



統鮮美食股份有限公司 114年12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 蛋白 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)
12/1	週一	小米飯	三杯時菇肉片	⊕甜不辣炒四季	有機小白菜	海芽冬瓜湯	水果	4.3	2.2	1.7	2.2	1.0	0.0	129.6	667.3
12/2	蔬食	口紅藜麥飯(有機米)	△紅燒豆腐	◎麵輪滷蛋*1	有機福山萵苣	△大滷湯	☆鮮奶	4.5	1.9	1.0	2.3	0.0	0.5	205.6	659.4
12/3	週三	地瓜蒸飯	⊕△莎莎醬魚丁	玉米肉茸	時蔬	☆◎巧達濃湯	水果	4.8	2.6	1.1	2.4	1.0	0.0	145.8	725.4
12/4	週四	口麥片飯	香滷翅小腿*2	肉絲燴白菜	有機油江菜	◎時蔬蛋花湯	水果	4.3	1.8	1.6	2.2	1.0	0.0	172.6	628.0
12/5	週五	糙米飯	蒜泥白肉	△紹子豆腐	時蔬	⊕小魚蘿蔔湯	水果	4.3	2.9	1.4	2.2	1.0	0.0	200.4	713.6
12/8	特	葷食特餐：口咖哩豬肉燴麵+⊕香酥魚排*1+有機青松菜+☆芋香西米露甜湯					水果	4.3	2.7	1.0	3.0	1.0	0.0	2273.3	723.1
12/9	●	口燕麥飯(有機米)	日式胡麻豬(新)	◎魚板絲蒸蛋	有機包心白菜	味噌湯	水果	4.5	2.6	1.1	2.2	1.0	0.0	125.8	697.8
12/10	週三	※海苔香鬆飯	鹹鳳梨燜雞	☆焗烤蕃茄時蔬	時蔬	結頭菜大骨湯	水果	5.0	2.5	1.5	2.4	1.0	0.0	130.7	742.5
12/11	週四	口大麥仁飯	南瓜燉肉	雞絲炒高麗	有機蘿蔓萵苣	◎玉米蛋花湯	☆鮮奶	4.7	2.3	1.5	2.3	0.0	0.5	123.1	721.4
12/12	週五	口蕎麥飯	蠔油雞丁	※紅豆芝麻球*2(新)	時蔬	榨菜錦蔬湯	水果	6.6	2.7	0.9	2.2	1.0	0.0	108.4	844.7
12/15	蔬食	糙米飯	△家常滷豆腐	◎番茄菇炒蛋	有機山菠菜	☆南瓜濃湯	☆鮮奶	4.5	1.9	1.2	2.2	0.0	0.5	276.3	665.2
12/16	週二	小米飯(有機米)	醬燒雞丁	肉片炒高麗	有機荷葉白菜	◎冬瓜蛋花湯	水果	4.3	2.9	1.7	2.3	1.0	0.0	130.1	719.1
12/17	週三	口燕麥飯	米豆醬燒魚	肉羹蘿蔔	時蔬	金針大骨湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.1	1.0	0.0	123.7	683.6
12/18	★	口紅藜玉米飯	越式香茅炒雞	茄汁什錦年糕	有機福山萵苣	菇香鮮筍湯	水果	4.4	2.7	1.8	2.2	1.0	0.0	115.9	714.3
12/19	週五	紫米飯	醬燒豬排*1	△麻婆豆腐	時蔬	冬至紅豆湯圓	水果	5.5	2.6	0.8	2.4	1.0	0.0	190.8	769.7
12/22	週一	糙米飯(有機米)	蘿蔔燉肉	鮮筍燴丸片	有機廣島菜	麻油鮮菇湯	水果	4.3	2.1	1.9	2.2	1.0	0.0	112.9	664.7
12/23	特	聖誕節特餐：口蕃茄肉醬螺旋麵+香滷雞腿排*1+有機高麗菜+☆麥香珍珠甜湯					水果	4.4	2.2	1.0	2.3	1.0	0.0	907.2	666.1
12/24	週三	玉米蒸飯	山藥紅棗燉肉(新)	△芹香豆干	時蔬	白菜黃芽湯	水果	4.3	3.1	1.2	2.2	1.0	0.0	457.2	720.5
12/25	週四	行憲紀念日放假													
12/26	●	胚芽米飯	⊕青醬海陸	☆奶油洋芋拌花椰	時蔬	蕃茄時蔬湯	☆鮮奶	4.4	1.9	2.0	2.2	0.0	0.5	122.8	668.3
12/29	週一	薑黃飯	香菇滷肉	白菜滷	有機菠菜	口四神湯	水果	4.8	2.1	1.7	2.4	1.0	0.0	145.5	703.6
12/30	週二	口麥片飯(有機米)	鹽水雞	△時蔬滷豆腐	有機黑葉白菜	冬瓜玉米湯	水果	4.4	3.0	1.6	2.2	1.0	0.0	180.9	733.9
12/31	週三	口小米紅藜飯	金桔肉片	鮮蔬炒冬粉	時蔬	芹香蘿蔔湯	水果	5.3	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	116.2	730.0
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	4次	9次	7次	22次				2次		3次		1次		2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；青菜也以一週不重複為原則。

