統鮮美食股份有限公司 115年 11 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：周珮暄
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)
11/2	週一	紫米飯(有機米) 有機白米+有機糙米+紫米	法式洋蔥燉豬(新) 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	花椰溫沙拉(新) 青花菜+木耳+玉米筍+雞肉	有機黑葉白菜 時蔬	☆玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔	水果	4.9	3.0	1.7	3.0	1.0	0.0	127.1	805.8
11/3	週二	葷食特餐：☆白醬筆管麵＋炸豬排*1＋有機味美菜＋羅宋湯 筆管麵+洋蔥+豬絞肉+培根+玉米粒+毛豆仁+蘑菇+豬排+時蔬+番茄+馬鈴薯+高麗菜					水果	4.9	3.0	1.7	3.0	1.0	0.0	127.1	805.8
11/4	週三	糙米飯 白米+糙米	蘿蔔燉雞 雞肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+杏鮑菇	◎菜脯玉米炒蛋 液蛋+碎脯+玉米粒	履歷油菜 時蔬	鮮瓜肉羹清湯 大黃瓜+肉羹	水果	4.5	2.1	1.2	2.4	1.0	0.0	144.1	667.3
11/5	週四	潤 □蕎麥飯 白米+糙米+蕎麥	⊕△鹹冬瓜燒魚 旗魚+板豆腐+冬瓜+鹹冬瓜	竹筍炒肉絲 筍絲+豬肉絲+紅蘿蔔+木耳	有機小白菜 時蔬	針菇玉米湯 金針菇+玉米粒	水果	4.5	2.1	1.2	2.4	1.0	0.0	144.1	667.3
11/6	週五	□燕麥飯 白米+糙米+燕麥粒	海南雞 雞肉+青花菜+杏鮑菇	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳	履歷高麗菜 時蔬	◎海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	4.5	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	124.5	693.7
11/9	週一	蔬食 糙米飯 白米+糙米	△三杯鮮菇油豆腐 油豆腐+彩椒+杏鮑菇+九層塔	◎蒟蒻花蒸蛋 雞蛋+蒟蒻花+紅蘿蔔	有機青江菜 時蔬	綠豆銀耳甜湯 綠豆+銀耳	☆保久乳	5.1	2.1	1.1	2.3	0.0	0.5	267.3	717.0
11/10	週二	小米飯(有機米) 有機白米+有機糙米+小米	和風馬鈴薯燉雞 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	肉末高麗菜 高麗菜+豬絞肉	有機小白菜 時蔬	味噌海帶湯 海帶結+白蘿蔔	水果	4.9	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	136.6	711.5
11/11	週三	潤 □麥片飯 白米+糙米+麥片	精 ⊕蔥燒鯛魚片*1 鯛魚片	丸片燴鮮瓜 大黃瓜+貢丸	履歷油麥菜 時蔬	白菜蛋花湯 大白菜+雞蛋	水果	4.3	2.4	1.6	2.4	1.0	0.0	121.1	687.6
11/12	週四	□大麥仁飯 白米+糙米+大麥仁	壽喜燒肉片 豬肉片+大白菜+金針菇+洋蔥	△玉米燴豆腐 豆腐+紅蘿蔔+玉米粒	有機白松菜 時蔬	枸杞菇菇湯 金針菇+香菇+枸杞	水果	4.4	2.5	1.1	2.3	1.0	0.0	159.0	683.8
