奶會脹氣、拉肚子、甚至噁心想吐，這是「乳糖不耐症」症狀，因為體內「乳糖分解酵素」不足，無法消化牛奶中的乳糖。

有乳糖不耐症的人，可以每天少量由攝取漸次增加達到可耐受程度，或是改喝乳醃已大部分被分解的「優酪乳」，這些飲料依然有豐富的蛋白質和乳鈣質。



統鮮美食股份有限公司 114年 5 月份菜單

		5/1(週四)		烹調方法	
主食	□ 麥片飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	蔥爆肉片	豬肉片	65	g	炒
		豆薯片	20	g	
		洋葱角	8	g	
		蔥段	1	g	
副菜	肉絲炒四季	四季豆	55	g	炒
		豬肉絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	4	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆ 羊芋濃湯	馬鈴薯小丁	18	g	煮
		冷凍玉米粒	10	g	
		奶粉			
		水果			

		5/2(週五)		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	薑燒冬瓜雞肉	雞丁	75	g	煮
		冬瓜中丁	25	g	
		鹹冬瓜	8	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		米豆醬			
副菜	△ 玉米豆干丁	非基改豆干小丁	20	g	煮
		冷凍玉米粒	20	g	
		馬鈴薯小丁	20	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	鮮菇時蔬湯	高麗菜角	15	g	煮
		杏鮑菇片	8	g	
		龍骨丁	8	g	
		☆ 鮮菇			

		5/5(週一)		烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	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	8	g	
副菜	肉絲燴白菜	大白菜角	60	g	煮
		豬肉絲	8	g	
		木耳絲	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎ 番茄蛋花湯	番茄角	18	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		水果			

		5/6(週二)		烹調方法	
主食	紫米飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	蜜汁燒雞丁	雞丁	75	g	煮
		地瓜	20	g	
副菜	◎ 蛋酥大黃瓜	大黃瓜片	55	g	煮
		紅蘿蔔片	10	g	
		洗選蛋	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	15	g	煮
		杏鮑菇	8	g	
		龍骨丁	8	g	
		水果			

5/7(週三)				烹調方法	
主 食	□ 蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主 菜	豆薯蒸肉	豬絞肉	55	g	蒸
		馬鈴薯小丁	20	g	
		豆薯小丁	12	g	
		紅蘿蔔末	1.5	g	
副 菜	△ 京醬豆干	非基改中豆干片	48	g	炒
		小黃瓜	20	g	
		彩椒絲	4	g	
青 菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	米 粉 湯	米粉	8	g	煮
		高麗菜絲	12	g	
		黃豆芽	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/8(週四)				烹調方法		
主 食	蔬 食 特 餐： △ 夏威夷炒飯＋ ◎ 鮮菇蒸蛋＋ 有機青江菜＋ △ 時蔬豆腐湯	白米	75	g	蒸＋炒	
		洋蔥小丁	10	g		
		冷凍三色豆	12	g		
		鳳梨	3	g		
		素火腿	5	g		
		非基改碎干丁	10	g		
主 菜		殺菌液蛋	43	g	蒸	
		香菇片	3	g		
副 菜					炒	
青 菜	時蔬	時蔬	75	g	煮	
湯 品	鮮 蔬 炒 冬 粉	高麗菜角	15	g	煮	
		非基改油豆腐小丁	10	g		
☆鮮菇		15	g			

5/9(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	※ 糖 醋 果 香 魚	魚丁	75	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		馬鈴薯中丁	18	g	
		鳳梨罐頭/蕃茄醬	5	g	
副 菜	鮮 蔬 炒 冬 粉	冬粉	10	g	炒
		高麗菜角	35	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		豬絞肉	8	g	
青 菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	雙 喜 甜 湯	紅豆	12	g	煮
		綠豆	12	g	
水果					

5/12(週一)				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	蔥 爆 豬 柳	豬肉柳	65	g	炒
		筍粗絲	20	g	
		蔥段	1	g	
副 菜	⊕ 魚 羹 燴 蒲 瓜	扁蒲片	50	g	煮
		紅蘿蔔片	8	g	
		魚羹	10	g	
青 菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	玉 米 蘿 蔔 湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		白蘿蔔小丁	15	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 114年 5 月份菜單

5/13(週二)					烹調方法	
主食	胚芽飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸	
		有機糙米	10	g		
		胚芽米	5	g		
主菜	㊟ △三杯魚丁	魚丁	75	g	煮	
		非基改油豆腐小丁	15	g		
		紅蘿蔔中丁	10	g		
副菜	◎ 培根玉米炒蛋	殺菌液蛋	40	g	炒	
		碎培根	8	g		
		冷凍玉米粒	12	g		
青菜	時蔬	75	g	煮		
湯品	△味噌湯	白蘿蔔小丁	10	g	煮	
		非基改板豆腐小丁	17	g		
水果						

5/14(週三)					烹調方法	
主食	小米飯	白米	70	g	蒸	
		糙米	10	g		
		小米	5	g		
主菜	越式香茅炒雞（新）	雞丁	75	g	煮	
		小黃瓜	18	g		
		洋蔥角	10	g		
		西芹原料	5	g		
		香茅/魚露/蒜末				
副菜	茄汁什錦年糕（新）	韓國年糕	12	g	炒	
		豬絞肉	8	g		
		高麗菜角	30	g		
		乾香菇絲	0.5	g		
		番茄角	12	g		
		月桂葉				
		番茄醬				
青菜	時蔬	75	g	煮		
湯品	菇香鮮筍湯	杏鮑菇	10	g	煮	
		筍片	13	g		
		龍骨丁	8	g		
水果						