2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鰆魚、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



冬至 一年中黑夜最長的一天，減少熬夜調整睡眠時間，
也是濕冷天氣的開始，需保養好身體。

俗語：冬大過年，意指冬至是一家團圓。

習俗在冬至日吃湯圓，象徵圓滿、豐碩，並增添一年歲月。



蘿



白



堅



柳

丁



紅



萵



山

統鮮美食股份有限公司 114年12月份菜單 富安國民小學

12/1(週一)			烹調方法
主食	白米	70	
	糙米	13	蒸
	小米	2	
主菜	豬肉片	65	炒
	杏鮑菇	18	
	紅蘿蔔片	10	
	九層塔/薑片		
副菜	四季豆	40	煮
	甜不辣	15	
	紅蘿蔔絲	10	
青菜	時蔬	75	煮
湯品	海帶芽	1	
	冬瓜小丁	20	
水果			

12/2(週二)			烹調方法
主食	有機白米	70	
	有機糙米	13	蒸
	紅藜麥	2	
主菜	非基改板豆腐小丁	65	煮
	馬鈴薯中丁	20	
	紅蘿蔔小丁	10	
	乾香菇絲	0.5	
副菜	水煮蛋	60	滷
	麵輪	2	
青菜	時蔬	75	煮
湯品	非基改豆皮絲	13	
	筍絲	8	
	紅蘿蔔絲	3	
	木耳絲	2	
☆鮮			

12/3(週三)			烹調方法
主食	白米	70	
	糙米	7	蒸
	地瓜小丁	8	
主菜	魚丁	65	煮
	非基改油豆腐小丁	10	
	蕃茄角	18	
	洋蔥角	10	
副菜	馬鈴薯小丁	40	煮
	冷凍玉米粒	16	
	豬絞肉	8	
	冷凍毛豆仁	8	
青菜	時蔬	75	煮
湯品	☆洗選蛋	8	
	紅蘿蔔小丁	3	
	馬鈴薯小丁	18	
	奶粉	2	
水果			

12/4(週四)			烹調方法
主食	白米	70	
	糙米	10	蒸
	麥片	5	
主菜	翅小腿	125	滷
副菜	大白菜角	60	炒
	豬肉絲	8	
	木耳絲	2	
青菜	時蔬	75	煮
湯品	◎大白菜絲	20	
	洗選蛋	8	
水果			

12/5(週五)			烹調方法
主食	白米	70	
	糙米	15	蒸
主菜	豬肉片	65	炒
	洋蔥角	12	
	綠豆芽	18	
	小黃瓜絲	5	
副菜	非基改板豆腐小丁	45	煮
	冷凍毛豆仁	10	
	豬絞肉	8	
	蕃茄角	10	
	黑豆瓣醬		
青菜	時蔬	75	煮
湯品	白蘿蔔小丁	24	
	小魚干	1	
	龍骨丁	8	
水果			

12/8(週一)			烹調方法
主食	黃油麵	140	
	馬鈴薯中丁	30	蒸 + 烹
	紅蘿蔔中丁	12	
	冷凍玉米粒	10	
	豬肉絲	10	
	洋蔥角	10	
主菜	魚排	85	炸
副菜	日式胡麻豬 (新)		煮
	豬肉片	65	
	高麗菜角	15	
	冷凍青花菜	10	
	紅蘿蔔片	5	
	芝麻醬、醬油、味醂		
青菜	細菌液蛋	42	蒸
	魚板絲	7	
	紅蘿蔔末	3	
湯品	時蔬	75	煮
	芋頭小丁	18	
	西谷米	6	
	奶粉	2	
水果			

