



統鮮美食股份有限公司 114年 2 月份菜單 富安國民小學

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)
2月11日	週二	糙米飯(有機米)	△香干滷肉	開陽白菜	有機蔬菜	◎豆薯蛋花湯	水果	4.6	2.9	1.4	2.1	1.0	0.0	321.8	724.9
2月12日	週三	□麥片飯	△⊕紅燒魚丁	肉絲什錦黃芽	時蔬	刈菜大骨湯	水果	4.3	2.4	1.4	2.4	1.0	0.0	145.2	679.7
2月13日	週四	小米飯	味噌燉雞	◎南瓜玉米炒蛋	有機蔬菜	□紅豆麥片甜湯	水果	5.5	3.3	1.0	2.2	1.0	0.0	133.7	815.4
2月14日	週五	紫米飯	◎洋蔥豬肉丼	△紅燒豆腐煲冬粉(新)	時蔬	雙色蘿蔔湯	☆鮮奶	4.9	2.2	1.6	2.0	0.0	0.5	148.1	716.4
2月17日	週一	□蕎麥飯	△回鍋肉片	肉絲炒四季	有機蔬菜	菇菇結頭菜湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.0	1.0	0.0	180.8	663.2
2月18日	週二	葷食特餐：沙茶豬肉燴飯(有機米)+橙香翅小腿*2+有機蔬菜+蜜薯紫米甜湯					水果	5.0	2.2	1.3	2.1	1.0	0.0	120.3	699.9
2月19日	週三	※海苔香鬆飯	蕃茄打拋豬	彩蔬麵疙瘩	時蔬	海芽蘿蔔湯	水果	4.2	2.2	1.7	2.0	1.0	0.0	121.6	647.5
2月20日	週四	胚芽米飯	香草洋芋雞丁	△關東煮	有機蔬菜	◎玉米蛋花湯	☆鮮奶	4.7	3.0	1.4	2.2	0.0	0.5	152.1	759.6
2月21日	週五	□紅藜麥飯	⊕糖醋魚丁	☆奶香焗時蔬	時蔬	鮮筍丸片湯	水果	4.9	2.3	1.2	2.5	1.0	0.0	132.6	714.6
2月24日	週一	小米飯	鮮筍燒肉	⊕甜不辣炒高麗	有機蔬菜	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.3	1.7	2.1	1.0	0.0	119.0	684.3
2月25日	週二	蔬食特餐：△麻油香干燴飯(有機米)+◎☆起司馬鈴薯蒸蛋(新)+有機蔬菜+△味噌湯					☆鮮奶	4.6	2.0	1.2	2.0	0.0	0.5	273.9	669.0
2月26日	週三	紫米飯	三杯雞	△海結豆干	時蔬	□山藥大麥仁湯	水果	5.0	3.4	1.3	2.1	1.0	0.0	366.7	790.1
2月27日	週四	玉米蒸飯	⊕△壽喜燒魚	肉片炒花椰	有機蔬菜	地瓜珍珠甜湯	水果	4.2	2.4	1.9	2.4	1.0	0.0	155.6	689.6
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	3次	5次	4次	13次		0次		魚肉類	其他	2次	3次				
0次	3次	5次	4次	13次		0次		1次	0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；青菜也以一週不重複為原則。

2. 供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鱈魚、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

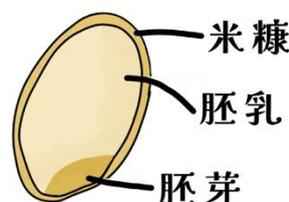
4. 如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

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	○	●	⊙	☆	※	△	⊕	□

天天吃米飯、營養有夠讚！



米糠

油脂
維生素
礦物質
膳食纖維

胚芽

油脂
維生素
礦物質
GABA

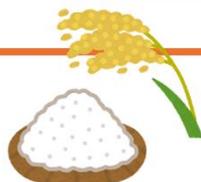
胚乳

碳水化合物
蛋白質

米的營養價值相當完整且均衡，包括醣類、脂肪、蛋白質、礦物質、維生素B群及纖維。其中醣類是供給我們熱量的最大來源。

台灣米食 TAIWAN RICE FOOD 推廣協會

- 提供能量
- 預防肥胖
- 低鈉可控制血壓
- 不溶性纖維可防止多種癌症
- 抗氧化能力可保養肌膚



- 預防阿茲海默症
- 提高利尿和消化功能
- 改善代謝功能
- 促進心血管健康
- 舒緩大腸激躁症



統鮮美食股份有限公司 114年 2 月份菜單

2/11(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	△香干滷肉	豬肉角	65	g	滷
		非基改豆干小丁	25	g	
副菜	開陽白菜	大白菜角	60	g	煮
		紅蘿蔔片	8	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎豆薯蛋花湯	豆薯小丁	18	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