11/13	週五	□紅藜麥飯 白米+糙米+紅藜麥	咖哩雞肉 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	△銀芽豆干 豆干片+綠豆芽	履歷油菜 時蔬	冬瓜玉米大骨湯 冬瓜+玉米粒+龍骨丁	水果	4.4	3.0	1.3	2.2	1.0	0.0	449.7	726.7
11/16	週一	玉米蒸飯 白米+糙米+玉米粒	△回鍋肉片 豬肉片+豆干片+杏鮑菇	◎蛋酥高麗 高麗菜+雞蛋	有機黑葉白菜 時蔬	鮮蔬丸片湯 白蘿蔔+貢丸	水果	3.9	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	259.8	668.3
11/17	週二	糙米飯(有機米) 有機白米+有機糙米	醬燒翅小腿*2 翅小腿	△⊕柴魚關東煮 油豆腐+海帶結+白蘿蔔+甜不辣	有機青松菜 時蔬	紅豆紫米甜湯 紅豆+紫米	水果	5.4	2.3	1.1	2.3	1.0	0.0	176.0	736.8
11/18	週三	葷食特餐：麻油豬燴飯＋香滷豬排*1＋履歷青江菜＋蘿蔔玉米湯 白米+糙米+豬肉+大白菜+杏鮑菇+紅蘿蔔+豬排+時蔬+白蘿蔔+玉米粒					水果	4.4	2.6	1.5	2.1	1.0	0.0	143.0	693.5
11/19	週四	□燕麥飯 白米+糙米+燕麥粒	地瓜燒雞 雞肉+地瓜+紅蘿蔔	⊕肉絲炒四季 四季豆+豬肉絲	有機小松菜 時蔬	△蕃茄豆腐湯 番茄+豆腐	水果	4.5	3.0	1.5	2.2	1.0	0.0	140.7	737.1
11/20	週五	潤 胚芽米飯 白米+糙米+胚芽米	⊕△馬告鮮魚 鯰魚+油豆腐+彩椒+馬告	※◎海苔洋芋炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+海苔香鬆	履歷油麥菜 時蔬	肉骨茶湯 高麗菜+杏鮑菇	☆保久乳	4.5	3.0	1.2	2.4	0.0	0.5	162.8	749.1
11/23	週一	紫米飯 白米+糙米+紫米	京醬肉柳 豬肉柳+豆薯+洋蔥	肉片大白菜 大白菜+豬肉片	有機山菠菜 時蔬	◎鮮菇蛋花湯 杏鮑菇+鮑魚菇+雞蛋	水果	4.6	2.1	1.8	2.2	1.0	0.0	155.6	683.1
11/24	週二	紅藜麥飯(有機米) 有機白米+有機糙米+紅藜麥	精 ⊕泰式檸檬雞腿 雞腿	打拋豬肉 豬絞肉+番茄+洋蔥+豆薯	有機味美菜 時蔬	☆摩摩喳喳 芋頭+綜合圓+西谷米+奶粉	水果	5.5	2.1	0.9	2.3	1.0	0.0	103.1	729.5
11/25	週三	潤 □大麥仁飯 白米+糙米+大麥仁	春川炒魚 水鯊魚+洋蔥+地瓜+毛豆仁	韓式冬粉 韓式冬粉+豬肉絲+黃豆芽+木耳+紅蘿蔔	履歷高麗菜 時蔬	金針大醬湯 海帶芽+金針菇	水果	5.1	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	126.9	738.0
11/26	週四	潤 小米飯 白米+糙米+小米	蔬食 △滷味拼盤 豆干+油豆腐+海帶結+蘿蔔	◎香菇蒸蛋 雞蛋+香菇	有機荷葉白菜 時蔬	☆南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉	水果	4.9	2.7	1.1	2.4	1.0	0.0	395.0	741.3
11/27	週五	糙米飯 白米+糙米	蔥爆雞丁 雞肉+青蔥+紅蘿蔔+杏鮑菇	△照燒蕃茄豆腐 豆腐+番茄+玉米筍	履歷青江菜 時蔬	△大滷湯 豆腐+筍絲+木耳+紅蘿蔔	水果	4.5	3.0	1.5	2.2	1.0	0.0	140.7	737.1
11/30	週一	□蕎麥飯 白米+糙米+燕麥粒	紅燒豬肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔	洋芋玉米肉茸 豬絞肉+馬鈴薯+玉米粒	有機小白菜 時蔬	◎蕃茄蛋花湯 番茄+雞蛋	水果	4.0	2.3	1.3	2.2	1.0	0.0	184.7	643.8