12/10(週三)			烹調方法
主食	白米	70	
	※海苔香鬆飯	1	蒸
主菜	雞丁	75	煮
	豆薯中丁	20	
	紅蘿蔔中丁	10	
	鹹鳳梨	3	
	米豆醬		
副菜	鹹鳳梨燜雞		煮 + 烤
	蕃茄角	15	
	馬鈴薯小丁	35	
	冷凍青花菜	20	
	冷凍玉米粒	5	
	起士絲	2	
青菜	時蔬	75	煮
湯品	結頭菜小丁	24	
	芹菜珠	1	
	龍骨丁	8	
水果			

統鮮美食股份有限公司 114年12月份菜單 富安國民小學

12/11(週四)			烹調方法				
主食	白米	70	g	蒸			
	糙米	10	g				
	麥片	5	g				
主菜	豬肉角	65	g	煮			
	南瓜中丁	22	g				
	紅蘿蔔中丁	10	g				
副菜	高麗菜角	57	g				
	雞肉絲	12	g				
	彩椒絲	4	g				
湯品	時蔬	75	g	煮			
	◎玉米蛋花湯	18	g				
	洗選蛋	8	g				
☆鮮							
12/12(週五)			烹調方法				
主食	白米	70	g	蒸			
	糙米	10	g				
	蕎麥	5	g				
主菜	雞丁	75	g	煮			
	地瓜中丁	20	g				
	冷凍毛豆仁	8	g				
副菜	※ 紅豆芝麻球	2	個	炸			
	紅豆芝麻球 *	2	(新)				
青菜	時蔬	75	g	煮			
湯品	榨菜絲	4	g	煮			
	洋蔥絲	8	g				
	白蘿蔔粗絲	10	g				
	龍骨丁	8	g				
水果							
12/13(週一)			烹調方法				
主食	白米	70	g	蒸			
	糙米	15	g				
主菜	非基改三角油豆腐	65	g	煮			
	紅蘿蔔中丁	10	g				
	玉米筍	12	g				
副菜	◎ 番茄姑炒蛋			炒			
	殺菌液蛋	42	g				
	蕃茄角	13	g				
	有機黑蠻姑	10	g				
青菜	時蔬	75	g	煮			
湯品	☆ 南瓜小丁	8	g	煮			
	馬鈴薯小丁	8	g				
	冷凍玉米粒	6	g				
	奶粉	3	g				
☆鮮							
12/14(週二)			烹調方法				
主食	有機白米	70	g	蒸			
	有機糙米	15	g				
主菜	雞丁	75	g	炒			
	玉米筍	17	g				
	洋蔥角	10	g				
	蔥段	2	g				
副菜	肉片炒高麗			炒			
	高麗菜角	56	g				
	豬肉片	8	g				
	紅蘿蔔片	8	g				
青菜	時蔬	75	g	煮			
湯品	◎ 冬瓜蛋花湯			煮			
	冬瓜小丁	2	g				
	洗選蛋	8	g				
水果							

12/17(週三)			烹調方法				
主食	白米	70	g	蒸			
	糙米	10	g				
	燕麥粒	5	g				
主菜	魚丁	65	g	煮			
	冬瓜大丁	20	g				
	紅蘿蔔中丁	10	g				
	豬絞肉	10	g				
	鹹冬瓜醬						
副菜	米豆醬燒魚			煮			
	白蘿蔔中丁	40	g				
	肉羹	15	g				
	玉米段	15	g				
青菜	時蔬	75	g	煮			
湯品	金針	1	g	煮			
	大白菜絲	20	g				
	龍骨丁	8	g				
水果							
12/18(週四)			烹調方法				
主食	白米	70	g	蒸			
	糙米	7	g				
	冷凍玉米粒	7	g				
	紅藜麥	1	g				
主菜	越式香茅炒雞			煮			
	雞丁	75	g				
	小黃瓜	18	g				
	洋蔥角	10	g				
	西芹原料	5	g				
副菜	茄汁什錦年糕			炒			
	年糕	12	g				
	豬絞肉	8	g				
	高麗菜角	30	g				
	乾香姑絲	0.5	g				
青菜	時蔬	75	g	煮			
湯品	金針	1	g	煮			
	大白菜絲	13	g				
	龍骨丁	8	g				
水果							
12/19(週五)			烹調方法				
主食	白米	70	g	蒸			
	糙米	10	g				
	紫米	5	g				
主菜	豬排	75	g	滷			
副菜	△ 麻婆豆腐			煮			
	非基改板豆腐小丁	50	g				
	豬絞肉	5	g				
	紅蘿蔔小丁	8	g				
	冷凍玉米粒	10	g				
青菜	時蔬	75	g	煮			
湯品	冬至紅豆湯圓			煮			

