



統鮮美食股份有限公司 114年10 月份菜單 平等國民小學

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)
10/1	週三	口燕麥飯	※蜜汁雞丁	△客家小炒	時蔬	筍片大骨湯	水果	4.6	3.9	1.2	2.3	1.0	0.0	440.2	809.3
10/2	週四	糙米飯	⊕沙茶三鮮	◎洋芋肉蓉炒蛋	有機小白菜	鮮瓜玉米湯	水果	4.6	3.4	1.1	2.5	1.0	0.0	111.1	774.4
10/3		小米飯	避風塘炒雞(新)	絲瓜粉絲煲	時蔬	針菇白菜湯	☆鮮奶	5.1	2.8	1.6	2.3	0.0	0.5	155.4	785.0
10/6	週一	中秋節放假													
10/7		葷食特餐：口肉燥燴麵+⊕香酥魚排*1+有機黑葉白菜+☆麥香珍珠甜湯					水果	3.3	3.1	1.0	3.0	1.0	0.0	2412.6	683.6
10/8		口薑黃紅藜飯	鹽麪燒豬柳(新)	⊕蘿蔔佃煮	時蔬	◎海芽蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.6	2.0	1.0	0.0	118.8	647.7
10/9	週四	紫米飯(有機米)	鹽水雞	竹筍炒肉絲	有機白松菜	☆南瓜濃湯	水果	4.5	2.8	1.6	2.2	1.0	0.0	104.0	721.1
10/10	週五	國慶日放假													
10/13	週一	胚芽米飯	梅干扣肉	⊕扁魚大白菜	有機味美菜	肉骨茶湯	水果	4.3	1.9	2.0	2.1	1.0	0.0	152.6	640.8
10/14		糙米飯(有機米)	△麻油鮮菇豆腐	◎海芽玉米蒸蛋	有機荷蘭白菜	△味噌湯	☆鮮奶	4.4	1.5	1.4	2.2	0.0	0.5	192.9	625.7
10/15	週三	※海苔香鬆飯	鹹冬瓜蒸肉	△海結豆干	時蔬	番茄黃豆芽湯	水果	4.6	2.3	1.4	2.2	1.0	0.0	329.6	690.4
10/16	週四	玉米蒸飯	滷雞腿排*1	肉絲花椰	有機青松菜	金針蘿蔔湯	水果	3.9	2.1	1.8	2.2	1.0	0.0	120.4	638.8
10/17	週五	口蕎麥飯	⊕豆腐乳燒魚	鮮蔬炒冬粉	時蔬	◎玉米蛋花湯	水果	5.3	2.8	1.2	2.3	1.0	0.0	139.0	774.8
10/20	週一	口麥片飯	△香干滷肉	燒肉片高麗	有機小白菜	鮮筍時菇湯	水果	4.9	2.6	1.7	2.1	1.0	0.0	274.7	735.0
10/21	週二	小米飯(有機米)	△三杯雞丁	◎玉米洋芋炒蛋	有機小松菜	冬瓜丸片湯	水果	4.5	3.6	1.1	2.2	1.0	0.0	148.0	769.7
10/22	週三	口燕麥飯	☆青醬焗魚丁	蒲瓜麵疙瘩	時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	4.5	2.1	1.5	2.4	1.0	0.0	131.7	678.2
10/23		葷食特餐：沙茶豬肉燴飯+橙汁翅小腸*2+有機山菠菜+紅豆銀耳甜湯					☆鮮奶	4.9	1.7	1.6	2.1	0.0	0.5	132.3	674.9
10/24	週五	光復節放假													
10/27		口烏龍麵	△味噌油豆腐	◎鮮筍炒蛋	有機油江菜	海芽玉米湯	☆鮮奶	3.8	1.5	1.1	2.3	0.0	0.5	2418.4	581.4
10/28	週二	糙米飯(有機米)	海陸咖哩	肉羹燴黃瓜	有機青松菜	◎白菜蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.7	2.2	1.0	0.0	146.9	704.2
10/29	週三	口大麥仁飯	花瓜雞丁	△芹香豆干	時蔬	金針花大骨湯	水果	4.3	3.8	1.4	2.2	1.0	0.0	451.8	773.0
10/30	週四	口紅藜麥飯	五香滷豬排*1	雞絲炒四季	有機荷蘭白菜	地瓜芋圓甜湯	水果	4.5	2.4	1.2	2.3	1.0	0.0	128.3	693.5
10/31	週五	胚芽米飯	紫蘇梅燒雞	◎蛋酥炒高麗	時蔬	時菇味噌湯	水果	4.3	2.6	1.9	2.2	1.0	0.0	134.7	703.2
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							魚肉類	其他						
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、海鯰魚、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



