



# 統鮮美食股份有限公司 112年 11 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)
11月1日	週三	□大麥仁飯	⊕香酥魚丁	△銀芽豆干	時蔬	芋頭米粉湯	水果	4.9	2.7	1.2	2.1	1.0	0.0	357.6	725.9
11月2日	週四	小米飯	※照燒雞丁	肉燥蒲瓜煮	有機黑葉白菜	筍香菇湯	☆鮮奶	4.5	2.6	1.8	2.0	0.0	0.5	107.0	716.9
11月3日	週五	□燕麥飯	蔥燒肉片	△酸甜洋芋丁	時蔬	◎海芽蛋花湯	水果	4.7	2.3	1.3	2.5	1.0	0.0	178.9	701.8
11月6日	週一	葷食特餐：麻油什菇肉絲燴麵+⊕黃金蝦排*1+有機青松菜+☆洋芋濃湯					☆鮮奶	4.5	2.2	2.0	1.9	0.0	0.5	110.6	693.3
11月7日	週二	紫米飯(有機米)	黃燜雞(新)	肉絲花椰	有機荷葉白菜	△大滷湯	水果	4.6	2.6	1.8	2.0	1.0	0.0	139.7	710.8
11月8日	週三	糙米飯	海結燒肉	◎金沙杏鮑菇	時蔬	⊕小魚青菜湯	水果	4.3	2.0	2.1	1.9	1.0	0.0	160.5	640.1
11月9日	週四	※黑芝麻飯	●沙嗲雞丁	丸片大黃瓜	有機小白菜	□綠豆麥片甜湯	水果	5.3	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	154.2	753.0
11月10日	週五	玉米蒸飯	黑胡椒肉柳	肉片高麗菜	時蔬	△番茄豆腐湯	水果	4.1	2.3	1.8	2.0	1.0	0.0	143.9	655.3
11月13日	週一	胚芽米飯	馬鈴薯燉肉	蒲瓜滷肉絲	有機黑葉白菜	田園時蔬湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.1	1.0	0.0	107.0	671.6
11月14日	週二	蔬食特餐：△古早味醬香燴飯(有機米)+◎香菇玉米炒蛋+有機福山萵苣+芹香蘿蔔湯					☆鮮奶	4.5	2.2	1.5	2.3	0.0	0.5	228.5	699.1
11月15日	週三	□大麥仁飯	味噌燉雞	雙薯炒肉茸	時蔬	海帶大骨湯	水果	5.1	2.7	1.3	2.1	1.0	0.0	112.1	748.0
11月16日	週四	紅藜麥飯	⊕△打拋魚丁	△玉米醬豆腐	有機小松菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.5	2.7	1.1	2.5	1.0	0.0	215.7	785.6
11月17日		□蕎麥飯	越式什錦炒雞(新)	豬肉炒冬粉	時蔬	◎九片蛋花湯	水果	5.3	2.8	1.2	2.3	1.0	0.0	109.0	770.5
11月20日	週一	糙米飯	南瓜燉肉	◎蛋酥大白菜	有機廣島菜	麻油鮮菇湯	水果	4.7	2.3	1.8	3.0	1.0	0.0	161.3	737.1
11月21日	週二	葷食特餐：△炸醬肉絲燴飯(有機米)+蜜汁翅小腿*2+有機味美菜+蜜薯芋圓甜湯					水果	4.2	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	153.1	661.7
11月22日	週三	※海苔香鬆飯	三杯肉片	△芝香海帶干絲	時蔬	南瓜玉米湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.1	1.0	0.0	175.5	682.4
11月23日	週四	□燕麥飯	⊕咖哩魚	△關東佃煮	有機蘿蔓萵苣	◎蒲絲蛋花湯	水果	4.7	2.2	1.4	1.9	1.0	0.0	154.5	669.1
11月24日	週五	體表會補休													
11月27日	週一	小米飯	京醬肉柳	⊕黃瓜燴魚丸片	有機小白菜	◎玉米蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.6	1.0	0.0	106.8	700.2
11月28日	週二	□蕎麥飯(有機米)	△麻油雞	莎莎肉醬洋芋	有機青松菜	味噌湯	水果	4.9	2.6	1.3	2.2	1.0	0.0	143.0	725.8
11月29日	週三	地瓜蒸飯	⊕△麻婆豆腐魚	△小黃瓜拌豆皮	時蔬	□山藥大麥仁湯	水果	4.5	2.6	1.5	2.3	1.0	0.0	170.2	714.5
11月30日		西班牙蔬食特餐：△蔬食燉飯+◎西班牙馬鈴薯炒蛋+有機油江菜+☆南瓜濃湯					☆鮮奶	5.2	2.2	1.2	2.5	0.0	0.5	195.0	749.4
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	6次	7次	21次		1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；青菜也以一週不重覆為原則。