統鮮美食股份有限公司 114年12月份菜單 富安國民小學

12/23(週二)			烹調方法	
聖 誕 節 特 餐 ：	螺旋麵	140	g	
主 食	蕃 茄 小 丁	20	g	蒸 + 煮
	豬 絞 肉	15	g	
	冷 凍 玉米 粒	18	g	
	馬 鈴 薯 小 丁	20	g	
主 菜	台灣排5	120	g	煮
副 菜	肉 醬 螺 旋 麵 + 香 滷 雞 腿 排 * 1 +			
青 菜	時 蔬	75	g	煮
湯 品	粉圓	15	g	
	麥茶	2	g	
	奶粉	4	g	
水果				

12/24(週三)			烹調方法	
主 食	白 米	70	g	
主 食	糙 米	7	g	蒸
	冷 凍 玉米 粒	8	g	
主 菜	山 藥 紅 棗 燉 肉 (新)	65	g	煮
副 菜	山 藥 片	15	g	
	馬 鈴 薯 片	15	g	
	紅 棗	1	g	
副 菜	△ 芹 香 豆 干	50	g	炒
湯 品	芹 菜 段	10	g	
	紅 蘿 蔔 片	8	g	
青 菜	時 蔬	75	g	煮
湯 品	白 菜			
	黃 豆 芽			
	龍 骨 丁			
水果				

12/26(週五)			烹調方法	
主 食	白 米	70	g	
主 食	糙 米	10	g	蒸
	胚 芽 米 飯	5	g	
主 菜	魚 丁	35	g	煮
主 菜	豬 肉 角	30	g	
	洋 蔥 角	10	g	
	杏 鮑 鮎	13	g	
	彩 椒 角	2	g	
	青 醬	3	g	
副 菜	☆ 奶 油 洋 芋 拌 花 椰			炒
副 菜	時 蔬	75	g	
	蕃 茄 角	10	g	
	芹 菜 珠	1	g	
	時 蔬	8	g	
	龍 骨 丁	8	g	
青 菜	☆ 鮮			

12/29(週一)			烹調方法	
主 食	白 米	70	g	
主 食	糙 米	15	g	蒸
	薑 黃 粉	0.2	g	
主 菜	豬 肉 角	65	g	煮
主 菜	筍 中 丁	25	g	
	香 菇 片	3	g	
副 菜	大 白 菜 角	55	g	煮
副 菜	豬 肉 片	8	g	
	紅 蘿 蔔 片	10	g	
青 菜	時 蔬	75	g	煮
湯 品	白 菜 湯			
	馬 鈴 薯 小 丁	15	g	
	大 麥 仁	8	g	
	龍 骨 丁	8	g	
湯 品			煮	
水果				

12/30(週二)			烹調方法	
主 食	白 米	70	g	
主 食	糙 米	10	g	蒸
	麥 片	5	g	
主 菜	雞 丁	75	g	煮
主 菜	冷 凍 青 花 菜	18	g	
	玉米 筍	15	g	
副 菜	△ 時 蔬 滷 豆 腐	30	g	煮
副 菜	白 蘿 蔔 中 丁	30	g	
	海 帶 結	10	g	
青 菜	時 蔬	75	g	煮
湯 品	冬 瓜 小 丁	15	g	
	冷 凍 玉米 粒	10	g	
	龍 骨 丁	8	g	
			煮	
湯 品				
水果				

12/31(週三)			烹調方法	
主 食	白 米	70	g	
主 食	糙 米	10	g	蒸
	小 米	2	g	
	紅 藜 麥	2	g	
主 菜	金 桔 肉 片	65	g	炒
主 菜	豆 薯 片	20	g	
	紅 蘿 蔔 片	10	g	
	金 桔 醬			
副 菜	高 麗 菜 角	40	g	炒
副 菜	冬 粉	11	g	
	豬 絞 肉	8	g	
	金 針 姑	8	g	
青 菜	時 蔬	75	g	煮
湯 品	白 蘿 蔔 小 丁	23	g	
	芹 菜 珠	1	g	
	龍 骨 丁	8	g	
			煮	
湯 品				
水果	芹 菜 珠	1	g	