



統鮮美食股份有限公司 115年 10 月份菜單 延平國民小學

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：周珮喧
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)
10/1	週四	□燕麥飯 白米+糙米+燕麥粒	⊕普羅旺斯燉魚 魚丁+馬鈴薯中丁+洋葱角+紅蘿蔔中丁+洋葱角	◎肉蓉蒸蛋 殺菌液蛋+豬絞肉+紅蘿蔔末+蔥花	有機小白菜 時蔬	筍片大骨湯 筍片+枸杞+龍骨丁	水果	4.5	2.9	1.2	2.3	1.0	0.0	115.5	724.8
10/2	週五	糙米飯 白米+糙米	✪鐵路豬排*1 豬排	⊕蘿蔔佃煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+油豆腐+貢丸	履歷油菜 時蔬	鮮瓜玉米湯 冷凍玉米粒+冬瓜小丁+龍骨丁	水果	4.4	4.1	1.5	2.5	1.0	0.0	127.7	826.6
10/5	週一	小米飯 白米+糙米+小米	洋蔥豬柳 豬肉柳+洋蔥粗絲+豆薯粗絲+蔥段	絲瓜粉絲煲 絲瓜片+冬粉+洗選蛋+紅蘿蔔絲	有機空心菜 時蔬	☆南瓜濃湯 南瓜小丁+洋葱小丁+馬鈴薯小丁+奶粉	水果	5.8	2.0	1.5	2.3	0.0	0.1	106.4	708.4
10/6	週二	胚芽米飯(有機米) 有機白米+有機糙米+胚芽米	⊕△砂鍋魚丁 魚丁+凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔	肉絲炒花椰 冷凍青花菜+冷凍白菜+豬肉絲	有機黑葉白菜 時蔬	時蔬味噌湯 金針菇+白蘿蔔小丁+非基改味噌醬	水果	4.3	2.2	2.0	2.5	0.0	0.0	106.4	624.0
10/7	週三	✪蘑菇肉醬鐵板麵(新)+黑胡椒豬排*1+履歷青江菜+山粉圓甜湯 黃油麵+豬排+豬絞肉+洋葱小丁+冷凍玉米粒+紅蘿蔔小丁+馬鈴薯小丁+蘑菇+蘑菇醬+時蔬+奇亞籽+地瓜小丁					水果	3.9	2.3	1.0	2.4	1.0	0.0	134.0	635.4
10/8	週四	□紅藜飯 白米+糙米+紅藜麥	紫蘇梅燒雞 雞丁+洋葱肉+冷凍青花菜+紅蘿蔔+紫蘇梅醬	△客家小炒 非基改中豆干片+芹菜段+豬肉絲+紅蘿蔔絲	有機小松菜 時蔬	◎海芽蛋花湯 海帶芽+洗選蛋	水果	4.3	4.1	1.3	2.0	1.0	0.0	451.7	787.0
10/9	週五	國慶日放假													
10/12	週一	胚芽米飯 白米+糙米+胚芽米	✪鹹蛋黃金沙豆腐 市售鹹蛋黃小丁+冷凍毛豆仁+有機油切粉+南瓜小丁+鹹蛋黃	◎海芽玉米蒸蛋 殺菌液蛋+海帶芽+冷凍玉米粒	有機味美菜 時蔬	△味噌湯 高麗菜角+非基改油片絲+非基改味噌醬	☆乳品	4.4	2.0	1.2	1.9	1.0	0.5	245.6	707.9
10/13	週二	□大麥仁飯(有機米) 有機白米+有機糙米+大麥仁	鹽水雞 雞丁+小黃瓜+紅蘿蔔中丁+玉米筍+蔥段	竹筍炒肉絲 筍絲+豬肉絲+彩椒絲	有機荷蘭白菜 時蔬	針菇白菜湯 大白菜絲+金針菇+龍骨丁	水果	4.3	2.8	2.0	2.1	1.0	0.0	121.3	709.7
10/14	週三	紫米飯 白米+糙米+紫米	梅干扣肉 豬肉角+筍中丁+朴菜絲+筍干	◎蛋酥炒高麗 高麗菜角+紅蘿蔔片+洗選蛋	履歷油麥菜 時蔬	肉骨茶湯 白蘿蔔片+杏鮑菇+肉骨茶包+枸杞+龍骨丁	水果	4.3	2.5	1.8	2.2	0.0	0.0	122.0	628.5
10/15	週四	糙米飯 白米+糙米	✪⊕糖醋旗魚排*1 旗魚片+洋葱角+彩椒角	肉羹燴黃瓜 大黃瓜片+肉羹+紅蘿蔔片	有機白松菜 時蔬	◎玉米蛋花湯 冷凍玉米粒+洗選蛋	水果	4.5	2.5	1.5	3.1	1.0	0.0	129.8	739.7