寒露 深秋到來，天氣將由涼爽漸漸轉為寒冷。

霜降 秋天最後一個節氣，天氣漸冷，大地開始結霜。

日食曆
Food for seasons



青江菜

維生素C、葉酸
保護神經系統



玉米

葉黃素、玉米黃質
保護眼睛健康



孢子甘藍

維生素C、K
抗氧化，護心血管健康



白柚

維生素C
增強抵抗力

統鮮美食股份有限公司 114年 10 月份菜單

10/1(週三)					烹調方法
主食	口燕麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	※蜜汁雞丁	雞丁	75	g	煮
		洋蔥角	10	g	
		地瓜中丁	18	g	
副菜	△客家小炒	非基改中豆干片	48	g	炒
		芹菜段	12	g	
		豬肉絲	8	g	
		紅蘿蔔片	6	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	筍片大骨湯	筍片	20	g	煮
		枸杞	0.5	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/2(週四)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	⊕ 沙茶三鮮	魚丁	30	g	煮
		豬肉角	40	g	
		魚羹	12	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		杏鮑菇	10	g	
		沙茶醬			
副菜	◎ 洋芋肉蓉炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		馬鈴薯小丁	18	g	
		豬絞肉	10	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	鮮瓜玉米湯	冷凍玉米粒	10	g	煮
		冬瓜小丁	15	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/3(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	避風塘炒雞（新）	雞丁	75	g	炒
		非基改凍豆腐中丁	15	g	
		小黃瓜	15	g	
		蒜酥/豆酥	0.5	g	
		紅椒小丁	3	g	
副菜	絲瓜粉絲煲	絲瓜片	35	g	煮
		冬粉	12	g	
		洗選蛋	8	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	針菇白菜湯	大白菜絲	18	g	煮
		金針菇	8	g	
		龍骨丁	8	g	
	☆鮮菇				

10/7(週二)				烹調方法	
主食	葷食特餐： 口肉燥燴麵＋ ⊕香酥魚排＊1＋ 有機黑葉白菜＋ ☆麥香珍珠甜湯	小烏龍麵	142	g	蒸＋煮
		豬絞肉	15	g	
		非基改碎干丁	15	g	
		冷凍玉米粒	15	g	
		高麗菜	20	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
主菜		魚排	85	g	
副菜					
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	粉圓	10	g	煮	
	麥茶	5	g		
	奶粉				
	水果				

10/8(週三)				烹調方法	
主食	□ 薑黃紅藜飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		紅藜麥	2	g	
		薑黃粉	0.2	g	
主菜	鹽麴燒豬柳（新）	豬肉柳	65	g	煮
		馬鈴薯粗絲	22	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		蔥段	1	g	
		鹽麴			
副菜	⊕ 蘿蔔佃煮	白蘿蔔中丁	48	g	煮
		紅蘿蔔中丁	18	g	
		甜不辣	8	g	
		柴魚片/味霖			
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎ 海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	10	g	
	水果		1	g	

10/9(週四)			烹調方法		
主食	紫米飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	鹽水雞	雞丁	75	g	煮
		小黃瓜中丁	15	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
		玉米筍	8	g	
		蔥段	1	g	
副菜	竹筍炒肉絲	筍絲	55	g	炒
		豬肉絲	10	g	
		彩椒絲	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	☆南瓜濃湯	南瓜小丁	20	g	煮
		洋蔥小丁	5	g	
		奶粉			
	水果				

統鮮美食股份有限公司 114年 10 月份菜單

10/13(週一)					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	梅干扣肉	豬肉角	65	g	煮
		筍中丁	15	g	
		朴菜絲	6	g	
		筍干	6	g	
副菜	㊟ 扁魚大白菜	大白菜角	65	g	煮
		金針菇	8	g	
		乾香菇絲	2	g	
		乾扁魚	0.5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	肉骨茶湯	白蘿蔔片	15	g	煮
		杏鮑菇	10	g	
		肉骨茶包			
	水果				

