



統鮮美食股份有限公司 112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 堅果類 子類 (份)	水果 (份)	奶類 或乳 製品 (份)	鈣含 量(mg)	熱量 (kCal)
5月1日	週一	紅藜麥飯(有機米)	蔥爆肉片	◎☆奶香玉米蛋	有機荷蘭白菜	筍片大骨湯	水果	4.7	2.4	1.4	2.2	1.0	0.0	112.6	698.6
5月2日	週二	葷食特餐：什錦燴麵+三杯雞+有機山菠菜+☆珍珠可可奶(新)					水果	4.5	3.0	1.3	2.1	1.0	0.0	211.7	725.5
5月3日	週三	胚芽飯	△⊕豆腐魚丁	絲瓜粉絲煲	時蔬	◎白菜蛋花湯	水果	5.1	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	119.8	736.3
5月4日	週四	□麥片飯	番茄雞丁	培根洋芋	有機小松菜	菇香蘿蔔湯	☆鮮奶	4.9	2.5	1.5	2.3	0.0	0.5	107.5	745.9
5月5日	週五	□大麥仁飯	沙嗲豬排*1	鮮蔬炒細粉	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	5.1	2.0	1.2	2.1	1.0	0.0	118.3	685.6
5月8日	週一	□蕎麥飯	馬鈴薯燉肉	肉絲炒花椰	有機高麗菜	◎番茄蛋花湯	水果	4.5	2.1	1.9	2.2	1.0	0.0	119.6	680.7
5月9日	週二	紫米飯	麻油翅小腿*2	△九片滷味	有機荷蘭白菜	時蔬粗米粉湯	☆鮮奶	4.3	2.5	1.5	2.1	0.0	0.5	139.0	693.0
5月10日	週三	糙米飯	豆薯蒸肉末	◎蛋酥肉絲蒲瓜	時蔬	針菇白菜湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	256.4	694.6
5月11日	週四	蔬食特餐：△夏威夷炒飯+◎海芽蒸蛋+有機白莧菜+△青菜油豆腐湯					水果	4.3	2.5	1.1	2.5	1.0	0.0	216.6	687.8
5月12日	週五	□燕麥飯	△⊕番茄煮魚	○開陽肉絲白菜	時蔬	●花生湯圓	水果	5.0	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	182.9	738.1
5月15日	週一	※海苔香鬆飯	⊕香酥魚排*1	◎菜脯蛋	有機小白菜	海帶洋蔥湯	☆鮮奶	4.2	3.2	1.1	2.2	0.0	0.5	120.1	736.0
5月16日	週二	糙米飯(有機米)	日式咖哩豬	肉片炒高麗	有機空心菜	△味噌湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	150.7	684.0
5月17日	週三	□麥片飯	蓮子花瓜雞(新)	沙茶針菇海茸	時蔬	肉羹清湯	水果	4.3	2.5	1.3	2.1	1.0	0.0	131.3	673.0
5月18日	週四	葷食特餐：香椿肉燥拌飯+麻油野菇燉肉+有機黑葉白+□☆綠豆燕麥牛奶					水果	5.4	2.1	1.4	2.5	1.0	0.0	151.6	739.7
5月19日	週五	小米飯	薑燒冬瓜雞肉	蔥香肉燥炒洋芋	時蔬	☆玉米濃湯	水果	5.2	2.8	1.0	2.1	1.0	0.0	116.9	756.1
5月22日	週一	□大麥仁飯	金菇豬柳	炸花枝丸*2	有機高麗菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.3	2.8	1.4	3.0	1.0	0.0	101.8	737.0
5月23日	週二	蔬食特餐：△塔香蕃茄鮮菇燴飯(有機米)+◎玉米蒸蛋+有機白莧菜+☆羊芋濃湯					水果	4.6	2.2	1.1	2.2	1.0	0.0	230.5	671.1
5月24日	週三	※黑芝麻飯	☆乾酪南瓜燉肉(新)	△肉醬豆腐	時蔬	⊕小魚大骨湯	水果	4.7	2.9	1.1	2.2	1.0	0.0	221.4	728.2
5月25日	週四	玉米蒸飯	香滷雞腿*1	肉片增大黃瓜	有機荷蘭白菜	◎海芽蛋花湯	水果	3.9	3.0	1.5	2.1	1.0	0.0	111.2	692.8
5月26日	週五	地瓜蒸飯	△⊕玉米豆腐魚	△干片炒花椰	時蔬	肉骨茶湯	☆鮮奶	4.2	2.5	1.9	2.3	0.0	0.5	199.0	709.0
5月29日	週一	□燕麥飯	△回鍋肉片	⊕蘿蔔炒黑輪	有機空心菜	味噌海芽湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.1	1.0	0.0	211.7	670.1
5月30日	週二	小米飯(有機米)	※五彩雞丁	◎洋芋炒蛋	有機小白菜	羅宋湯	水果	4.5	3.3	1.2	2.3	1.0	0.0	124.7	751.4
5月31日	週三	毛豆仁蒸飯	⊕椒鹽魚丁	△紅燒豆腐	時蔬	金針大骨湯	水果	4.4	3.1	1.0	3.0	1.0	0.0	189.0	763.1
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	5次	9次	8次	23次		1次		魚肉類	其他	2次		1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、墨魚等
- 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	麸質製品
標示	○	●	◎	☆	✱	△	⊕	□