10/16	週五	地瓜蒸飯 白米+糙米+地瓜小丁	粉紅醬雞丁(新) 雞丁+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁	△海結豆干 海帶結+非基改中豆干片+紅蘿蔔片	履歷青江菜 時蔬	杏菇蘿蔔湯 杏鮑菇+白蘿蔔小丁+龍骨丁	水果	4.2	3.3	1.6	2.2	1.0	0.0	334.5	737.5
10/19	週一	糙米飯 白米+糙米	和風馬鈴薯燉肉 豬肉角+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+洋葱肉	鮮蔬炒冬粉 高麗菜角+冬粉+豬肉絲+紅蘿蔔絲	有機小白菜 時蔬	□四神湯 馬鈴薯小丁+大麥仁+芡實	水果	5.9	2.1	1.4	2.3	1.0	0.0	117.2	766.7
10/20	週二	□麥片飯(有機米) 有機白米+有機糙米+麥片	⊕△麻婆豆腐魚 魚丁+非基改豆腐小丁+蒜粒肉+洋葱小丁+蔥花	◎金菇炒蛋 殺菌液蛋+金針菇+冷凍玉米粒+紅蘿蔔小丁	有機小松菜 時蔬	鮮筍時蔬湯 竹筍+鮑魚菇+龍骨丁	水果	4.4	2.8	1.4	2.1	1.0	0.0	140.1	706.6
10/21	週三	小米飯 白米+糙米+小米	△三杯雞丁 雞丁+非基改油豆腐小丁+杏鮑菇+九層塔+薑片	肉臊高麗菜 豬絞肉+高麗菜角+紅蘿蔔片	履歷油菜 時蔬	冬瓜丸片湯 冬瓜小丁+冷凍貢丸	水果	4.3	3.0	1.7	2.2	1.0	0.0	156.1	723.3
10/22	週四	✪葷食特餐：沙茶豬肉燴飯+滷雞腿*1+有機山菠菜+☆芝麻奶西米露 白米+糙米+豬肉柳+高麗菜+洋葱+紅蘿蔔+杏鮑菇+雞腿+時蔬+黑芝麻+西谷米+芋頭+奶粉					水果	4.8	2.3	1.3	2.4	1.0	0.1	140.1	726.4
10/23	週五	□燕麥飯 白米+糙米+燕麥粒	蔥油燒雞 雞丁+白蘿蔔中丁+紅蘿蔔中丁+蔥	肉絲炒四季 四季豆+紅蘿蔔絲+豬肉絲	履歷高麗菜 時蔬	◎番茄蛋花湯 蕃茄角+洗選蛋	水果	4.3	2.9	1.8	2.1	0.0	0.0	126.3	651.3
10/26	週一	光復節放假													
10/27	週二	✪紅藜麥飯(有機米) 白米+糙米+紅藜麥	✪⊕避風塘炒蝦*3 白蝦	△港式豆腐煲 板豆腐+大白菜+豬絞肉+培根+蔥	有機青松菜 時蔬	地瓜芋圓甜湯 地瓜+五彩圓	水果	4.6	2.0	1.0	2.3	0.0	0.5	173.4	673.7
10/28	週三	□麥片飯 白米+糙米+麥片	咖哩豬肉 豬肉角+馬鈴薯中丁+紅蘿蔔中丁+冷凍毛豆仁	黑輪炒花椰 冷凍青花菜+冷凍白菜+黑輪片	履歷油麥菜 時蔬	◎白菜蛋花湯 大白菜絲+洗選蛋	水果	4.5	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	141.3	680.0
10/29	週四	糙米飯 白米+糙米	花瓜雞丁 雞丁+白蘿蔔中丁+玉米筍+花瓜絲	△什錦鮮蔬 非基改油片絲+紅蘿蔔絲+扁豆粗絲+木耳絲	有機荷蘭白菜 時蔬	番茄黃豆芽湯 蕃茄角+黃豆芽+龍骨丁	水果	4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	138.1	685.5
10/30	週五	□大麥仁飯 白米+糙米+洋蔥仁	✪△紅燒油豆腐 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	◎南瓜炒蛋 液蛋+南瓜+紅蘿蔔+洋葱	履歷青江菜 時蔬	海芽味噌湯 海帶芽+玉米粒	☆乳品	4.7	3.2	0.9	2.3	1.0	0.0	111.9	751.2
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		魚肉類	其他	油炸品	甜湯				
2次	5次	7次	8次	20次	2次			2次	2次	2次	3次				

