



統鮮美食股份有限公司 114年 2 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)
2月11日	週二	糙米飯(有機米)	△香干滷肉	開陽白菜	有機蔬菜	◎豆薯蛋花湯	水果	4.6	2.9	1.4	2.1	1.0	0.0	321.8	724.9
2月12日	週三	□麥片飯	△⊕紅燒魚丁	肉絲什錦黃芽	時蔬	刈菜大骨湯	水果	4.3	2.4	1.4	2.4	1.0	0.0	145.2	679.7
2月13日	週四	小米飯	味噌燉雞	◎南瓜玉米炒蛋	有機蔬菜	□紅豆麥片甜湯	水果	5.5	3.3	1.0	2.2	1.0	0.0	133.7	815.4
2月14日	週五	紫米飯	◎洋蔥豬肉丼	△紅燒豆腐煲冬粉(新)	時蔬	雙色蘿蔔湯	☆鮮奶	4.9	2.2	1.6	2.0	0.0	0.5	148.1	716.4
2月17日	週一	□蕎麥飯	△回鍋肉片	肉絲炒四季	有機蔬菜	菇菇結頭菜湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.0	1.0	0.0	180.8	663.2
2月18日	週二	葷食特餐：沙茶豬肉燴飯(有機米)+橙香翅小腿*2+有機蔬菜+蜜薯紫米甜湯					水果	5.0	2.2	1.3	2.1	1.0	0.0	120.3	699.9
2月19日	週三	※海苔香鬆飯	蕃茄打拋豬	彩蔬麵疙瘩	時蔬	海芽蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.7	2.0	1.0	0.0	121.6	647.5
2月20日	週四	胚芽米飯	香草洋芋雞丁	△關東煮	有機蔬菜	◎玉米蛋花湯	☆鮮奶	4.7	3.0	1.4	2.2	0.0	0.5	152.1	759.6
2月21日	週五	□紅藜麥飯	⊕糖醋魚丁	☆奶香焗時蔬	時蔬	鮮筍九片湯	水果	4.9	2.3	1.2	2.5	1.0	0.0	132.6	714.6
2月24日	週一	小米飯	鮮筍燒肉	⊕甜不辣炒高麗	有機蔬菜	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	119.0	684.3
2月25日	週二	蔬食特餐：△麻油香干燴飯(有機米)+◎☆起司馬鈴薯蒸蛋(新)+有機蔬菜+△味噌湯					☆鮮奶	4.6	2.0	1.2	2.0	0.0	0.5	273.9	669.0
2月26日	週三	紫米飯	三杯雞	△海結豆干	時蔬	□山藥大麥仁湯	水果	5.0	3.4	1.3	2.1	1.0	0.0	366.7	790.1
2月27日	週四	玉米蒸飯	⊕△壽喜燒魚	肉片炒花椰	有機蔬菜	地瓜珍珠甜湯	水果	4.2	2.4	1.9	2.4	1.0	0.0	155.6	689.6
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				
0次	3次	5次	4次	13次		0次	魚肉類	其他	1次		0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；青菜也以一週不重覆為原則。

2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鯰魚、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

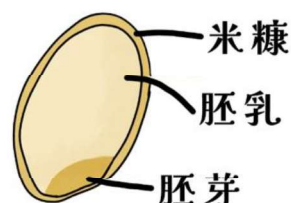
4.如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

天天吃米飯、營養有夠讚！



米糠

油脂
維生素
礦物質
膳食纖維

胚芽

油脂
維生素
礦物質
GABA

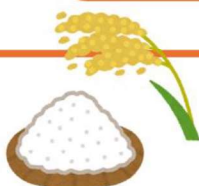
胚乳

碳水化合物
蛋白質

米的營養價值相當完整且均衡，包括醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素B群及纖維。其中醣類是供給我們熱量的最大來源。

台灣米食 推廣協會

- 提供能量
- 預防肥胖
- 低鈉可控制血壓
- 不溶性纖維可防止多種癌症
- 抗氧化能力可保養肌膚



- 預防阿茲海默症
- 提高利尿和消化功能
- 改善代謝功能
- 促進心血管健康
- 舒緩大腸躁症



統鮮美食股份有限公司 114年 2 月份菜單

		2/11(週二)		烹調方法	
主食	糙米飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	15	g	
主菜	△香干滷肉	豬肉角	65	g	滷
		非基改豆干小丁	25	g	
副菜	開陽白菜	大白菜角	60	g	煮
		紅蘿蔔片	8	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	有機蔬菜	時蔬	75	g	煮
湯品	◎豆薯蛋花湯	豆薯小丁	18	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		水果			

		2/12(週三)		烹調方法	
主食	□麥片飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	△⊕紅燒魚丁	魚丁	65	g	煮
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副菜	肉絲什錦黃芽	豬肉絲	10	g	炒
		黃豆芽	40	g	
		芹菜段	8	g	
		木耳絲	3	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	刈菜大骨湯	芥菜仁角	15	g	煮
		金針菇	5	g	
		龍骨丁	8	g	
		水果			

		2/13(週四)		烹調方法	
主食	小米飯	白米	60	g	蒸
		糙米	19	g	
		小米	5	g	
主菜	味噌燉雞	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		白蘿蔔中丁	15	g	
副菜	◎南瓜玉米炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		南瓜小丁	18	g	
		冷凍玉米粒	12	g	
青菜	有機蔬菜	時蔬	75	g	煮
湯品	□紅豆麥片甜湯	紅豆	18	g	煮
		麥片	5	g	
		水果			