5/15(週四)					烹調方法	
主食	葷食特餐： △滷肉飯＋香油豬排＊1＋有機黑葉白菜＋地瓜芋圓甜湯	白米	70	g	蒸＋煮	
		糙米	15	g		
		豬絞肉	10	g		
		非基改豆干小丁	15	g		
		高麗菜	30	g		
		冷凍玉米粒	15	g		
主菜		豬排	豬排	75	g	煮
副菜						煮
青菜	時蔬	75	g	煮		
湯品		地瓜小丁	10	g	煮	
		芋圓	14	g		
水果						

5/16(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	孜然炒肉片	豬肉片	65	g	炒	
		豆薯片	20	g		
		紅蘿蔔片	8	g		
副菜	白菜炒什錦	大白菜角	50	g	炒	
		紅蘿蔔絲	8	g		
		豬肉絲	8	g		
		乾香菇絲	5	g		
青菜	時蔬	75	g	煮		
湯品	冬瓜海芽湯	冬瓜小丁	20	g	煮	
		海帶芽	2	g		
水果						

5/19(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	鳳梨咕咾肉	豬肉角	65	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		小黃瓜滾刀	18	g	
		鳳梨罐頭			
副菜	△台式滷味	非基改油豆腐小丁	30	g	煮
		白蘿蔔中丁	35	g	
		玉米段	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜片	25	g	煮
		枸杞	0.1	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/20(週二)					烹調方法	
主食	蔬食特餐：△咖哩燴飯＋◎玉筍四季炒蛋＋有機白苣菜＋△大滷湯	白米	70	g	蒸＋煮	
		糙米	15	g		
		馬鈴薯中丁	25	g		
		紅蘿蔔中丁	10	g		
		非基改豆干小丁	20	g		
		冷凍毛豆仁	10	g		
主菜		殺菌液蛋	42	g	炒	
		玉米筍	10	g		
		四季豆	10	g		
副菜					炒	
青菜	時蔬	75	g	煮		
湯品		非基改板豆腐小丁	10	g	煮	
		筍絲	10	g		
		紅蘿蔔絲	5	g		
		洗選蛋	5	g		
☆鮮						

5/21(週三)					烹調方法
主食	□紅藜麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	12	g	
		紅藜麥	3	g	
主菜	△韓式嫩豆腐豬肉（新）	豬肉片	65	g	煮
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		彩椒角	5	g	
副菜	雜菜冬粉	韓國冬粉	11	g	炒
		黃豆芽	20	g	
		非基改豆干絲	20	g	
		小黃瓜絲	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	馬鈴薯大醬湯	馬鈴薯片	20	g	煮
		洋蔥角	8	g	
		韓式大醬			
水果					

5/22(週四)					烹調方法
主食	□蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	香菇燉雞	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	25	g	
		香菇片	4	g	
副菜	燒肉片拌花椰	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	☆玉米濃湯	馬鈴薯小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		奶粉			
水果					

統鮮美食股份有限公司 114年 5 月份菜單

5/23(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	⊕△壽喜魚丁	魚丁	75	g	煮
		非基改凍豆腐中丁	20	g	
		金針菇B原料	8	g	
副菜	鮮筍燴九片	筍片	50	g	煮
		貢丸切片	12	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	麻油鮮菇湯	杏鮑菇	10	g	煮
		白蘿蔔小丁	15	g	
水果					

5/26(週一)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	海結燒肉	豬肉角	65	g	煮
		海帶結	12	g	
		白蘿蔔中丁	15	g	
副菜	△回鍋干片	高麗菜角	55	g	炒
		非基改豆干片	15	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎海芽蛋花湯	海帶芽	2	g	煮
		白蘿蔔小丁	18	g	
		洗選蛋	8	g	
水果					

5/27(週二)				烹調方法		
主食	端午特餐：⊕古早味油飯＋沙嗲翅小腿*2＋有機味美菜＋□姐姐甜八寶（新）	有機白米	40	g	蒸	
		長糯米	30	g		
		乾香菇絲	0.5	g		
		豬肉絲	14	g		
		冷凍栗子	4	g		
		水煮花生	3	g		
主菜		翅小腿	120	g	煮	
副菜					煮	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮	
湯品		圓糯米	3	g	煮	
		紫米	3	g		
		燕麥粒	3	g		
		大麥仁	3	g		
水果		紅豆/綠豆/花豆/粉圓	12	g		

5/28(週三)				烹調方法	
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		小米	5	g	
主菜	⊕△塔香味噌魚	魚丁	75	g	煮
		非基改板豆腐小丁	25	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		九層塔	1	g	
		非基改味噌			
副菜	玉米肉茸	馬鈴薯小丁	30	g	煮
		冷凍玉米粒	30	g	
		豬絞肉	10	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	金針黃芽湯	金針菇	10	g	煮
		黃豆芽	15	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/29(週四)						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	港 式 檸 檬 茶 雞	雞丁	75	g		煮
		洋葱角	10	g		
		杏鮑菇	12	g		
		檸檬汁/紅茶包				
副 菜	沙 茶 粉 絲 煲	冬粉	12	g		炒
		高麗菜角	25	g		
		金針菇對切	6	g		
		木耳絲	2	g		
		豬肉絲	4	g		
		沙茶醬				
青 菜	時蔬	時蔬	75	g		煮
湯 品	香 菇 白 菜 湯	大白菜角	20	g		煮
		香菇片	5	g		
		龍骨丁	8	g		
水果						