原來剩食(leftover) ≠ 廚餘(kitchen waste)!!!



「剩食」是指已過了賞味期限，但未過保存期限、賣相不佳、商家貼錯標籤或包裝出錯導致無法販賣但仍可食用的食材；而「廚餘」則為丟棄之生、熟食物及其殘渣，像是不可再食用的果皮等。兩者最大的不同點在於，「剩食」為仍然可食用，卻被人們丟棄的食物。

降低剩食的根本源頭在於減少食物資源的浪費，當我們在丟棄食物時，是否有想過世界上仍有其他人正在承受飢餓之苦？廚房在製作餐點時，也可利用不同的手法將食材的廢棄率降到最低。除了烹調過程的損耗，平時在採買時我們可以依照自己的需求量購買、選擇當季的農作物或是將未煮完或未食用完的食材妥善保存，這些都是避免食物浪費導致剩食產生的好方法。若人人都能更珍惜食物，就能避免食物進入垃圾回收系統，而無法發揮食物本身的價值。

資料來源：糧食公益飲食文化教育基金會

統鮮美食股份有限公司 112年 5 月份菜單

5/1(週一)				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	蔥爆肉片	豬肉片	65	g	炒
		洋蔥角	15	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
		蔥段	2	g	
副菜	◎ ☆奶香玉米蛋	殺菌液蛋	30	g	炒
		冷凍玉米粒	20	g	
		冷凍三色豆	8	g	
		馬鈴薯小丁	15	g	
		奶粉			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	筍片大骨湯	筍片	20	g	煮
		香菇片	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/2(週二)				烹調方法	
主食	葷食特餐：什錦燴麵 + 三杯雞 + 有機山菠菜 + ☆珍珠可可奶(新)	小烏龍麵	142	g	煮
		洋蔥絲	15	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		木耳絲	2	g	
		蔥段	2	g	
		豬肉絲	5	g	
		高麗菜絲	15	g	
主菜	雞丁 非基改油豆腐小丁 杏鮑菇角 九層塔 薑片 蒜仁	雞丁	75	g	煮
		非基改油豆腐小丁	18	g	
		杏鮑菇角	12	g	
		九層塔	2	g	
		薑片	2	g	
		蒜仁	2	g	
副菜		時蔬	75	g	煮
湯品		2.2粉圓	8	g	煮
		可可粉	2	g	
		奶粉	2	g	
水果					

5/3(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	△ ⊕ 豆瓣魚丁	魚丁	75	g	煮
		筍中丁	28	g	
		紅蘿蔔中丁	6	g	
		非基改板豆腐小丁	2	g	
		豆瓣醬			
副菜	絲瓜粉絲煲	冬粉	12	g	炒
		絲瓜片	25	g	
		金針菇對切	6	g	
		木耳絲	2	g	
		豬肉絲	4	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎ 白菜蛋花湯	大白菜角	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		乾香菇絲	1	g	
水果					

5/4(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	番茄雞丁	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	18	g	
		番茄角	15	g	
		小黃瓜	8	g	
副菜	培根洋芋	馬鈴薯小丁	58	g	炒
		冷凍三色豆	8	g	
		碎培根	6	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	菇香蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		香菇片	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/5(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	沙嗲豬排 * 1	豬排	75	g	煮
副菜	鮮蔬炒細粉	冬粉	12	g	炒
		黃豆芽	15	g	
		木耳絲	2	g	
		紅蘿蔔絲	5	g	
		豬絞肉	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	黃瓜大骨湯	大黃瓜片	25	g	煮
		枸杞	0.2	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/8(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	20	g	
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副菜	肉絲炒花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	40	g	
		豬肉絲	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎ 番茄蛋花湯	番茄角	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