		2/14(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	◎洋蔥豬肉丼	豬肉片	65	g	煮
		洋蔥角	15	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		洗選蛋	5	g	
副菜	△紅燒豆腐煲冬粉（新）	高麗菜角	35	g	炒
		非基改板豆腐小丁	22	g	
		冬粉	10	g	
		木耳絲	4	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		紅蘿蔔小丁	5	g	
		☆鮮			

2/17(週一)				烹調方法	
主食	口 蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	△回鍋肉片	豬肉片	65	g	炒
		非基改中豆干片	10	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
副菜	肉絲炒四季	四季豆	50	g	炒
		彩椒絲	3	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	有機蔬菜	時蔬	75	g	煮
湯品	菇菇結頭菜湯	結頭菜小丁	18	g	煮
		杏鮑菇	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

2/18(週二)				烹調方法	
主食	單食特餐：沙茶豬肉燴飯（有機米）＋橙香翅小腿＊2＋有機蔬菜＋蜜薯紫米甜湯	有機白米	70	g	蒸＋煮
		有機糙米	15	g	
		豬肉絲	10	g	
		高麗菜絲	25	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		筍絲	20	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
		沙茶醬			
主菜	翅小腿	翅小腿	120	g	煮
副菜					煮
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	地瓜小丁 紫米	地瓜小丁	18	g	煮
		紫米	8	g	
水果				18	g

2/19(週三)				烹調方法	
主食	※海苔香鬆飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		素海苔香鬆	2	g	
主菜	蕃茄打拋豬	豬肉柳	65	g	炒
		洋蔥角	10	g	
		番茄角	8	g	
		四季豆	6	g	
		九層塔去梗	1	g	
		蒜	0.5	g	
副菜	彩蔬麵疙瘩	麵疙瘩	25	g	炒
		高麗菜角	30	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		木耳絲	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	海帶蘿蔔湯	海帶芽	1	g	煮
		白蘿蔔小丁	24	g	
水果					

2/20(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	香草洋芋雞丁	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		冷凍青花菜	6	g	
		洋蔥角	6	g	
副菜	△關東煮	白蘿蔔中丁	35	g	煮
		玉米筍	15	g	
		非基改三角油豆腐	20	g	
青菜	有機蔬菜	時蔬	75	g	煮
湯品	◎玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
☆鮮					

統鮮美食股份有限公司 114年 2 月份菜單

2/21(週五)				烹調方法	
主 食	□ 紅藜麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		紅藜麥	2	g	
主 菜	⊕ 糖醋魚丁	魚丁	70	g	煮
		非基改油豆腐小丁	15	g	
		彩椒角	8	g	
		鳳梨罐頭	5	g	
副 菜	☆ 奶香焗時蔬	馬鈴薯小丁	30	g	烤
		南瓜小丁	25	g	
		冷凍青花菜	10	g	
		洋葱角	10	g	
		起士絲			
		奶粉			
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	鮮筍九片湯	筍片	18	g	煮
		貢丸	8	g	
水果					

2/24(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	鮮筍燒肉	豬肉角	65	g	煮
		筍中丁	18	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副 菜	⊕ 甜不辣炒高麗	高麗菜角	60	g	炒
		甜不辣條	8	g	
		木耳絲	2	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	☆ 玉米濃湯	冷凍玉米粒	15	g	煮
		馬鈴薯小丁	8	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
		奶粉			
水果					

2/25(週二)				烹調方法		
主 食	蔬食特餐：△ 麻油香干燴飯（有機米）＋◎ ☆ 起司馬鈴薯蒸蛋（新）＋有機蔬菜＋△ 味噌湯	有機白米	70	g	蒸＋煮	
		有機糙米	15	g		
		高麗菜小丁	20	g		
		非基改豆干小丁	15	g		
		冷凍玉米粒	10	g		
		冷凍毛豆仁	6	g		
		杏鮑菇	8	g		
主 菜		穀菌液蛋	40	g	蒸＋煮	
		馬鈴薯小丁	15	g		
		冷凍玉米粒	8	g		
		起士絲	2	g		
副 菜					煮	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮	
湯 品	白蘿蔔小丁 海帶芽 非基改板豆腐小丁	白蘿蔔小丁	12	g	煮	
		海帶芽	1	g		
		非基改板豆腐小丁	18	g		
☆ 鮮						

2/26(週三)				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
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		豆薯中丁	10	g	
		杏鮑菇D原料	5	g	
		九層塔去梗(備用)蒜仁(備用)米酒			
副 菜	△ 海結豆干	海帶結	30	g	炒
		非基改中豆干片	35	g	
		芹菜段	8	g	
		柴魚片			
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	□ 山藥大麥仁湯	山藥小丁	18	g	煮
		大麥仁	7	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

2/27(週四)						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	⊕ △ 壽 喜 燒 魚	魚丁	65	g		煮	
		大白菜角	20	g			
		非基改板豆腐小丁	15	g			
		乾香菇絲	0.5	g			
		洋葱角	8	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	石 斑 魚 片	時蔬	75	g		煮	
湯 品	地 瓜 珍 珠 甜 湯	地瓜小丁	15	g		煮	
		粉圓	10	g			
	水 果						