



# 統鮮美食股份有限公司 111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	副菜	青菜	湯品	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	週二	小米飯(有機米)	莎莎醬雞丁	什錦花椰	有機空心菜	桂圓銀耳甜湯	水果	4.4	2.5	1.9	2.6	1.0	0.0	123.4	719.6
11月2日	週三	□大麥仁飯	△⊕壽喜燒魚	芋香玉米肉茸	時蔬	竹筍湯	水果	5.1	2.6	1.3	2.5	1.0	0.0	138.0	750.6
11月3日	週四	葷食特餐：△香菇肉羹湯麵+海結燒肉+有機黑葉白菜+※紅豆包*1					水果	4.2	3.0	1.4	2.1	1.0	0.0	2387.8	705.0
11月4日	週五	地瓜蒸飯	香料烤雞排*1	冬瓜炒肉片	時蔬	△味噌湯	☆鮮奶	4.0	2.3	1.5	2.3	0.0	0.5	127.9	667.9
11月7日	週一	□燕麥飯	紅燒肉	△⊕關東煮	有機青松菜	◎玉米蛋花湯	☆鮮奶	4.7	2.3	1.4	2.0	0.0	0.5	135.8	703.3
11月8日	週二	蔬食特餐：△梅干菜素燥鮮菇拌飯(有機米)+◎香菇蒸蛋+有機小白菜+☆洋芋濃湯					水果	4.9	2.3	1.0	2.0	1.0	0.0	214.1	692.1
11月9日	週三	胚芽飯	蔥爆肉片	白菜滷	時蔬	◎脆薯蛋花湯	水果	4.7	2.4	1.8	2.4	1.0	0.0	164.2	723.3
11月10日	週四	※芝麻飯	蠔油三節翅*1	⊕黃瓜脆丸	有機味美菜	金菇海芽湯	水果	4.2	2.2	1.6	2.4	1.0	0.0	136.4	662.3
11月11日	週五	□麥片飯	⊕糖醋魚丁	△菜脯豆干炒肉末(新)	時蔬	□花豆麥仁湯	水果	5.3	2.8	1.1	3.0	1.0	0.0	381.1	801.7
11月14日	週一	□蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	◎番茄炒蛋	有機黑葉白菜	洋蔥蘿蔔湯	水果	4.7	2.7	1.3	2.6	1.0	0.0	117.6	741.1
11月15日	週二	葷食特餐：麻油什菇肉絲拌飯(有機米)+⊕香酥魚排*1+有機荷葉白菜+米苔目湯					☆鮮奶	4.3	2.5	1.3	3.0	0.0	0.5	95.7	726.9
11月16日	週三	紫米飯	三杯雞	※螞蟻上樹	時蔬	枸杞牛蒡湯	水果	5.5	3.0	1.0	2.5	1.0	0.0	101.0	804.1
11月17日	週四	※葵瓜子蒸飯	◎豬肉井	肉絲扁蒲	有機高麗菜	△味噌豆皮湯	水果	4.2	2.5	1.8	2.4	1.0	0.0	110.8	690.3
11月18日	週五	紅藜麥飯	泡菜雞丁	塔香海茸	時蔬	◎蒲絲蛋花湯	水果	4.3	2.6	1.3	2.5	1.0	0.0	117.2	700.7
11月21日	週一	糙米飯	⊕咖哩魚	開陽高麗菜	有機味美菜	※☆芝麻奶露	水果	5.3	2.4	1.5	2.8	1.0	0.0	236.4	773.1
11月22日	週二	小米飯(有機米)	※堅果彩蔬肉丁	△番茄豆腐	有機高麗菜	□四神湯	水果	4.7	2.8	1.0	2.3	1.0	0.0	192.2	725.7
11月23日	週三	□蕎麥飯	人蔘糯米雞(新)	韓式黃芽肉絲	時蔬	△大醬湯(新)	水果	4.6	2.9	1.6	2.5	1.0	0.0	143.8	749.8
11月24日	週四	蔬食特餐：☆△奶香鮮菇燉飯+◎玉米炒蛋+有機廣島菜+番茄蔬菜湯+⊕石斑魚					☆鮮奶	4.8	2.4	1.3	2.8	0.0	0.5	186.1	745.9
11月28日	週一	□燕麥飯	蘑菇醬豬排*1	◎金菇炒蛋	有機小白菜	△紫菜腐皮湯	水果	4.3	2.7	1.0	2.8	1.0	0.0	129.0	710.5
11月29日	週二	糙米飯(有機米)	麻油雞	肉片炒花椰	有機油蔴菜	肉羹清湯	水果	4.3	3.0	2.0	2.8	1.0	0.0	149.6	757.3
11月30日	週三	小米飯	⊕炒三鮮	△豆瓣四分干	時蔬	金針大骨湯	水果	4.3	3.4	1.5	2.4	1.0	0.0	473.2	756.9
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			1次	2次	2次	3次		
0次	5次	6次	7次	21次	1次	1次	2次	2次	3次						