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 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
標示	○	●	⊕	☆	※	△	⊕	□

## 想長高，4大生活習慣不可少！

- ★ 營養均衡：多補充蛋白質、鈣、維生素D，幫助肌肉骨骼發展。
- ★ 充足睡眠：生長激素晚上10點到2點分泌最旺盛，要早睡不熬夜。
- ★ 多做「縱向運動」：彈跳性的運動能刺激生長板成長，如：跳繩、籃球、排球。
- ★ 避開性早熟因子：油炸、高糖、塑膠容器裝食品盡量避開，避免提早結束生長。



統鮮美食股份有限公司 112年 11 月份菜單

11/1(週三)			烹調方法		
主食	口大麥仁飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		大麥仁	5	g	
主菜	⊕香酥魚丁	魚丁	75	g	炸
		地瓜中丁	30	g	
副菜	△銀芽豆干	綠豆芽	35	g	炒
		非基改豆干片	35	g	
		韭菜原料	2	g	
		紅蘿蔔絲	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	芋頭米粉湯	粗米粉	25	g	煮
		芋頭小丁	5	g	
		芹菜珠	1	g	
		紅蔥頭片/蝦皮			
水果					

11/2(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	※照燒雞丁	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		白芝麻	0.5	g	
副菜	肉燥南瓜煮	扁蒲粗絲	55	g	煮
		紅蘿蔔絲	8	g	
		豬絞肉	6	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	筍香菇湯	筍片	18	g	煮
		杏鮑菇	7	g	
		雞骨丁	8	g	
水果					

11/3(週五)			烹調方法		
主食	口燕麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	蔥燒肉片	豬肉片	65	g	炒
		洋蔥角	12	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
		蔥段	2	g	
副菜	△酸甜洋芋丁	馬鈴薯小丁	40	g	炒
		番茄小丁	15	g	
		洋蔥小丁	8	g	
		非基改豆干小丁	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

11/6(週一)			烹調方法		
主食	葷食特餐：麻油什菇肉絲燴麵+⊕黃金蝦排*1+有機青松菜+☆洋芋濃湯	白米	70	g	蒸+煮
		糙米	15	g	
		豬肉絲	8	g	
		高麗菜絲	25	g	
主菜	蝦排	金針菇	10	g	炸
		洋蔥絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		香菇片	4	g	
副菜	馬鈴薯小丁	蝦排	85	g	炸
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	馬鈴薯小丁	馬鈴薯小丁	18	g	煮
		冷凍玉米粒	5	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
		奶粉	1	g	
水果					

11/7(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	黃燻雞(新)	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	30	g	
		杏鮑菇	8	g	
		黃椒原料	3	g	
副菜	肉絲花椰	蔥段	1	g	炒
		老薑/蒜頭			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△大滷湯	冷凍青花菜	40	g	煮
		冷凍白花菜	40	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		豬肉絲	5	g	
水果					

11/8(週三)			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	28	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副菜	◎金沙杏鮑菇	杏鮑菇	55	g	炒
		冷凍青花菜	20	g	
		彩椒角	6	g	
		鹹蛋黃醬	2	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	⊕小魚青菜湯	時蔬	20	g	煮
		小魚干	1	g	
		雞骨丁	8	g	
水果					

11/9(週四)			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	●沙嗲雞丁	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		冷凍毛豆仁	4	g	
		彩椒角	4	g	
副菜	丸片大黃瓜	大黃瓜片	55	g	炒
		貢丸	12	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	口綠豆麥片甜湯	綠豆	18	g	煮
		麥片	5	g	
水果					

