



統鮮美食股份有限公司 114年 11 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 堅果類 子類 (份)	水果 (份)	奶類 或乳 製品 (份)	鈣含 量(mg)	熱量 (kCal)	
11/3	特	葷食特餐：☆白醬筆管麵+⊕炸魷魚排*1+有機小白菜+羅宋湯						水果	4.9	3.0	1.2	3.0	1.0	0.0	141.8	793.3
11/4	週二	紫米飯(有機米)	蘿蔔燉雞	◎菜脯玉米炒蛋	有機黑葉白菜	結頭肉羹清湯	水果	4.5	3.0	1.2	2.3	1.0	0.0	150.2	731.8	
11/5	週三	※黑芝麻飯	△古早味蒸肉餅	白菜粉絲煲	時蔬	針菇玉米湯	水果	5.3	2.1	1.6	2.4	1.0	0.0	185.1	737.1	
11/6	週四	□蕎麥飯	海南雞丁	竹筍炒肉絲	有機味美菜	◎海芽蛋花湯	☆鮮奶	4.3	2.9	1.8	2.2	0.0	0.5	116.7	732.1	
11/7		□燕麥飯	法式香草檸檬豬(新)	△玉米燴豆腐	時蔬	香芹洋芋奶油湯(新)	水果	4.9	2.5	1.0	2.2	1.0	0.0	166.4	711.2	
11/10	蔬食	糙米飯	△照燒蕃茄豆腐	◎南瓜炒蛋	有機青江菜	味噌海帶湯	☆鮮奶	4.4	2.1	1.4	2.3	0.0	0.5	219.5	679.9	
11/11	週二	小米飯(有機米)	壽喜燒肉片	九片燴鮮瓜	有機小白菜	☆紅豆西米露	水果	4.9	2.2	1.7	2.2	1.0	0.0	179.6	710.5	
11/12	週三	□麥片飯	⊕蔥燒魚丁	△海帶三絲	時蔬	枸杞菇菇湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.4	1.0	0.0	180.8	687.6	
11/13	週四	□大麥仁飯	黑胡椒豬排*1	肉片炒花椰	有機白松菜	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	175.9	678.2	
11/14	週五	□紅藜麥飯	味噌雞丁	△銀芽豆干	時蔬	鮮蔬米粉湯	水果	4.3	3.0	1.3	2.2	1.0	0.0	473.4	713.0	
11/17	週一	玉米蒸飯	△回鍋肉片	◎蛋酥高麗	有機黑葉白菜	紫米芋頭甜湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	259.7	717.6	
11/18	特	葷食特餐：麻油豬燴飯(有機米)+檸香翅小腿*2+有機青松菜+△大滷湯						水果	4.3	2.3	1.4	2.3	1.0	0.0	142.0	668.8
11/19	週三	地瓜蒸飯	紅燒豬	肉絲拌海帶	時蔬	□山藥大麥仁湯	水果	4.6	2.1	1.6	2.1	1.0	0.0	140.3	674.8	
11/20	週四	□燕麥飯	栗子燒雞	⊕甜不辣炒四季	有機小松菜	◎鮮菇蛋花湯	水果	4.7	2.8	1.6	2.2	1.0	0.0	122.1	735.2	
11/21	週五	胚芽米飯	⊕△馬告魚丁(新)	※◎海苔洋芋炒蛋	時蔬	肉骨茶湯	☆鮮奶	4.5	3.1	1.2	2.4	0.0	0.5	172.3	754.6	
11/25	蔬食	紅藜玉米飯(有機米)	△三杯鮮菇油豆腐	◎香菇蒸蛋	有機味美菜	☆南瓜濃湯	☆鮮奶	4.3	2.1	1.1	2.3	0.0	0.5	263.2	665.7	
11/26		□大麥仁飯	☆春川起司雞	鮮蔬炒年糕	時蔬	海芽金針湯	水果	4.8	2.8	1.7	2.2	1.0	0.0	157.1	744.1	
11/27	週四	小米飯	⊕糖醋魚丁	△鮑菇油豆腐	有機荷葉白菜	綠豆水晶圓甜湯	水果	4.9	2.7	1.2	2.4	1.0	0.0	222.3	744.3	
11/28	週五	□蕎麥飯	※蜜汁雞腿排*1	玉筍花椰	時蔬	□四神湯	水果	4.8	2.3	1.7	2.2	1.0	0.0	121.7	709.9	
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	7次	20次		2次		1次	2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