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		
2次	4次	7次	8次	19次	2次	2次	1次	2次	3次

1.當季水果：橘子、柳丁、棗子、鳳梨、香蕉、蕃茄、哈蜜瓜、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、海鯰魚、鯛魚、暑魚等
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。

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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地(國)：臺灣

統鮮美食股份有限公司 115年 11 月份菜單

11/2(週一)					烹調方法
主食	紫米飯（有機米）	有機白米	60	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	法式洋蔥燉豬（新）	豬肉角	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		洋蔥角	10	g	
		月桂葉			
		巴西里碎			
副菜	花椰溫沙拉（新）	冷凍青花菜	40	g	煮
		木耳	8	g	
		玉米筍	15	g	
		雞肉	5	g	
		鴻喜菇	5	g	
青菜	有機青江菜	時蔬	75	g	煮
湯品	☆玉米濃湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		紅蘿蔔小丁	10	g	
		奶粉			
水果					

11/3(週二)					烹調方法
主食	葷食特餐：☆白醬筆管麵＋炸豬排＊1＋有機味美菜＋羅宋湯	筆管麵	142	g	蒸＋煮
		洋蔥小丁	12	g	
		豬絞肉	10	g	
		冷凍玉米粒	15	g	
		冷凍毛豆仁	15	g	
		碎培根	5	g	
		蘑菇罐頭	4	g	
		冷凍白花菜	12	g	
		奶粉	2	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品		蕃茄小丁	12	g	煮
		馬鈴薯小丁	8	g	
		高麗菜角	10	g	
水果					

11/4(週三)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	蘿蔔燉雞	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		杏鮑菇	5	g	
副菜	◎菜脯玉米炒蛋	殺菌液蛋	42	g	煮
		碎脯	3	g	
		冷凍玉米粒	18	g	
青菜	履歷油菜	時蔬	75	g	煮
湯品	鮮瓜肉羹清湯	大黃瓜片	15	g	煮
		肉羹	13	g	
水果					

11/5(週四)					烹調方法
主食	□蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	⊕△鹹冬瓜燒魚	魚丁	65	g	煮
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		冬瓜小丁	20	g	
		蔭冬瓜	4	g	
		蔥花	1	g	
副菜	竹筍炒肉絲	筍絲	52	g	炒
		豬肉絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		木耳絲	5	g	
青菜	有機小白菜	時蔬	75	g	煮
湯品	針菇玉米湯	金針菇	10	g	煮
		冷凍玉米粒	20	g	
水果					

11/6(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	海南雞	雞丁	75	g	煮
		冷凍青花菜	20	g	
		杏鮑菇D原料	12	g	
		枸杞/麻油			
副菜	螞蟻上樹	大白菜角	45	g	炒
		紅蘿蔔絲	5	g	
		冬粉	10	g	
		乾香菇絲	1	g	
		豬肉絲	7	g	
青菜	履歷高麗菜	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					

11/9(週一)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	△三杯鮮菇油豆腐	非基改油豆腐小丁	65	g	煮
		彩椒角	8	g	
		有機杏鮑菇	15	g	
		九層塔去梗	1	g	
		薑片	2	g	
副菜	◎蒟蒻花蒸蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		蒟蒻花片	8	g	
		紅蘿蔔末	5	g	
青菜	有機青江菜	時蔬	75	g	煮
湯品	綠豆銀耳甜湯	綠豆	20	g	煮
		白木耳	1	g	
☆保			20	g	

11/10(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	和風馬鈴薯燉雞	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		洋蔥角	10	g	
副菜	肉末高麗菜	高麗菜角	55	g	煮
		紅蘿蔔片	10	g	
		豬絞肉	8	g	
青菜	有機小白菜	時蔬	75	g	煮
湯品	味噌海帶湯	海帶結	15	g	煮
		白蘿蔔小丁	15	g	
		非基改味噌醬			
水果					