- 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；青菜也以一週不重複為原則。
- 供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鯨魚、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。

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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地
(國)：臺灣





統鮮美食股份有限公司 115年 10月份素食菜單 延平國民小學

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：周珮瑄
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)
10/1	週四	□燕麥飯	△普羅旺斯豆腐	◎紅蘿蔔炒蛋	有機小白菜	筍片湯	水果	4.5	2.9	1.2	2.3	1.0	0.0	115.5	724.8
10/2	週五	糙米飯	△香滷蘭花干	△蘿蔔佃煮	履歷油菜	鮮瓜玉米湯	水果	4.4	4.1	1.5	2.5	1.0	0.0	127.7	826.6
10/5	週一	小米飯(有機米)	△醬爆干片	絲瓜粉絲煲	有機空心菜	☆南瓜濃湯	水果	5.8	2.0	1.5	2.3	0.0	0.5	106.4	768.4
10/6	週二	胚芽米飯	△砂鍋豆腐	雙色花椰	有機黑葉白菜	時菇味噌湯	水果	4.3	2.2	2.0	3.1	0.0	0.5	106.4	726.0
10/7	週三	黃油麵	素麥克雞塊	蘑菇素肉醬	履歷青江菜	山粉圓甜湯	水果	3.9	2.3	1.0	2.4	1.0	0.0	134.0	635.4
10/8	週四	□紅藜飯	△紫蘇梅燒油腐	△客家小炒	有機小松菜	◎海芽蛋花湯	水果	4.3	4.1	1.3	2.0	1.0	0.0	451.7	787.0
10/9	週五	國慶日放假 													
10/12	週一	胚芽米飯	△鹹蛋黃金沙豆腐	◎海芽玉米蒸蛋	有機味美菜	△味噌湯	☆乳品	0.0	0.0	0.0	2.2	1.0	0.0	0.0	159.0
10/13	週二	□大麥仁飯(有機米)	△鹽水凍腐	清炒筍絲	有機荷葉白菜	針菇白菜湯	水果	4.3	2.8	2.0	2.1	1.0	0.0	121.3	709.7
10/14	週三	紫米飯	△梅干豆腐	◎蛋酥炒高麗	履歷油麥菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.0	1.8	2.2	0.0	0.5	122.0	666.2
10/15	週四	糙米飯	△三杯油腐	紅片燴黃瓜	有機白松菜	◎玉米蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	129.8	699.2
10/16	週五	地瓜蒸飯	△醬燒素雞	△海結豆干	履歷青江菜	杏菇蘿蔔湯	水果	4.2	3.3	1.6	2.2	1.0	0.0	334.5	737.5
10/19	週一	糙米飯	△和風燉豆腐	鮮蔬炒冬粉	有機小白菜	□四神湯	水果	5.9	2.1	1.4	2.3	1.0	0.0	117.2	766.7
10/20	週二	□麥片飯(有機米)	△麻婆豆腐	◎金菇炒蛋	有機小松菜	鮮筍時菇湯	水果	4.4	2.8	1.4	2.1	1.0	0.0	140.1	706.6
10/21	週三	小米飯	△三杯油腐	清炒高麗菜	履歷油菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	3.0	1.7	2.2	1.0	0.0	156.1	723.3
10/22	週四	糙米飯	△滷豆包	△沙茶干丁燴料	有機山菠菜	☆芝麻奶西米露	水果	4.8	2.3	1.3	2.4	1.0	0.0	140.1	711.4
10/23	週五	□燕麥飯	蘿蔔麵輪	紅絲炒四季	履歷高麗菜	◎番茄蛋花湯	水果	4.3	2.9	1.8	2.1	0.0	0.5	126.3	726.3
10/26	週一	光復節放假 													
10/27	週二	□紅藜麥飯(有機米)	素雲菜捲*1	△港式豆腐煲	有機青松菜	地瓜芋圓甜湯	水果	4.6	2.0	1.0	2.3	0.0	0.5	173.4	673.7
10/28	週三	□麥片飯	△咖哩油腐	雙色花椰	履歷油麥菜	◎白菜蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	141.3	680.0
10/29	週四	糙米飯	△花瓜凍腐	△什錦鮮蔬	有機荷葉白菜	番茄黃豆芽湯	水果	4.3	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	138.1	685.5
10/30	週五	□大麥仁飯	△紅燒油豆腐	◎南瓜炒蛋	履歷青江菜	海芽味噌湯	☆乳品	4.7	3.2	0.9	2.3	1.0	0.0	111.9	751.2
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						
21次	0次	0次	0次	次		次		次	1次	1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；青菜也以一週不重複為原則。

2.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

3.如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

4.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
標示圖像	◎	☆	※	⊕	△

**素食第四道菜以當季食材供應
不於菜單中呈現**