備註: 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。

- 供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鮪魚、鯛魚、暑魚等
- 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
- 如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

5.過敏源標示：  
 過敏性物質：蛋類、奶類、堅果類、海鮮及其製品、大豆及其製品、花生、麩質製品  
 標示圖像：◎ ☆ ※ ⊕ △ ○ □

豬肉原產地  
(國)：臺灣



## 韓國『人蔘雞』的起源

人蔘雞為韓國的傳統名菜之一，最早起源於生活貧困落後的年代，當時人們吃不起牛、豬，因此只能吃雞、鴨等小型動物，從中獲取蛋白質才有體力繼續工作。當時認為雞肉沒有營養，價值遠低於牛肉、海鮮和豬肉，所以會加入一些人蔘和其他草藥一起燉煮來增添養份。

在韓國，蔘雞湯會以整隻春雞腹中塞入糯米，並與人蔘、紅棗、黃耆、栗子、大蒜等放進小石鍋中燉煮。



參考資料：NOM Magazine

統鮮美食股份有限公司 11年 11 月份菜單

11/1(週二)			烹調方法	
主食	小米飯(有機米)	有機白米	70 g	蒸
		有機糙米	10 g	
		小米	5 g	
主菜	莎莎醬雞丁	雞丁	75 g	煮
		番茄小丁	8 g	
		馬鈴薯中丁	12 g	
		洋蔥角	8 g	
		檸檬汁/義式香料粉		
副菜	什錦花椰	冷凍青花菜	40 g	炒
		冷凍白花菜	40 g	
		金針菇	3 g	
		紅蘿蔔絲	2 g	
		木耳絲	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	桂圓銀耳甜湯	白木耳	3 g	煮
		龍眼乾	3 g	
水果				

11/2(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	△壽喜燒魚	魚丁	75 g	煮
		大白菜角	20 g	
		非基改板豆腐小丁	15 g	
		香菇片	4 g	
		洋蔥角	4 g	
		紅蘿蔔片	2 g	
副菜	芋香玉米肉茸	冷凍玉米粒	45 g	炒
		芋頭小丁	15 g	
		豬絞肉	8 g	
		紅蘿蔔小丁	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	竹筍湯	筍片	20 g	煮
		龍骨丁	8 g	
水果				

11/3(週四)			烹調方法	
主食	葷食特餐：△香菇肉羹湯麵+海結燒肉+有機黑葉白菜+※紅豆包*1	小烏龍麵	145 g	蒸+煮
		高麗菜角	25 g	
		肉羹	12 g	
		非基改板豆腐絲	8 g	
		木耳絲	5 g	
		紅蘿蔔絲	4 g	
		乾香菇絲	1 g	
主菜	滷	豬肉角	65 g	滷
		海帶結	25 g	
副菜	副菜	時蔬	75 g	煮
		芝麻包	65 g	
湯品	湯品	時蔬	75 g	蒸
		芝麻包	65 g	
水果				

11/4(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	香料烤雞排*1	台灣排5	95 g	滷+烤
副菜	冬瓜炒肉片	冬瓜厚片	60 g	煮
		紅蘿蔔片	8 g	
		豬肉片	8 g	
		蔥絲	1 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	△味噌湯	非基改板豆腐絲	18 g	煮
		洋蔥絲	5 g	
水果				

11/7(週一)			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	紅燒肉	豬肉角	65 g	煮
		馬鈴薯中丁	25 g	
		紅蘿蔔中丁	8 g	
		蔥段	2 g	
副菜	△關東煮	白蘿蔔中丁	45 g	煮
		黑輪	10 g	
		海帶結	8 g	
		非基改油豆腐小丁	10 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	15 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果				