10/14(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	△麻油鮮菇豆腐	白蘿蔔片	30	g	煮
		非基改油豆腐小丁	20	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
		杏鮑菇	10	g	
		香菇片	5	g	
		胡麻油			
副菜	◎海芽玉米蒸蛋	殺菌液蛋	42	g	蒸
		海帶芽	1	g	
		冷凍玉米粒	12	g	
青菜	時蔬	75	g	蒸	
湯品	△味噌湯	高麗菜角	10	g	煮
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		非基改味噌醬			
	☆鮮				

10/15(週三)			烹調方法		
主食	※ 海苔香鬆飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		海苔香鬆	2	g	
主菜	鹹冬瓜蒸肉	豬絞肉	55	g	蒸
		豆薯小丁	15	g	
		馬鈴薯小丁	15	g	
		鹹冬瓜	3	g	
副菜	△海結豆干	海帶結	35	g	炒
		非基改中豆干片	30	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	番茄黃豆芽湯	蕃茄角	15	g	煮
		黃豆芽	8	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/16(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	滷雞腿排*1	台灣排5	125	g	滷
副菜	肉絲花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	40	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	金針蘿蔔湯	金針菇	8	g	煮
		白蘿蔔小丁	15	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

10/17(週五)					烹調方法
主食	□ 蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	㊟ △ 豆腐乳燒魚	魚丁	75	g	煮
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		彩椒角	5	g	
		鹹豆腐乳			
副菜	鮮蔬炒冬粉	高麗菜角	35	g	炒
		冬粉	13	g	
		豬肉絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎ 玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	18	g	煮
		洗滌蛋	8	g	
	水果				

10/20(週一)					烹調方法
主食	□ 麥片飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	△ 香干滷肉	豬肉角	65	g	煮
		非基改豆干小丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副菜	燒肉片高麗	豬肉片	10	g	煮
		高麗菜角	60	g	
		紅蘿蔔片	3	g	
		烤肉醬			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	鮮筍時菇湯	白木耳	5	g	煮
		紅豆	15	g	
	水果				

10/21(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	△三杯雞丁	雞丁	75	g	煮
		非基改油豆腐小丁	15	g	
		玉米筍	10	g	
		九層塔	1	g	
		薑片	1	g	
副菜	◎玉米洋芋炒蛋	殺菌液蛋	43	g	炒
		馬鈴薯小丁	15	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	冬瓜丸片湯	冬瓜小丁	15	g	煮
		冷凍貢丸	10	g	
	水果				

10/22(週三)					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	☆ 青醬燻魚丁	魚丁	70	g	煮 + 烤
		馬鈴薯中丁	20	g	
		玉米筍	10	g	
		起士絲	3	g	
		青醬			
副菜	蒲瓜麵疙瘩	麵疙瘩	25	g	炒
		紅蘿蔔片	8	g	
		扁蒲片	35	g	
		木耳片	2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎ 番茄蛋花湯	蕃茄角	15	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	水果				

統鮮美食股份有限公司 114年 10 月份菜單

10/23(週四)				烹調方法	
主食	葷食特餐：沙茶豬肉燴飯＋橙汁翅小腿＊2＋有機山菠菜＋紅豆銀耳甜湯	白米	70	g	蒸＋煮
		糙米	15	g	
		高麗菜絲	30	g	
		洋蔥絲	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		豬肉絲	10	g	
		杏鮑菇	10	g	
主菜		翅小腿	126	g	煮
副菜					
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	白木耳	5	g	煮	
	紅豆	15	g		
☆鮮果					

10/27(週一)					烹調方法
主 食	□ 烏 龍 麵	小烏龍麵	145	g	蒸
主 菜	△ 味 噌 油 豆 腐	馬鈴薯中丁	22	g	煮
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		非基改油豆腐小丁	30	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
副 菜	◎ 鮮 筍 炒 蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		筍小丁	18	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	海 芽 玉 米 湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		海帶芽	1	g	
	☆鮮				

10/28(週二)				烹調方法	
主食	糙米飯（有機米）	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	海陸咖哩	豬肉角	30	g	煮
		魚丁	40	g	
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	8	g	
副菜	肉羹燴黃瓜	大黃瓜片	54	g	煮
		肉羹	12	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎白菜蛋花湯	大白菜絲	20	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	水果				