11/10(週五)			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	黑胡椒肉柳	豬肉柳	65	g	炒
		洋蔥絲	18	g	
		紅蘿蔔絲	12	g	
		蔥段	3	g	
副菜	肉片高麗菜	黑胡椒粒/蒜粗			炒
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△番茄豆腐湯	高麗菜角	60	g	炒
		豬肉片	5	g	
		木耳	3	g	
		紅蘿蔔片	4	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	⊕小魚青菜湯	非基改板豆腐小丁	12	g	煮
		番茄角	8	g	
		雞骨丁	8	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 112年 11 月份菜單

11/13(週一)				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	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	
		冷凍玉米粒	4 g	
副菜	蒲瓜瀆肉絲	扁蒲粗絲	46 g	煮
		豬肉絲	10 g	
		木耳絲	6 g	
		紅蘿蔔絲	3 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	田園時蔬湯	高麗菜角	15 g	煮
		金針菇	3 g	
		洋蔥絲	4 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

11/14(週二)				烹調方法
主食	蔬食特餐：△古早味醬香燴飯(有機米) + ◎香菇玉米炒蛋 + 有機福山萵苣 + 芹香蘿蔔湯	有機白米	70 g	蒸 + 煮
		有機糙米	15 g	
		高麗菜	25 g	
		非基改豆干小丁	15 g	
		杏鮑菇	5 g	
		冷凍玉米粒	10 g	
		紅蘿蔔小丁	8 g	
		洋蔥角	10 g	
主菜	殺菌液蛋	殺菌液蛋	43 g	炒
		冷凍玉米粒	15 g	
		香菇片	3 g	
副菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
		白蘿蔔小丁	18 g	
		紅蘿蔔小丁	5 g	
		芹菜珠	1 g	
湯品	龍骨丁	龍骨丁	8 g	煮
水果				

11/15(週三)				烹調方法
主食	口大麥仁飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		大麥仁	5 g	
主菜	味噌燉雞	雞丁	75 g	煮
		洋蔥角	10 g	
		白蘿蔔中丁	20 g	
		蔥段	2 g	
		非基改味噌		
副菜	雙薯炒肉茸	冷凍玉米粒	20 g	炒
		馬鈴薯小丁	30 g	
		豆薯小丁	15 g	
		豬絞肉	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	海帶大骨湯	海帶絲	15 g	煮
		金針菇	8 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

11/16(週四)				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	魚丁	魚丁	65 g	煮
		非基改油豆腐小丁	20 g	
		番茄小丁	12 g	
		洋蔥小丁	15 g	
		九層塔/檸檬汁		
副菜	非基改板豆腐小丁	非基改板豆腐小丁	45 g	煮
		紅蘿蔔小丁	10 g	
		冷凍玉米粒	18 g	
		蔥花	1 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	紅豆紫米甜湯	紅豆	15 g	煮
		紫米	8 g	
水果				

11/17(週五)				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	越式什錦炒雞(新)	雞丁	75 g	炒
		冷凍青花菜	20 g	
		彩椒	3 g	
		洋蔥角	10 g	
		芹菜珠	2 g	
		蔥段	2 g	
副菜	豬肉炒冬粉	冬粉	15 g	炒
		豬絞肉	10 g	
		乾香菇絲	0.2 g	
		紅蘿蔔絲	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎丸片蛋花湯	洗選蛋	6 g	煮
		冷凍貢丸	10 g	
水果				

11/20(週一)				烹調方法
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	南瓜燉肉	豬肉角	65 g	煮
		南瓜中丁	20 g	
		馬鈴薯中丁	15 g	
		香菇片	3 g	
副菜	◎蛋酥大白菜	大白菜角	65 g	煮
		木耳絲	4 g	
		紅蘿蔔絲	6 g	
		洗選蛋	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	麻油鮮菇湯	高麗菜角	15 g	煮
		杏鮑菇	8 g	
		龍骨丁	8 g	
		枸杞		
水果				