11/8(週二)			烹調方法	
主食	蔬食特餐：△梅干菜素燥鮮菇拌飯(有機米)+◎香菇蒸蛋+有機小白菜+☆芋芋濃湯	有機白米	70 g	蒸+煮
		有機糙米	15 g	
		豆薯小丁	25 g	
		非基改碎干丁	15 g	
		杏鮑菇	12 g	
		洋蔥小丁	8 g	
		梅干菜	5 g	
		冷凍毛豆仁	4 g	
主菜	蒸	殺菌液蛋	42 g	蒸
		香菇片	2 g	
副菜	副菜	時蔬	75 g	煮
湯品	湯品	馬鈴薯小丁	20 g	煮
		紅蘿蔔末	2 g	
		奶粉		
水果				

11/9(週三)			烹調方法	
主食	胚芽飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		胚芽米	5 g	
主菜	蔥爆肉片	豬肉片	65 g	炒
		洋蔥角	25 g	
		木耳片	3 g	
		紅椒角	3 g	
		蔥段	2 g	
副菜	白菜滷	大白菜角	65 g	炒
		木耳片	5 g	
		乾香菇絲	1 g	
		麵筋	3 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎脆薯蛋花湯	豆薯粗絲	25 g	煮
		洗選蛋	4 g	
		香菜末	1 g	
水果				

11/10(週四)			烹調方法	
主食	※芝麻飯	白米	70 g	蒸
		糙米	13 g	
		黑芝麻	2 g	
主菜	蠔油三節翅*1	三節翅	75 g	滷
副菜	◎黃瓜脆丸	大黃瓜片	60 g	炒
		魚丸	12 g	
		木耳片	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	金菇海芽湯	金針菇	10 g	煮
		海帶芽	1 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 11年 11 月份菜單

11/11(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	⊕ 糖醋魚丁	魚丁	75	g	炸 + 煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		小黃瓜片	8	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		洋蔥角	10	g	
副菜	△ 菜脯豆干炒肉末(新)	非基改豆干小丁	40	g	炒
		碎脯	8	g	
		豬絞肉	10	g	
		蔥花	2	g	
		紅椒小丁	5	g	
		豆豉			
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	□ 花豆薏仁湯	花豆	8	g	煮
		洋蔥仁	10	g	
水果					

11/14(週一)				烹調方法	
主食	□ 蕎麥飯	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	30	g	
		洋蔥角	10	g	
		義式香料粉			
副菜	◎ 番茄炒蛋	殺菌液蛋	45	g	炒
		番茄角	18	g	
		冷凍玉米粒	12	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	洋蔥蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		洋蔥小丁	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

11/15(週二)				烹調方法	
主食	葷食特餐：麻油什菇肉絲拌飯(有機米) + ⊕ 香酥魚排 * 1 + 有機荷葉白菜 + 米苔目湯	有機白米	70	g	蒸 + 煮
		有機糙米	15	g	
		豬肉絲	12	g	
		高麗菜絲	20	g	
		筍絲	15	g	
		杏鮑菇	8	g	
		黑珍珠菇	4	g	
主菜	魚排	魚排	80	g	炸
副菜	※ 鱈魚上樹	冬粉	18	g	炒
		高麗菜絲	12	g	
		豬絞肉	8	g	
		乾香菇絲	0.3	g	
		黑芝麻	0.3	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	米苔目湯	米苔目	18	g	煮
		紅蘿蔔絲	3	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
		紅蔥頭	0.2	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

11/16(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	煮
		紫米糕丁	18	g	
		杏鮑菇角	10	g	
		九層塔去梗	2	g	
		薑片	2	g	
		蒜仁	2	g	
副菜	※ 鱈魚上樹	冬粉	18	g	炒
		高麗菜絲	12	g	
		豬絞肉	8	g	
		乾香菇絲	0.3	g	
		黑芝麻	0.3	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	枸杞牛蒡湯	牛蒡片	12	g	煮
		枸杞	0.5	g	
		龍骨丁	4	g	
水果					

11/17(週四)				烹調方法	
主食	※ 葵瓜子蒸飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		葵瓜子	2	g	
主菜	◎ 豬肉拌	豬肉片	65	g	煮
		洋蔥角	22	g	
		紅蘿蔔片	3	g	
		洗選蛋	8	g	
		蔥花	1	g	
副菜	肉絲扁蒲	蒲瓜	55	g	煮
		紅蘿蔔絲	5	g	
		金針菇對切	8	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	△ 味噌豆皮湯	日式豆皮絲	10	g	煮
		洋蔥絲	8	g	
		非基改味噌醬			
水果					