2/12(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	△紅燒魚丁	魚丁	65	g	煮
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副菜	肉絲什錦黃芽	豬肉絲	10	g	炒
		黃豆芽	40	g	
		芹菜段	8	g	
		木耳絲	3	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	刈菜大骨湯	芥菜仁角	15	g	煮
		金針菇	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

2/13(週四)				烹調方法	
主食	小米飯	白米	60	g	蒸
		糙米	19	g	
		小米	5	g	
主菜	味噌燉雞	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		白蘿蔔中丁	15	g	
副菜	◎南瓜玉米炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		南瓜小丁	18	g	
		冷凍玉米粒	12	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	□紅豆麥片甜湯	紅豆	18	g	煮
		麥片	5	g	
水果					

2/14(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	◎洋蔥豬肉丼	豬肉片	65	g	煮
		洋蔥角	15	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		洗選蛋	5	g	
副菜	△紅燒豆腐煲冬粉(新)	高麗菜角	35	g	炒
		非基改板豆腐小丁	22	g	
		冬粉	10	g	
		木耳絲	4	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	20	g	煮
		紅蘿蔔小丁	5	g	
水果					

2/17(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	△回鍋肉片	豬肉片	65	g	炒
		非基改中豆干片	10	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
副菜	肉絲炒四季	四季豆	50	g	炒
		彩椒絲	3	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	菇菇結頭菜湯	結頭菜小丁	18	g	煮
		杏鮑菇	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

2/18(週二)				烹調方法	
主食	單食特餐：沙茶豬肉燴飯(有機米)+橙香翅小腿*2+有機蔬菜+蜜薯紫米甜湯	有機白米	70	g	蒸+煮
		有機糙米	15	g	
		豬肉絲	10	g	
		高麗菜絲	25	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		筍絲	20	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
沙茶醬					
主菜	翅小腿	翅小腿	120	g	煮
副菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	地瓜小丁	地瓜小丁	18	g	煮
		紫米	8	g	
水果					

2/19(週三)				烹調方法	
主食	※海苔香鬆飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		素海苔香鬆	2	g	
主菜	蕃茄打拋豬	豬肉柳	65	g	炒
		洋蔥角	10	g	
		番茄角	8	g	
		四季豆	6	g	
副菜	彩蔬麵疙瘩	麵疙瘩	25	g	炒
		高麗菜角	30	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		木耳絲	2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	海芽蘿蔔湯	海帶芽	1	g	煮
		白蘿蔔小丁	24	g	
水果					

2/20(週四)				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	香草洋芋雞丁	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	15	g	
		冷凍青花菜	6	g	
		洋蔥角	6	g	
副菜	△關東煮	白蘿蔔中丁	35	g	煮
		玉米筍	15	g	
		非基改三角油豆腐	20	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 114年 2 月份菜單

2/21(週五)			烹調方法	
主食	口紅藜麥飯	白米	70 g	蒸
		糙米	13 g	
		紅藜麥	2 g	
主菜	⊕糖醋魚丁	魚丁	70 g	煮
		非基改油豆腐小丁	15 g	
		彩椒角	8 g	
		鳳梨罐頭	5 g	
副菜	☆奶香焗時蔬	馬鈴薯小丁	30 g	烤
		南瓜小丁	25 g	
		冷凍青花菜	10 g	
		洋蔥角	10 g	
		起士絲		
		奶粉		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	鮮筍九片湯	筍片	18 g	煮
		貢丸	8 g	
水果				

