



# 統鮮美食股份有限公司 112年 10 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)
10月2日	週一	□麥片飯	糖醋豬肉	彩椒高麗	有機空心菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.6	1.9	1.8	3.0	1.0	0.0	127.8	703.2
10月3日	週二	蔬食特餐：☆△奶香野菇燴飯(有機米)+△肉末蒸豆腐+有機味美菜+味噌湯					☆鮮奶	4.8	1.4	1.4	2.5	0.0	0.5	326.6	663.7
10月4日	週三	小米飯	※醬燒雞	木耳扁蒲	時蔬	◎玉米蛋花湯	水果	4.8	2.6	1.5	3.0	1.0	0.0	112.3	769.2
10月5日	韓國	□大麥仁飯	⊕△韓式醬魚丁(新)	⊕甜不辣燉煮	有機荷葉白菜	紫米地瓜甜湯	水果	5.2	2.7	1.3	3.0	1.0	0.0	144.0	794.2
10月6日	週五	糙米飯	海結燉肉	◎筍炒三絲	時蔬	番茄時蔬湯	水果	4.3	1.9	2.0	2.5	1.0	0.0	132.8	663.5
10月9日	週一	國慶連假													
10月10日	週二	國慶連假													
10月11日	週三	糙米飯	麻油野菇肉片	△四寶干丁	時蔬	◎南瓜蛋花湯	水果	4.7	2.9	1.3	2.5	1.0	0.0	331.3	746.4
10月12日	週四	葷食特餐：青醬培根義大利麵+⊕酥炸小魚排*2+有機青松菜+☆西式濃湯					水果	4.9	3.1	1.3	3.0	1.0	0.0	1026.3	806.7
10月13日	週五	□麥片飯	川耳小黃瓜燴雞	◎蛋酥什錦黃芽	時蔬	玉米筍片湯	☆鮮奶	4.4	2.8	1.8	2.0	0.0	0.5	132.4	722.6
10月16日	週一	胚芽米飯	△京醬肉柳	蒲瓜肉茸	有機小白菜	●花生綠豆甜湯	水果	4.9	2.5	1.6	3.0	1.0	0.0	228.6	759.8
10月17日	週二	紅藜麥飯(有機米)	⊕沙茶三鮮	△干片炒花椰	有機小松菜	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.5	1.7	3.0	1.0	0.0	192.7	740.3
10月18日	週三	※黑芝麻飯	蔥燒雞丁	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	薑絲海芽湯	水果	4.2	2.5	1.7	2.5	1.0	0.0	179.4	691.9
10月19日	週四	蔬食特餐：△味噌時蔬燴飯+◎玉米洋芋炒蛋+有機白苜菜+△日式油腐湯					☆鮮奶	4.5	1.8	1.3	3.0	0.0	0.5	365.3	693.6
10月20日	週五	□燕麥飯	鹽水雞	△台式滷味	時蔬	◎青菜蛋花湯	水果	4.3	2.9	1.6	3.0	1.0	0.0	162.1	756.0
10月23日	週一	小米飯	△五香滷肉	◎高麗菜炒蛋	有機黑葉白菜	△大滷湯	☆鮮奶	4.3	3.2	1.2	2.5	0.0	0.5	241.7	753.7
10月24日	週二	葷食特餐：咖哩燴飯(有機米)+香滷翅小腿*2+有機青松菜+小米紅豆甜湯(新)					水果	5.7	1.5	1.0	3.0	1.0	0.0	113.4	727.4
10月25日	週三	玉米蒸飯	雙薯蒸肉	△干片客家小炒	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.4	3.0	1.3	2.4	1.0	0.0	451.4	729.4
10月26日	義大利	紅藜麥飯	獵人燉雞(新)	鮑菇炒花耶	有機荷葉白菜	☆南瓜濃湯	水果	4.8	2.5	1.8	3.0	1.0	0.0	121.5	761.8
10月27日	週五	□大麥仁飯	⊕照燒煮魚	△玉米醬豆腐	時蔬	⊕海帶小魚湯	水果	4.3	3.0	1.4	3.0	1.0	0.0	229.9	759.9
10月30日	週一	糙米飯	馬鈴薯燉肉	玉米酥餅*2	有機小白菜	◎黃瓜蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.1	2.2	1.0	0.0	96.1	653.1
10月31日	週二	紫米飯(有機米)	南瓜雞	◎蛋酥大白菜	有機味美菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.7	2.7	1.7	3.0	1.0	0.0	163.9	765.4
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							魚肉類	其他						
0次	4次	7次	7次	20次		1次		1次	1次	2次		3次			