立冬

冬季自此開始，抵禦寒冬最好的方式就是照顧好身體的保暖。



小雪

氣溫急速下降，寒流來襲，氣溫變化快速，傳統習俗中人們會開始醃製菜品，為過冬做好準備。



橘子

消除疲勞
保護心血管、幫助排便
保護呼吸道、提升免疫

菠菜

保護腸道健康
維持骨骼健康
保護視力、提升免疫



冬天養生原則

- 保持充足睡眠，充分的休息。
- 避免劇烈運動，身體微微出汗即可。
- 皮膚表層注意防風、保暖，避免乾燥受涼。



**節氣
諺語**

「立冬補冬，補嘴空」食補，用以補充元氣，抵禦冬天的寒冷。
「小雪小到」烏魚群會在小雪前後剛好到達台灣海峽，是漁民捕撈烏魚的好時節。

統鮮美食股份有限公司 114年 11 月份菜單

11/3(週一)					烹調方法
主食	葷食特餐： ☆白醬筆管麵＋ ⊕炸魷魚排＊1＋有機小白菜＋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	
主菜		魷魚排	80	g	炸
副菜					煮
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(週二)					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	蘿蔔燉雞	雞丁	75	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
		杏鮑菇	8	g	
副菜	◎菜脯玉米炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		碎脯	3	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		冷凍玉米粒	18	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	結頭肉羹清湯	結頭菜片	13	g	煮
		肉羹	15	g	
	水果				

11/5(週三)					烹調方法
主食	※ 黑芝麻飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		黑芝麻	2	g	
主菜	△ 古早味蒸肉餅	豬絞肉	50	g	蒸
		非基改板豆腐小丁	20	g	
		冬瓜小丁	20	g	
		蔴冬瓜	4	g	
副菜	白菜粉絲煲	大白菜角	40	g	煮
		紅蘿蔔絲	5	g	
		冬粉	15	g	
		乾香菇絲	1	g	
		豬肉絲	7	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	針菇玉米湯	金針菇	10	g	煮
		冷凍玉米粒	15	g	
	水果				

11/6(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	海南雞丁	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	竹筍炒肉絲	筍絲	60	g	炒
		豬肉絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	☆鮮蝦				

		11/7(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	法式香 草 檸 檬 豬 (新)	豬肉角	65	g		煮	
		南瓜中丁	20	g			
		洋蔥絲	10	g			
		檸檬片	0.2	g			
		檸檬汁					
		百里香					
		迷迭香					
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			
青菜	時蔬	時蔬	75	g		煮	
湯品	香芹洋芋奶湯 (新)	馬鈴薯小丁	23	g		煮	
		西芹段	3	g			
		龍骨丁	8	g			
		無鹽奶油	2	g			
	水果						

		11/10(週一)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g			蒸
		糙米	15	g			
主菜	△照燒蕃茄豆腐	非基改板豆腐小丁	65	g			煮
		蕃茄角	20	g			
		玉米筍	5	g			
		杏鮑菇	3	g			
		薑末					
副菜	◎南瓜炒蛋	殺菌液蛋	42	g			炒
		南瓜小丁	15	g			
		紅蘿蔔小丁	8	g			
		冷凍毛豆仁	7	g			
青菜	時蔬	75	g			煮	
湯品	味噌海帶湯	海帶結	15	g			煮
		白蘿蔔小丁	10	g			
		非基改味噌醬					
	☆鮮肉	15	g				