2/24(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	鮮筍燒肉	豬肉角	65 g	煮
		筍中丁	18 g	
		紅蘿蔔中丁	8 g	
副菜	⊕甜不辣炒高麗	高麗菜角	60 g	炒
		甜不辣條	8 g	
		木耳絲	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	☆玉米濃湯	冷凍玉米粒	15 g	煮
		馬鈴薯小丁	8 g	
		紅蘿蔔末	2 g	
		奶粉		
水果				

2/25(週二)			烹調方法	
主食	蔬食特餐：△麻油香干燴飯（有機米）+ ⊙☆起司馬鈴薯蒸蛋（新）+ 有機蔬菜 + △味噌湯	有機白米	70 g	蒸 + 煮
		有機糙米	15 g	
		高麗菜小丁	20 g	
		非基改豆干小丁	15 g	
		冷凍玉米粒	10 g	
		冷凍毛豆仁	6 g	
		杏鮑菇	8 g	
主菜		殺菌液蛋	40 g	蒸 + 煮
		馬鈴薯小丁	15 g	
		冷凍玉米粒	8 g	
		起士絲	2 g	
副菜		時蔬	75 g	煮
湯品	☆鮮	白蘿蔔小丁	12 g	煮
		海帶芽	1 g	
		非基改板豆腐小丁	18 g	
水果				

2/26(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	炒
		紅蘿蔔中丁	10 g	
		豆薯中丁	10 g	
		杏鮑菇D原料	5 g	
		九層塔去梗/薑片/蒜仁/麻油/米酒		
副菜	△海結豆干	海帶結	30 g	炒
		非基改中豆干片	35 g	
		芹菜段	8 g	
		柴魚片		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	口山藥大麥仁湯	山藥小丁	18 g	煮
		大麥仁	7 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

2/27(週四)			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	⊕△壽喜燒魚	魚丁	65 g	煮
		大白菜角	20 g	
		非基改板豆腐小丁	15 g	
		乾香菇絲	0.5 g	
		洋蔥角	8 g	
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	地瓜珍珠甜湯	地瓜小丁	15 g	煮
		粉圓	10 g	
水果				



114年2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)
2月11日	週二	小籠湯包*5	牛奶	412.5	4.0	0.5	0.2	1.0	0.3
2月12日	週三	玉米蛋土司	巧克力牛奶	421.0	4.1	1.0	0.2	0.2	0.3
2月13日	週四	皮蛋瘦肉粥	小饅頭*1	377.0	4.4	0.7	0.3	0.2	0.0
2月14日	週五	台式炒麵	蘿蔔湯	364.5	4.2	0.6	0.3	0.4	0.0
2月17日	週一	肉茸蛋土司	米漿	334.0	4.0	0.5	0.3	0.2	0.0
2月18日	週二	薯餅蛋漢堡	牛奶	426.0	4.2	1.0	0.3	0.1	0.3
2月19日	週三	熱狗大亨堡	麥香牛奶	435.0	4.2	1.0	0.3	0.3	0.3
2月20日	週四	小米肉蓉粥	滷蛋*1	424.0	4.4	1.2	0.5	0.3	0.0
2月21日	週五	沙茶炒麵	大滷湯	367.5	4.0	0.8	0.2	0.5	0.0
2月24日	週一	大肉包*1	洋芋濃湯(奶)	390.0	3.5	1.0	0.1	0.5	0.3
2月25日	週二	鮭魚蛋吐司	米豆漿	378.5	4.2	1.0	0.2	0.1	0.0
2月26日	週三	什錦炒飯	豆腐金菇湯	384.0	4.0	1.2	0.2	0.2	0.0
2月27日	週四	起士蛋鬆餅	牛奶	423.5	4.2	1.0	0.2	0.1	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：40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

茲收到 年 班 號 學生： 114年2月份早餐費 \$520元(每餐40元，共13餐)

有“米”真好！

早餐吃飯有助腦部發育、提升學習力

研究發現早餐以米飯為主食的孩子，智力與感覺統合的指標更好，米飯中的碳水化合物可提供腦部生長所需能量，穩定神經元；且米食早餐脂肪及鈉含量明顯較低，另搭配蔬菜、水果、雞蛋等食材，可提供孩子完整均衡的營養。



收費日期

經手人



參考資料：
農業部農糧署