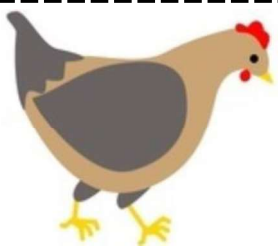
- 1.當季水果：橘子、柳丁、棗子、鳳梨、香蕉、蕃茄、哈密瓜、葡萄、西瓜等時令水果；青菜也以一週不重覆為原則。
- 2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鱸魚、鯛魚、鱈魚等
- 3.供應的時蔬以當季為主：青江菜、小白菜、油菜、鵝白菜、油麥菜、白苜菜、地瓜葉等
- 4.如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

**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	○	●	⊕	☆	※	△	⊕	□

## 歐式鄉村家常菜 - 獵人燉雞



Cacciatore意指「獵人」，聽說源自早期獵人於狩獵期間在外的野食，以容易取得的禽類、羊肉或兔肉為主，加上菇類、蕃茄和隨手摘取的香料加以燉煮而成。演變至今也發展出許多版本，烹調方式也根據地方而各異。但主要原則還是煎肉、番茄、洋蔥、香草和酒為主，其他材料則各自添加。

統鮮美食股份有限公司 112年 10 月份菜單

10/2(週一)			烹調方法	
主食	□ 麥片飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		麥片	5 g	
主菜	糖醋豬肉	豬肉角	65 g	煮
		豆薯中丁	20 g	
		番茄角	8 g	
		小黃瓜	4 g	
副菜	彩椒高麗	高麗菜角	65 g	炒
		彩椒角	5 g	
		木耳片	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔小丁	20 g	煮
		紅蘿蔔小丁	5 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

10/3(週二)			烹調方法	
主食	蔬食特餐：☆△奶香野菇燴飯(有機米) + ◎香菇蒸蛋 + 有機味美菜 + △味噌湯	有機白米	70 g	蒸 + 煮
		有機糙米	15 g	
		馬鈴薯中丁	25 g	
		冷凍三色豆	18 g	
		洋蔥小丁	12 g	
		香菇片	5 g	
		杏鮑菇	5 g	
		非基改豆干小丁	20 g	
		奶粉	2 g	
主菜	殺菌液蛋	殺菌液蛋	43 g	蒸
		香菇片	3 g	
副菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	非基改板豆腐小丁	非基改板豆腐小丁	18 g	煮
		洋蔥小丁	10 g	
		非基改味噌醬		
六鮮				

10/4(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	※醬燒雞	雞丁	75 g	煮
		地瓜中丁	20 g	
		彩椒角	5 g	
		白芝麻		
副菜	木耳扁蒲	扁蒲片	65 g	炒
		紅蘿蔔片	5 g	
		木耳片	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	18 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果				

10/5(週四)			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	⊕△韓式醬魚丁(新)	魚丁	75 g	煮
		非基改油豆腐小丁	15 g	
		馬鈴薯中丁	20 g	
		洋蔥角	10 g	
		蔥段	1 g	
		自製韓式醬汁		
副菜	⊕甜不辣燉煮	甜不辣	20 g	煮
		白蘿蔔中丁	35 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
		玉米段	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	紫米地瓜甜湯	地瓜小丁	15 g	煮
		紫米	8 g	
水果				