10/29(週三)					烹調方法
主 食	口 大 麥 仁 飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		大麥仁	5	g	
主 菜	花 瓜 雞 丁	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	10	g	
		玉米筍	8	g	
		花瓜條	4	g	
副 菜	△ 芹 香 豆 干	非基改中豆干片	50	g	炒
		芹菜段	12	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	金 針 花 大 骨 湯	金針	2	g	煮
		金針菇	18	g	
		龍骨丁	8	g	
	水 果				

10/30(週四)					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	五香滷豬排* 1	豬排	85	g	滷
副菜	雞絲炒四季	雞胸丁	12	g	炒
		四季豆	40	g	
		彩椒絲	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	地瓜芋圓甜湯	地瓜小丁	15	g	煮
		五彩圓	10	g	
水果					

10/31(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	紫 蘇 梅 燒 雞	雞丁	75	g	煮
		洋葱角	10	g	
		冷凍青花菜	18	g	
		紅椒角	2	g	
		紫蘇梅醬			
副 菜	◎ 蛋 酥 炒 高 麗	高麗菜角	55	g	炒
		紅蘿蔔片	8	g	
		洗選蛋	8	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	時 菇 味 噌 湯	杏鮑菇	10	g	煮
		白蘿蔔小丁	15	g	
		非基改味噌醬			
水 果	白蘿蔔小丁	15	g		



114年10月份早餐菜單 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)
10月1日	週三	饅頭夾菜脯蛋	巧克力牛奶	444.0	4.0	1.3	0.5	0.2	0.3
10月2日	週四	炒麵疙瘩	蘿蔔湯	347.0	4.5	0.3	0.2	0.1	0.0
10月3日	週五	炒蛋吐司	麥香牛奶	343.5	4.2	0.5	0.3	0.1	0.0
10月6日	週一	中秋節放假							
10月7日	週二	炒蛋鬆餅	黑糖風味牛奶	384.0	4.0	0.5	0.5	0.2	0.3
10月8日	週三	玉米肉茸粥	小肉包*1	379.5	4.2	0.8	0.3	0.4	0.0
10月9日	週四	火腿蛋吐司	牛奶	421.5	4.0	1.0	0.5	0.2	0.3
10月10日	週五	國慶日放假							
10月13日	週一	鍋貼*6	大滷湯	390.5	4.2	1.0	0.5	0.2	0.0
10月14日	週二	鮭魚蛋吐司	牛奶	495.0	3.5	1.0	0.1	0.5	1.0
10月15日	週三	台式炒飯	玉米蘿蔔湯	375.0	4.0	0.5	0.5	1.0	0.0
10月16日	週四	麻醬麵	海芽蛋花湯	369.0	4.0	1.0	0.2	0.2	0.0
10月17日	週五	薯餅蛋漢堡	巧克力牛奶	357.0	4.0	0.8	0.5	0.1	0.0
10月20日	週一	水餃*6	玉米蛋花湯	364.0	3.8	1.0	0.2	0.4	0.0
10月21日	週二	肉蓉蛋漢堡	黑芝麻牛奶	426.0	4.2	1.0	0.3	0.1	0.3
10月22日	週三	熱狗大亨堡	豆漿	360.0	4.0	1.0	0.2	0.0	0.0
10月23日	週四	洋芋炒蛋+雞塊	牛奶	472.5	4.0	1.2	0.5	1.0	0.3
10月24日	週五	光復節放假							
10月27日	週一	蔥蛋吐司	豆漿牛奶	414.0	4.0	1.0	0.2	0.2	0.3
10月28日	週二	蘑菇醬炒麵	大滷湯	384.5	4.2	0.8	0.5	0.4	0.0
10月29日	週三	豬排漢堡	麥香牛奶	452.5	4.0	1.0	0.3	1.0	0.3
10月30日	週四	滷肉飯+滷蛋*1	冬瓜湯	390.0	4.2	1.0	0.3	0.3	0.0
10月31日	週五	小籠湯包*5	米漿	361.0	4.0	0.8	0.3	0.3	0.0

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：50元/餐

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

豬肉原產地(國)：臺灣



茲收到 年 班 號 學生： 114年10月份早餐費 \$ 1000元(每餐50元，共20餐)

收費日期

經手人