11/21(週二)				烹調方法
主食	葷食特餐：△炸醬肉絲燴飯(有機米) + 蜜汁翅小腿 * 2 + 有機味美菜 + 蜜薯芋圓甜湯	有機白米	70 g	蒸 + 煮
		有機糙米	10 g	
		豬肉絲	8 g	
		高麗菜絲	25 g	
		小黃瓜絲	10 g	
		紅蘿蔔絲	10 g	
		非基改豆干絲	15 g	
		非基改甜麵醬		
主菜	翅小腿	110 g	煮	
副菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	地瓜果小丁	地瓜果小丁	10 g	煮
		五彩圓	12 g	
水果				

11/22(週三)				烹調方法
主食	※海苔香鬆飯	白米	70 g	蒸
		糙米	13 g	
		海苔香鬆	2 g	
主菜	三杯肉片	豬肉片	65 g	炒
		杏鮑菇	5 g	
		筍片	15 g	
		紅蘿蔔片	12 g	
		九層塔/占標/老薑/蒜/麻油		
副菜	△芝香海帶干絲	海帶絲	45 g	炒
		非基改細白干絲	20 g	
		紅蘿蔔絲	5 g	
		白芝麻	0.5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	南瓜玉米湯	南瓜小丁	18 g	煮
		冷凍玉米粒	8 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 112年 11 月份菜單

11/23(週四)				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	⊕ 咖哩魚	魚丁	55	g	煮
		紅蘿蔔中丁	15	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
		馬鈴薯中丁	25	g	
		洋蔥角	10	g	
副菜	△ 關東佃煮	白蘿蔔中丁	35	g	煮
		玉米粒	20	g	
		非基改油豆腐小丁	20	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎ 蒲絲蛋花湯	扁蒲絲	12	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

11/24(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	栗香芋頭燒肉	豬肉角	65	g	煮
		芋頭	15	g	
		大白菜角	8	g	
		紅蘿蔔片	4	g	
		冷凍栗子	3	g	
副菜	◎ 肉蓉蒸蛋	殺菌液蛋	43	g	蒸
		豬絞肉	8	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	白菜珍珠湯	大白菜角	18	g	煮
		金針菇	8	g	
水果					

11/27(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	60	g	煮
		筍絲	20	g	
		洋蔥絲	10	g	
		木耳絲	3	g	
		蔥段	2	g	
副菜	⊕ 黃瓜燴魚丸片	大黃瓜片	60	g	炒
		紅蘿蔔片	7	g	
		魚丸	8	g	
青菜	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	
水果					

11/28(週二)				烹調方法	
主食	□ 蕎麥飯(有機米)	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	△ 麻油雞	雞丁	75	g	煮
		非基改油豆腐小丁	15	g	
		杏鮑菇	8	g	
		薑片/枸杞/麻油/米酒			
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副菜	莎莎肉醬洋芋	馬鈴薯中丁	55	g	炒
		豬絞肉	8	g	
		番茄小丁	6	g	
		洋蔥小丁	4	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	味噌湯	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		海帶芽	1	g	
		非基改味噌醬			
水果					

11/29(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	⊕ △ 麻婆豆腐魚	魚丁	75	g	煮
		豬絞肉	10	g	
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		蔥花	2	g	
		冷凍三色豆	15	g	
		花椒粒/辣豆瓣醬			
副菜	△ 小黃瓜拌豆皮	黃豆芽	30	g	炒
		小黃瓜	20	g	
		日式豆皮絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	□ 山藥大麥仁湯	山藥小丁	15	g	煮
		大麥仁	7	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

11/30(週四)				烹調方法	
主食	西班牙蔬食特餐	白米	70	g	蒸+煮
		糙米	15	g	
		高麗菜角	25	g	
		番茄小丁	15	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
		杏鮑菇	6	g	
		非基改豆干小丁	10	g	
主菜	△ 蔬食燉飯 + ◎ 西班牙馬鈴薯炒蛋 + 有機油江菜 + 南瓜濃湯	馬鈴薯小丁	48	g	炒
		殺菌液蛋	40	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
		巴西里粉			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	△ 山藥大麥仁湯	南瓜小丁	20	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		奶粉			
水果					