		11/11(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	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	丸片燴鮮瓜	大黃瓜片	55	g		煮	
		貢丸片	10	g			
		紅蘿蔔片	8	g			
青菜	時蔬	75	g		煮		
湯品	☆紅豆西米露	紅豆	20	g		煮	
		西谷米	5	g			
		奶粉	5	g			
	水果						

統鮮美食股份有限公司 114年 11 月份菜單

11/13(週四)					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	黑胡椒豬排* 1	豬排	75	g	煮
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	☆玉米濃湯	馬鈴薯小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	10	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
		奶粉	5	g	
	水果				

11/14(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	味噌雞丁	雞丁	75	g	煮
		非基改油豆腐小丁	10	g	
		洋葱角	5	g	
		彩椒角	5	g	
		非基改味噌			
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	
青 菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	鮮蔬米粉湯	粗米粉	8	g	煮
		高麗菜絲	12	g	
		乾香菇絲	1	g	
		龍骨丁	7	g	
		芹菜珠	1	g	
水 果					

11/17(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	
副 菜	◎蛋酥高麗	高麗菜角	55	g	炒
		紅蘿蔔片	10	g	
		洗選蛋	10	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	紫米芋頭甜湯	紫米	10	g	煮
		芋頭小丁	15	g	
	水果				

11/18(週二)					烹調方法
主 食	葷食特餐：麻油豬燴飯（有機米）＋檸檬翅小腿＊2＋有機青松菜＋△大滷湯	有機白米	70	g	蒸＋煮
		有機糙米	15	g	
		豬肉絲	15	g	
		大白菜角	32	g	
		杏鮑菇片	13	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
		麻油			
主 菜		翅小腿	130	g	煮
		檸檬汁			
副 菜					
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	筍絲	8	g	煮	
	非基改板豆腐小丁	10	g		
	紅蘿蔔絲	3	g		
	木耳絲	2	g		
水果					

11/19(週三)					烹調方法
主 食	地 瓜 蒸 飯	白米	70	g	蒸 + 煮
		糙米	7	g	
		地瓜小丁	8	g	
主 菜	紅 燒 豬	豬肉角	65	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
副 菜	肉 絲 拌 海 帶	豬肉絲	10	g	炒
		海帶根	50	g	
		彩椒絲	5	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	口 山 藥 大 麥 仁 湯	山藥小丁	15	g	煮
		大麥仁	8	g	
		龍骨丁	8	g	
	水 果				

11/20(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	栗子燒雞	雞丁	75	g	煮
		南瓜中丁	15	g	
		小小香菇	6	g	
		冷凍栗子	5	g	
副 菜	⊕ 甜不辣炒四季	四季豆	50	g	炒
		甜不辣	10	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
青 菜	時蔬	75	g	煮	
湯 品	◎ 鮮菇蛋花湯	杏鮑菇	15	g	煮
		香菇片	5	g	
		洗選蛋	8	g	
	水果				

11/21(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	⊕△馬告魚丁（新）	魚丁	65	g	煮
		非基改油豆腐小丁	25	g	
		洋蔥角	5	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	
		海苔粉	0.5	g	
青 菜	時蔬	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	
☆鮮					

統鮮美食股份有限公司 114年 11 月份菜單

11/25(週二)				烹調方法	
主食	紅藜玉米飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	7	g	
		紅藜麥	1	g	
		冷凍玉米粒	8	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	
		杏鮑菇D原料	15	g	
		九層塔去梗	1	g	
		薑片	2	g	
副菜	◎香菇蒸蛋	殺菌液蛋	42	g	蒸
		香菇片	8	g	
		紅蘿蔔末	2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	☆南瓜濃湯	南瓜小丁	10	g	煮
		馬鈴薯小丁	10	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		奶粉	2	g	
☆鮮果					