11/18(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	泡菜雞丁	雞丁	75	g	煮
		大白菜角	15	g	
		洋蔥角	2	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		自製泡菜	10	g	
副菜	塔香海茸	海茸	55	g	炒
		紅蘿蔔絲	5	g	
		九層塔去梗	2	g	
		蒜粗	2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎ 蒲絲蛋花湯	蒲瓜	25	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

11/21(週一)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	⊕ 咖哩魚	魚丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	25	g	
		洋蔥角	10	g	
		咖哩粉			
副菜	開陽高麗菜	高麗菜角	55	g	炒
		紅蘿蔔片	6	g	
		香菇片	5	g	
		豬肉片	5	g	
		蝦米	1	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	※ ☆ 芝麻奶露	西谷米	12	g	煮
		黑芝麻粉	1	g	
		奶粉	10	g	
水果					

11/22(週二)				烹調方法	
主食	小米飯(有機米)	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		小米	5	g	
主菜	※ 堅果彩蔬肉丁	豬肉角	65	g	炒
		彩椒	8	g	
		冷凍毛豆仁	5	g	
		洋蔥角	10	g	
		南瓜籽	2	g	
		杏仁片	1	g	
副菜	△ 番茄豆腐	非基改板豆腐中丁	65	g	炒
		番茄角	15	g	
		蔥花	2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	□ 四神湯	馬鈴薯小丁	18	g	煮
		大麥仁	5	g	
		龍骨丁	8	g	
		茯苓/芡實			
水果					

統鮮美食股份有限公司 111年 11 月份菜單

11/23(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	人蔘糯米雞(新)	雞丁	75 g	煮
		長糯米	5 g	
		冬瓜中丁	25 g	
		人蔘鬚	0.1 g	
		枸杞	0.5 g	
副菜	韓式黃芽肉絲	黃豆芽	48 g	炒
		紅蘿蔔絲	8 g	
		豬肉絲	8 g	
		蔥花	1 g	
		韓式辣椒粉/紅椒粉		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	△大醬湯(新)	馬鈴薯中丁	10 g	煮
		非基改板豆腐絲	10 g	
		海帶芽	1 g	
		韓式味噌(紅味噌)		
水果				

11/24(週四)			烹調方法	
主食	蔬食特餐：☆△奶香鮮菇燉飯+◎玉米炒蛋+有機廣島菜+番茄蔬菜湯+⊕石斑魚	白米	70 g	蒸+煮
		糙米	15 g	
		馬鈴薯小丁	25 g	
		非基改豆干小丁	10 g	
		冷凍三色豆	10 g	
		洋蔥小丁	8 g	
		杏鮑菇	8 g	
		奶粉/卡邦尼醬		
主菜	◎玉米炒蛋+有機廣島菜+番茄蔬菜湯+⊕石斑魚	殺菌液蛋	45 g	炒
		冷凍玉米粒	20 g	
		冷凍毛豆仁	5 g	
副菜	△日式佃煮	海帶結	50 g	煮
		非基改三角油豆腐	23 g	
		冷凍玉米筍	8 g	
		柴魚片/味霖		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	☆鮮魚	番茄角	15 g	煮
		洋蔥角	10 g	
水果				

11/25(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	蜜汁翅小腿*2	翅小腿	110 g	燻
副菜	△日式佃煮	海帶結	50 g	煮
		非基改三角油豆腐	23 g	
		冷凍玉米筍	8 g	
		柴魚片/味霖		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	☆南瓜濃湯	馬鈴薯小丁	15 g	煮
		高麗菜	10 g	
		紅蘿蔔末	2 g	
		奶粉		
水果				

11/28(週一)			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	蘑菇醬豬排*1	豬排	75 g	煮
		蘑菇醬/黑胡椒		
副菜	◎金菇炒蛋	殺菌液蛋	45 g	炒
		金針菇	15 g	
		紅蘿蔔絲	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	△紫菜腐皮湯	日式豆皮絲	10 g	煮
		紫菜	1 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