10/6(週五)			烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	海結燉肉	豬肉角	65 g	煮
		海帶結	25 g	
		紅蘿蔔中丁	3 g	
副菜	◎筍炒三絲	筍絲	62 g	炒
		芹菜段	5 g	
		洗選蛋	4 g	
		木耳絲	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	番茄時蔬湯	番茄角	8 g	煮
		大白菜角	15 g	
水果				

10/11(週三)			烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	麻油野菇肉片	豬肉片	65 g	炒
		大白菜角	25 g	
		杏鮑菇片	10 g	
		薑片	1.5 g	
		香菇片	3 g	
副菜	△四寶干丁	非基改豆干小丁	30 g	炒
		冷凍玉米粒	15 g	
		洋蔥小丁	10 g	
		冷凍毛豆仁	5 g	
		紅蘿蔔小丁	10 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎南瓜蛋花湯	南瓜小丁	20 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 112年 10 月份菜單

10/12(週四)				烹調方法	
主食	華食特餐：青醬培根義大利麵 + 酥炸小魚排 * 2 + 有機青松菜 + 西式濃湯	義大利麵	142	g	蒸 + 煮
		冷凍三色豆	25	g	
		高麗菜	20	g	
		碎培根	8	g	
		洋蔥小丁	10	g	
主菜	水鯊魚片		110	g	炸
副菜					炒
青菜	時蔬		75	g	煮
湯品	馬鈴薯小丁 紅蘿蔔末		15	g	煮
			2	g	
水果					

10/13(週五)				烹調方法	
主食	口麥片飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	川耳小黃瓜燴雞	雞丁	75	g	煮
		小黃瓜	8	g	
		洋蔥角	12	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		乾川耳	0.2	g	
副菜	◎蛋酥什錦黃芽	黃豆芽	48	g	炒
		芹菜段	3	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		洗選蛋	10	g	
		豬絞肉	3	g	
青菜	時蔬		75	g	煮
湯品	玉米筍片湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		筍片	15	g	
		龍骨丁	8	g	
☆鮮					

10/16(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	△京醬肉柳	豬肉柳	65	g	炒
		非基改豆干片	15	g	
		洋蔥絲	10	g	
		金針菇	10	g	
		蔥段	2	g	
副菜	蒲瓜肉茸	蒲瓜	60	g	煮
		豬肉絲	8	g	
		木耳	4	g	
		紅蘿蔔絲	2	g	
青菜	時蔬		75	g	煮
湯品	●花生綠豆甜湯	水煮花生	8	g	煮
		綠豆	15	g	
水果					

10/17(週二)				烹調方法	
主食	紅藜麥飯(有機米)	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	13	g	
		紅藜麥	2	g	
主菜	⊕沙茶三鮮	魚丁	60	g	煮
		豬肉片	20	g	
		魷魚翅	8	g	
		大白菜角	8	g	
		紅蘿蔔片	2	g	
		沙茶醬			
副菜	△干片炒花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	40	g	
		非基改豆干片	8	g	
青菜	時蔬		75	g	煮
湯品	☆玉米濃湯	馬鈴薯小丁	10	g	煮
		冷凍玉米粒	15	g	
		奶粉	2	g	
☆鮮					

10/18(週三)				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	蔥燒雞丁	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	25	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		蔥段	2	g	
副菜	鮮蔬麵疙瘩	大白菜角	42	g	炒
		麵疙瘩	28	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
青菜	時蔬		75	g	煮
湯品	薑絲海芽湯	海帶芽	1	g	煮
		薑絲	1	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