11/11(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	⊕蔥燒鯛魚片＊1	鯛魚片	80	g	煮
		蔥原料	1	g	
		薑絲/枸杞			
副菜	丸片燴鮮瓜	大黃瓜片	55	g	炒
		貢丸片	10	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	履歷油麥菜	時蔬	75	g	煮
湯品	白菜蛋花湯	大白菜角	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 115年 11 月份菜單

11/12(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	壽喜燒肉片	豬肉片	65	g	煮
		大白菜角	20	g	
		金針菇	8	g	
		洋蔥角	8	g	
副菜	△玉米燴豆腐	非基改板豆腐小丁	50	g	煮
		紅蘿蔔小丁	9	g	
		冷凍玉米粒	12	g	
		玉米醬罐頭	3	g	
		蔥花	1	g	
青菜	有機白松菜	時蔬	75	g	煮
湯品	枸杞菇菇湯	金針菇	18	g	煮
		香菇片	5	g	
		枸杞	0.2	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

11/13(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	咖哩雞肉	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		洋蔥角	5	g	
副菜	△銀芽豆干	非基改中豆干片	50	g	炒
		紅蘿蔔絲	8	g	
		綠豆芽	15	g	
		韭菜段	1	g	
青菜	履歷油菜	時蔬	75	g	煮
湯品	冬瓜玉米大骨湯	鮮瓜	25	g	煮
		龍骨丁	8	g	
	水果				

11/16(週一)					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	△回鍋肉片	豬肉片	65	g	炒
		非基改豆干片	20	g	
		杏鮑菇片	12	g	
		蔥段	1	g	
副菜	◎蛋酥高麗	高麗菜角	52	g	炒
		紅蘿蔔片	10	g	
		洗選蛋	10	g	
		木耳絲	1	g	
青菜	有機青松菜	時蔬	75	g	煮
湯品	鮮蔬丸片湯	白蘿蔔中丁	20	g	煮
		貢丸片	10	g	
	水果				

11/17(週二)					烹調方法
主食	糙米飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸+煮
		有機糙米	15	g	
主菜	醬燒翅小腿*2	翅小腿	130	g	煮
副菜	△⊕柴魚關東煮	非基改油豆腐小丁	25	g	炒
		海帶結	15	g	
		白蘿蔔中丁	15	g	
		甜不辣	15	g	
		柴魚片			
青菜	有機青松菜	時蔬	75	g	煮
湯品	紅豆紫米甜湯	紫米	10	g	煮
		紅豆	15	g	
	水果				

11/18(週三)					烹調方法
主食	華食特餐：麻油豬燴飯+香滷豬排*1+履歷青江菜+蘿蔔玉米湯	有機白米	70	g	蒸+煮
		有機糙米	15	g	
		豬肉絲	20	g	
		大白菜角	32	g	
		杏鮑菇片	15	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		枸杞	0.2	g	
主菜		豬排	80	g	滷
副菜					
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品		白蘿蔔小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	15	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

11/19(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	地瓜燒雞	雞丁	75	g	煮
		地瓜中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	6	g	
副菜	⊕肉絲炒四季	四季豆	50	g	炒
		豬肉絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	有機小松菜	時蔬	75	g	煮
湯品	△蕃茄豆腐湯	蕃茄角	15	g	煮
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

11/20(週五)					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	⊕△馬告鮮魚	魚丁	65	g	煮
		非基改油豆腐小丁	20	g	
		洋蔥角	10	g	
		彩椒角	2	g	
		馬告			
副菜	※◎海苔洋芋炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		馬鈴薯小丁	18	g	
		素海苔香鬆	0.5	g	
青菜	履歷油麥菜	時蔬	75	g	煮
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	20	g	煮
		杏鮑菇	8	g	
		肉骨茶包	1	g	
		龍骨丁	8	g	
	☆保久				