11/26(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	☆春川起司雞	雞丁	75	g	煮
		冷凍青花菜	12	g	
		洋蔥粗絲	10	g	
		冷凍毛豆仁	3	g	
		起士絲	2	g	
		白胡椒粉/韓式辣椒醬			
副菜	鮮蔬炒年糕	高麗菜角	40	g	炒
		年糕	15	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		乾香菇絲	0.2	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	海芽金針湯	海帶芽	2	g	煮
		金針菇	18	g	
水果					

11/27(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	⊕糖醋魚丁	魚丁	75	g	煮
		玉米筍	12	g	
		蕃茄角	8	g	
		彩椒角	3	g	
副菜	△鮑菇油豆腐	非基改油豆腐小丁	45	g	炒
		杏鮑菇	20	g	
		紅蘿蔔中丁	4	g	
		九層塔	1	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	綠豆水晶圓甜湯	綠豆	15	g	煮
		五彩水晶圓	13	g	
水果					

11/28(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	※蜜汁雞腿排*1	台灣排5	120	g	煮
		白芝麻	1	g	
副菜	玉筍花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	40	g	
		玉米筍	10	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	□四神湯	馬鈴薯小丁	15	g	煮
		大麥仁	8	g	
		龍骨丁	8	g	
		芡實/茯苓			
水果					



114年 11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)
11月3日	週一	薯餅蛋吐司	牛奶	423.5	4.2	1.0	0.2	0.1	0.3
11月4日	週二	水餃*6	海芽金菇湯	371.0	4.5	0.5	0.2	0.3	0.0
11月5日	週三	香菇肉末粥	豆沙包*1	368.5	4.3	0.5	0.3	0.5	0.0
11月6日	週四	三色炒飯	番茄蘿蔔湯	366.5	4.2	0.5	0.5	0.5	0.0
11月7日	週五	饅頭夾蛋	麥香牛奶	423.5	4.1	1.0	0.3	0.2	0.3
11月10日	週一	炒蛋吐司	黑芝麻牛奶	435.5	4.2	1.0	0.5	0.2	0.3
11月11日	週二	小籠湯包*5	米豆漿	401.0	4.1	1.0	0.3	0.7	0.0
11月12日	週三	豬肉蛋炒飯	味噌湯	390.5	4.2	1.0	0.5	0.2	0.0
11月13日	週四	香雞堡	冬瓜風味牛奶	425.0	4.0	1.0	0.1	0.5	0.3
11月14日	週五	豬肉炒麵	冬瓜玉米湯	396.0	4.3	0.5	0.5	1.0	0.0
11月17日	週一	熱狗大亨堡	牛奶	414.0	4.0	1.0	0.2	0.2	0.3
11月18日	週二	台式炒飯	海芽蛋花湯	380.0	4.2	0.8	0.5	0.3	0.0
11月19日	週三	培根蛋吐司	巧克力牛奶	398.0	4.2	0.5	0.5	0.2	0.3
11月20日	週四	肉絲炒麵	雙色蘿蔔湯	392.5	4.2	0.8	1.0	0.3	0.0
11月21日	週五	小米肉蓉粥+滷蛋*1	小饅頭*1	392.5	4.3	1.0	0.3	0.2	0.0
11月25日	週二	洋蔥蛋漢堡	黑糖風味牛奶	420.0	4.0	0.5	0.5	1.0	0.3
11月26日	週三	玉米蛋鬆餅	豆漿牛奶	428.0	4.2	1.0	0.2	0.2	0.3
11月27日	週四	三色肉蓉炒飯	海芽湯	390.5	4.2	1.0	0.5	0.2	0.0
11月28日	週五	雞絲湯麵	小奶皇包*1	366.5	4.4	0.5	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

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11月份早餐費 \$ 1000元(每餐50元，共20餐)

收費日期

經手人