10/19(週四)				烹調方法	
主食	蔬食特餐：△味噌時蔬燴飯 + ◎玉米洋芋炒蛋 + 有機白苧菜 + △日式油豆腐湯	有機白米	70	g	蒸 + 煮
		有機糙米	15	g	
		非基改豆干片	30	g	
		大白菜絲	25	g	
		洋蔥絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
主菜	殺菌液蛋 冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁		42	g	炒
			12	g	
			10	g	
青菜	時蔬		75	g	煮
湯品	白蘿蔔小丁 非基改油豆腐小丁 柴魚片		15	g	煮
			10	g	
			0.5	g	
☆鮮					

10/20(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	鹽水雞	雞丁	75	g	煮
		冷凍青花菜	18	g	
		紅蘿蔔中丁	2	g	
副菜	△台式滷味	白蘿蔔中丁	45	g	煮
		非基改油豆腐小丁	15	g	
		玉米段	10	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
青菜	時蔬		75	g	煮
湯品	◎青菜蛋花湯	時蔬	15	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

10/23(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	△五香滷肉	豬肉角	65	g	煮
		非基改豆干小丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副菜	◎高麗菜炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		高麗菜絲	20	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
青菜	時蔬		75	g	煮
湯品	△大滷湯	非基改板豆腐絲	15	g	煮
		筍絲	8	g	
		木耳	2	g	
☆鮮					

統鮮美食股份有限公司 112年 10 月份菜單

10/24(週二)			烹調方法	
主食	葷食特餐：咖哩燴飯（有機米）	有機白米	70 g	蒸+煮
		有機糙米	15 g	
		馬鈴薯中丁	30 g	
		紅蘿蔔中丁	15 g	
		冷凍玉米粒	10 g	
		冷凍青花菜	8 g	
		豬肉絲	8 g	
主菜	+ 香滷翅小腿* 2 + 有機青松菜 + 小米紅豆甜湯（新）	翅小腿	110 g	煮
副菜	+ 有機青松菜 + 小米紅豆甜湯（新）			炒
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	紅豆	15 g	煮	
	小米	8 g		
水果				

10/25(週三)			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	雙薯蒸肉	豬絞肉	60 g	蒸
		地瓜小丁	15 g	
		馬鈴薯小丁	15 g	
		紅蘿蔔末	5 g	
副菜	△干片客家小炒	非基改豆干片	50 g	炒
		芹菜段	18 g	
		彩椒角	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	冬瓜大骨湯	冬瓜小丁	25 g	煮
		薑絲	1 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

10/26(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	獵人燉雞（新）	雞丁	75 g	煮
		南瓜中丁	20 g	
		洋蔥角	8 g	
		彩椒角	5 g	
		香菇片	3 g	
		蒜仁/白果香/迷迭香/巴西里		
副菜	鮑菇炒花耶	冷凍青花菜	40 g	炒
		冷凍白花菜	40 g	
		杏鮑菇	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	☆南瓜濃湯	南瓜小丁	15 g	煮
		冷凍玉米粒	10 g	
水果				

10/27(週五)			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	⊕照燒煮魚	魚丁	75 g	煮
		洋蔥絲	20 g	
		金針菇B原料	15 g	
		蔥段	1 g	
		小點/醬油/味霖/蒜末/香油/米酒		
副菜	△玉米醬豆腐	非基改板豆腐小丁	55 g	煮
		冷凍三色豆	13 g	
		冷凍玉米粒	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	⊕海帶小魚湯	海帶絲	20 g	煮
		小魚干	2 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

10/30(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	25 g	
		紅蘿蔔中丁	5 g	
		洋蔥角	8 g	
副菜	玉米酥餅* 2	玉米酥餅	100 g	炸
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎黃瓜蛋花湯	大黃瓜片	20 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果				

10/31(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	南瓜雞	雞丁	75 g	煮
		南瓜中丁	22 g	
		洋蔥角	8 g	
		冷凍毛豆仁	3 g	
副菜	◎蛋酥大白菜	大白菜角	60 g	煮
		香菇片	2 g	
		洗選蛋	8 g	
		紅蘿蔔片	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	玉米蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	18 g	煮
		冷凍玉米粒	12 g	
水果				