11/29(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	麻油雞	雞丁	75 g	煮
		高麗菜角	18 g	
		杏鮑菇角	10 g	
		枸杞	0.5 g	
		胡麻油		
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	時蔬	75 g	煮	
湯品	肉羹清湯	肉羹	12 g	煮
		筍絲	8 g	
		紅蘿蔔絲	2 g	
		木耳絲	2 g	
水果				

11/30(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	⊕炒三鮮	魚丁	30 g	炒
		豬肉片	40 g	
		魷魚翅	5 g	
		筍片	20 g	
		洋蔥角	15 g	
		沙茶醬		
副菜	△豆瓣四分干	非基改四分干	55 g	煮
		杏鮑菇	20 g	
		紅蘿蔔中丁	8 g	
		非基改黑豆瓣醬		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	金針大骨湯	金針	2 g	煮
		金針菇	5 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				



## 111年 11月份早餐菜單

## 葫蘆.社子.富安國小

日期	星期	早餐		熱量 (大卡)	全穀雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與 堅果種子類 (份)	奶類或乳製 品(份)
11月1日	週二	熱狗大亨堡	豆漿	399.5	4.5	1.0	0.2	0.1	0.0
11月2日	週三	小米肉茸粥	地瓜包*1	381.5	4.2	0.5	0.2	1.0	0.0
11月3日	週四	饅頭夾蔥蛋	巧克力牛奶	458.0	4.2	1.3	0.5	0.2	0.3
11月4日	週五	肉絲蛋炒飯	番茄蘿蔔湯	345.0	3.5	1.0	0.1	0.5	0.0
11月7日	週一	古早味鹹粥	黑糖小饅頭*1	369.0	4.0	1.0	0.2	0.2	0.0
11月8日	週二	鍋貼*5	日式味噌湯	355.5	3.8	0.8	1.0	0.1	0.0
11月9日	週三	咖哩炒麵	蘿蔔丸片湯	357.0	4.0	0.8	0.5	0.1	0.0
11月10日	週四	香蔥蛋吐司	麥香牛奶	398.0	4.2	0.5	0.5	0.2	0.3
11月11日	週五	滷肉飯+燙青菜	洋芋蛋花湯	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
11月14日	週一	麻醬麵	海芽蛋花湯	349.0	4.0	0.7	0.3	0.2	0.0
11月15日	週二	鮭魚蛋吐司	黑芝麻牛奶	426.0	4.2	1.0	0.3	0.1	0.3
11月16日	週三	培根蛋炒飯	針菇蔬菜湯	351.0	3.8	0.8	0.1	0.5	0.0
11月17日	週四	玉米肉茸粥	小奶皇包*1	356.5	4.0	0.8	0.3	0.2	0.0
11月18日	週五	蘿蔔糕*2	米豆漿	355.0	4.2	0.5	0.4	0.3	0.0
11月21日	週一	肉包*1	黑糖牛奶	457.5	4.0	1.0	0.5	1.0	0.3
11月22日	週二	皮蛋瘦肉粥	小饅頭*1	391.5	4.5	0.8	0.3	0.2	0.0
11月23日	週三	沙茶肉絲炒飯	玉米蛋花湯	383.0	4.2	1.0	0.2	0.2	0.0
11月24日	週四	味噌湯拉麵	銀絲卷*1	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
11月25日	週五	火腿蛋吐司	豆漿	360.0	4.0	1.0	0.2	0.0	0.0
11月28日	週一	刈包+竹筍肉絲	米漿	427.5	4.0	1.2	0.5	1.0	0.0
11月29日	週二	咖哩炒飯	雙色蘿蔔湯	345.5	4.2	0.5	0.2	0.2	0.0
11月30日	週三	醬燒肉片吐司	牛奶	401.5	4.0	0.8	0.3	0.2	0.3

1. 菜單中標示數量之餐點，依訂餐人數準備份數，請勿多取用。
2. 供餐時間為7:20-7:50，請於7:40前抵達餐廳。
3. 用餐地點在B1餐廳，原則上在餐廳吃完，勿將早餐帶回教室。
4. 用餐者若超過7:45才到達餐廳，則以外帶方式領用，8:00後停止供應，逾時者不予退費。
5. 餐費：30元/餐

豬肉原產地(國)：臺灣

葫蘆國小營養師：黃柏欣

統鮮美食營養師：曾彥慈

服務電話：02-2811-4996

11月份學校早餐收費回條

茲收到 年 班 號 學生： 111年11月份早餐費 \$ 660元(每餐30元，共22餐)

收費日期

經手人