5/9(週二)				烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	麻油翅小腿 * 2	翅小腿	110	g	煮
副菜	△ 丸片滷味	白蘿蔔中丁	45	g	煮
		海帶片	12	g	
		非基改油豆腐小丁	10	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		酸菜絲	2	g	
		沙茶醬			
貢丸	5	g			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	時蔬粗米粉湯	粗米粉	10	g	煮
		扁蒲粗絲	10	g	
		木耳絲	2	g	
		紅蘿蔔絲	2	g	
水果					

5/10(週三)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	豆薯蒸肉末	豬絞肉	55	g	蒸
		非基改碎干丁	20	g	
		豆薯小丁	12	g	
		紅蘿蔔末	1.5	g	
		蔥	0.5	g	
副菜	◎ 蛋酥肉絲蒲瓜	蒲瓜	65	g	炒
		豬肉絲	8	g	
		洗選蛋	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	針菇白菜湯	大白菜角	20	g	煮
		金針菇	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 112年 5 月份菜單

5/11(週四)				烹調方法	
主食	蔬食特餐： △夏威夷炒飯 + ◎海芽蒸蛋 + 有機白苧菜 + △青菜油豆腐湯	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
		海帶芽	1	g	
副菜					蒸
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品		非基改油豆腐小丁	15	g	煮
		蚵白菜	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/12(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	△ ⊕ 番茄煮魚	魚丁	65	g	煮
		番茄角	15	g	
		洋蔥角	8	g	
		馬鈴薯中丁	8	g	
		非基改板豆腐中丁	15	g	
副菜	○ 開陽肉絲白菜	大白菜角	65	g	煮
		豬肉絲	5	g	
		木耳	2	g	
		蝦米	0.2	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	● 花生湯圓	紅白小湯圓	20	g	煮
		水煮花生	5	g	
水果					

5/15(週一)				烹調方法	
主食	※ 海苔香鬆飯	白米	70	g	蒸
		糙米	14	g	
		海苔香鬆	0.5	g	
主菜	⊕ 香酥魚排 * 1	水鯊魚片	85	g	炸
副菜	◎ 菜脯蛋	殺菌液蛋	43	g	炒
		碎脯	4	g	
		洋蔥絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	6	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	海帶洋蔥湯	海帶結	10	g	煮
		洋蔥絲	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

5/16(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	日式咖哩豬	豬肉角	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		蘋果	2	g	
		洋蔥角	8	g	
副菜	肉片炒高麗	高麗菜角	60	g	炒
		紅蘿蔔片	6	g	
		豬肉片	8	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	△ 味噌湯	非基改板豆腐小丁	20	g	煮
		洋蔥絲	8	g	
		非基改味噌			
水果					

5/17(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	蓮子花瓜雞(新)	雞丁	75	g	煮
		紅蘿蔔中丁	20	g	
		花瓜條	3	g	
		鷹嘴豆(乾鴨蓮子)	1	g	
副菜	沙茶針菇海茸	海茸	45	g	炒
		金針菇	12	g	
		小黃瓜	15	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	肉羹清湯	肉羹	15	g	煮
		金針菇	8	g	
		紅蘿蔔絲	4	g	
水果					

5/18(週四)				烹調方法	
主食	葷食特餐： 香椿肉燥拌飯 + 麻油野菇燉肉 + 有機黑菜白 + ☆ 綠豆燕麥牛奶	白米	70	g	蒸 + 煮
		糙米	15	g	
		青江菜	20	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
		豬絞肉	8	g	
		洋蔥小丁	12	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		香椿醬			
主菜		豬肉角	65	g	炒
		杏鮑菇	10	g	
		紅蘿蔔中丁	18	g	
		老薑片/麻油			
		香菇片	2	g	
副菜					炒
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品		綠豆	15	g	煮
		燕麥粒	8	g	
		奶粉	2	g	
水果					

5/19(週五)				烹調方法	
主食	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		小米	5	g	
主菜	薑燒冬瓜雞肉	雞丁	75	g	煮
		冬瓜中丁	25	g	
		薑絲	0.5	g	
		鹹冬瓜	3	g	
		米豆瓣			
副菜	蔥香肉燥炒洋芋	馬鈴薯	65	g	炒
		豬絞肉	10	g	
		紅蔥頭片			
		蔥段	1	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	☆ 玉米濃湯	冷凍玉米粒	13	g	煮
		馬鈴薯小丁	10	g	
		奶粉	2	g	
水果					

5/22(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	金菇豬柳	豬肉柳	65	g	炒
		洋蔥粗絲	18	g	
		紅蘿蔔絲	10	g	
		金針菇對切	8	g	
		芹菜段	3	g	
副菜	炸花枝丸 * 2	花枝丸	65	g	炸
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	16	g	煮
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