11/23(週一)					烹調方法
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	京醬肉柳	豬肉柳	65	g	煮
		豆薯粗絲	20	g	
		洋蔥粗絲	10	g	
		蔥段	1	g	
副菜	肉片大白菜	大白菜角	65	g	煮
		豬肉片	8	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	有機白菜	時蔬	75	g	煮
湯品	◎鮮菇蛋花湯	杏鮑菇	15	g	煮
		鮑魚菇	5	g	
		洗選蛋	8	g	
	水果				

統鮮美食股份有限公司 115年 11 月份菜單

11/24(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	⊕泰式檸檬雞腿	雞腿	120	g	煮
副菜	打拋豬肉	豬絞肉	20	g	炒
		蕃茄小丁	10	g	
		豆薯小丁	20	g	
		洋蔥小丁	10	g	
		冷凍四季豆	20	g	
青菜	有機時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	☆摩摩喳喳	芋頭小丁	12	g	煮
		冷凍綜合圓	15	g	
		西谷米	3	g	
		奶粉			
	水果				

11/25(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	春川炒魚	魚丁	75	g	煮
		地瓜中丁	12	g	
		洋蔥角	10	g	
		冷凍毛豆仁	3	g	
		白胡椒粉/韓式辣椒醬			
副菜	韓式冬粉	冬粉	10	g	炒
		紅蘿蔔絲	10	g	
		黃豆芽	20	g	
		豬肉絲	8	g	
		木耳絲	6	g	
青菜	當季時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	金針大醬湯	海帶芽	2	g	煮
		金針菇	18	g	
		龍骨丁	8	g	
		非基改味噌			
	水果				

11/26(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	△滷味拼盤	非基改中豆干	30	g	煮
		非基改油豆腐小丁	30	g	
		白蘿蔔中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	6	g	
		海帶結	10	g	
		酸菜			
副菜	◎香菇蒸蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		香菇片	8	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
青菜	當季時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	☆南瓜濃湯	馬鈴薯小丁	10	g	煮
		南瓜小丁	15	g	
		冷凍玉米粒	5	g	
		奶粉	2	g	
	水果				

11/27(週五)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
主菜	蔥爆雞丁	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		蔥段	2	g	
		杏鮑菇	10	g	
副菜	△照燒蕃茄豆腐	非基改板豆腐小丁	50	g	炒
		蕃茄角	15	g	
		玉米筍	5	g	
		薑末			
青菜	當季時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	△大滷湯	非基改板豆腐小丁	10	g	煮
		筍絲	8	g	
		木耳絲	2	g	
		紅蘿蔔絲	2	g	
		洗選蛋	6	g	
	水果				

11/30(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	紅燒豬肉	豬肉角	65	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
副菜	洋芋玉米肉茸	馬鈴薯小丁	45	g	炒
		豬絞肉	8	g	
		冷凍玉米粒	13	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
青菜	有機小白菜	時蔬	75	g	煮
湯品	◎蕃茄蛋花湯	蕃茄角	20	g	煮
		洗選蛋	10	g	
		龍骨丁	8	g	

統鮮美食股份有限公司 115年 11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：周珮暄
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)
11/2	週一	紫米飯(有機米)	△馬鈴薯油腐	花椰溫沙拉	有機黑葉白菜	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.9	1.2	2.3	1.0	0.0	115.5	724.8
11/3	週二	筆管麵	△素麥克雞塊*2	白醬燴料	有機味美菜	羅宋湯	水果	4.4	4.1	1.5	2.5	1.0	0.0	127.7	826.6
11/4	週三	糙米飯	△蘿蔔油腐	◎菜脯玉米炒蛋	履歷油菜	結頭清湯	水果	5.8	2.0	1.5	2.3	0.0	0.5	106.4	768.4
11/5	週四	□蕎麥飯	△鹹冬瓜豆腐	△竹筍炒干絲	有機小白菜	針菇玉米湯	水果	4.3	2.2	2.0	3.1	0.0	0.5	106.4	726.0
11/6	週五	□燕麥飯	△海南凍腐	螞蟻上樹	履歷高麗菜	◎海芽蛋花湯	水果	3.9	2.3	1.0	2.4	1.0	0.0	134.0	635.4
11/9	週一	糙米飯	△三杯鮮菇油豆腐	◎蒟蒻花蒸蛋	有機青江菜	綠豆銀耳甜湯	☆乳品	4.3	4.1	1.3	2.0	1.0	0.0	451.7	787.0
11/10	週二	小米飯(有機米)	△和風馬鈴薯豆腐	紅絲高麗菜	有機小白菜	味噌海帶湯	水果	4.9	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	136.6	711.5
11/11	週三	□麥片飯	△香滷豆包	紅片燴鮮瓜	履歷油麥菜	白菜蛋花湯	水果	4.3	2.4	1.6	2.4	1.0	0.0	121.1	687.6
11/12	週四	□大麥仁飯	△壽喜燒凍腐	△玉米燴豆腐	有機白松菜	枸杞菇菇湯	水果	4.3	2.8	2.0	2.1	1.0	0.0	121.3	709.7
11/13	週五	□紅藜麥飯	△咖哩油豆腐	△銀芽豆干	履歷油菜	鮮瓜湯	水果	4.3	2.0	1.8	2.2	0.0	0.5	122.0	666.2
11/16	週一	玉米蒸飯	△回鍋干片	◎蛋酥高麗	有機黑葉白菜	鮮蔬湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	129.8	699.2
11/17	週二	糙米飯(有機米)	△醬燒豆包	△關東煮	有機青松菜	紅豆紫米甜湯	水果	4.2	3.3	1.6	2.2	1.0	0.0	334.5	737.5
11/18	週三	糙米飯	△麻油凍腐	海帶三絲	履歷油菜	蘿蔔玉米湯	水果	5.9	2.1	1.4	2.3	1.0	0.0	117.2	766.7
11/19	週四	□燕麥飯	△地瓜燒豆干	△油片絲炒四季	有機小松菜	△蕃茄豆腐湯	水果	4.4	2.8	1.4	2.1	1.0	0.0	140.1	706.6
11/20	週五	胚芽米飯	△馬告油豆腐	※◎海苔洋芋炒蛋	履歷油麥菜	肉骨茶湯	☆乳品	4.3	3.0	1.7	2.2	1.0	0.0	156.1	723.3
11/23	週一	紫米飯	△京醬干片	紅片大白菜	有機山菠菜	◎鮮菇蛋花湯	水果	4.8	2.3	1.3	2.4	1.0	0.0	140.1	711.4
11/24	週二	紅藜麥飯(有機米)	△香滷蘭花干	△炸醬干丁	有機味美菜	☆摩摩喳喳	水果	4.3	2.9	1.8	2.1	0.0	0.5	126.3	726.3
11/25	週三	□大麥仁飯	△韓式豆腐	韓式冬粉	履歷高麗菜	金針大醬湯	水果	5.1	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	126.9	738.0
11/26	週四	小米飯	△滷味拼盤	◎香菇蒸蛋	有機荷葉白菜	☆南瓜濃湯	水果	3.9	4.7	1.0	2.3	0.0	0.5	179.3	830.6
11/27	週五	糙米飯	△麻油油腐	△照燒蕃茄豆腐	履歷青江菜	△大滷湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.2	1.0	0.0	141.3	680.0
11/30	週一	□蕎麥飯	△紅燒豆腐	玉米三色	有機小白菜	◎蕃茄蛋花湯	水果	4.3	2.1	1.7	2.2	1.0	0.0	135.3	658.7

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、哈蜜瓜、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