



# 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)
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	週二	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		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	鹹鳳梨燴雞	☆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	南瓜燴肉	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	週一	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)	蘿蔔燴肉	鮮筍燴九片	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		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	山藥紅棗燴肉(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		油炸品		甜湯			
								魚肉類	其他						
2次	4次	9次	7次	22次		2次		3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、海鮭魚、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。



蘿蔔



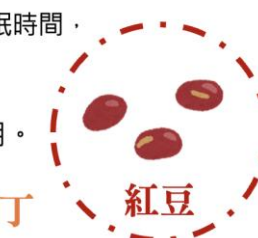
白菜



堅果



柳丁



紅豆



茼蒿



山藥

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	小米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	13	g	
		小米	2	g	
主菜	三杯時菇肉片	豬肉片	65	g	炒
		杏鮑菇	18	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
		九層塔/薑片			
副菜	㊟甜不辣炒四季	四季豆	40	g	煮
		甜不辣	15	g	
		紅蘿蔔絲	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	海芽冬瓜湯	海帶芽	1	g	煮
		冬瓜小丁	20	g	
	水果				

12/2(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	△ 紅燒豆腐	非基改板豆腐小丁	65	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔小丁	10	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
副菜	◎ 麵輪滷蛋* 1	水煮蛋	60	g	滷
		麵輪	2	g	
青菜	*****	時蔬	75	g	煮
湯品	△ 大滷湯	非基改油豆皮絲	13	g	煮
		筍絲	8	g	
		紅蘿蔔絲	3	g	
		木耳絲	2	g	
	☆鮮				

12/3(週三)					烹調方法
主食	地瓜蒸飯	白米	70	g	蒸
		糙米	7	g	
		地瓜小丁	8	g	
主菜	⊕ △ 莎 醬 魚 丁	魚丁	65	g	煮
		非基改油豆腐小丁	10	g	
		蕃茄角	18	g	
		洋蔥角	10	g	
副菜	玉 米 肉 茸	馬鈴薯小丁	40	g	煮
		冷凍玉米粒	16	g	
		豬絞肉	8	g	
		冷凍毛豆仁	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	☆ ◎ 巧 達 濃 湯	洗選蛋	8	g	煮
		紅蘿蔔小丁	3	g	
		馬鈴薯小丁	18	g	
		奶粉	2	g	
	水果				

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

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

12/8(週一)			烹調方法		
主食	單食特餐：□咖哩豬肉燴麵＋④香酥魚排＊1＋有機青松菜＋☆芋香西米露甜湯	黃油麵	140	g	蒸＋煮
		馬鈴薯中丁	30	g	
		紅蘿蔔中丁	12	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
		豬肉絲	10	g	
		洋蔥角	10	g	
主菜		魚排	85	g	炸
副菜					
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	芋圓小丁	18	g	煮	
	西谷米	6	g		
	奶粉	2	g		
	水果	18	g		

12/9(週二)			烹調方法		
主食	□ 燕麥飯（有機米）	有機白米	70	g	蒸
		有機糙米	10	g	
		燕麥粒	5	g	
主菜	日式胡麻豬（新）	豬肉片	65	g	煮
		高麗菜角	15	g	
		冷凍青花菜	10	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		芝麻醬、醬油、味醂			
副菜	◎ 魚板絲蒸蛋	穀菌液蛋	42	g	蒸
		魚板絲	7	g	
		紅蘿蔔末	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	味噌湯	冷凍玉米粒	20	g	煮
		海帶芽	1	g	
		非基改味噌醬			
	水果				

12/10(週三)					烹調方法
主 食	※ 海苔香鬆飯	白米	70	g	蒸
		糙米	14	g	
		素海苔香鬆	1	g	
主 菜	鹹 鳳梨燻雞	雞丁	75	g	煮
		豆薯中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		鹹鳳梨	3	g	
		米豆醬			
副 菜	☆ 焗烤蕃茄時蔬	蕃茄角	15	g	煮 + 烤
		馬鈴薯小丁	35	g	
		冷凍青花菜	20	g	
		冷凍玉米粒	5	g	
		起士絲	2	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	結 頭菜大骨湯	結頭菜小丁	24	g	煮
		芹菜珠	1	g	
		龍骨丁	8	g	
	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	口大麥仁飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	南瓜燉肉	豬肉角	65	g	煮
		南瓜中丁	22	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副菜	雞絲炒高麗	高麗菜角	57	g	
		雞肉絲	12	g	
		彩椒絲	4	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	◎玉米蛋花湯	冷凍玉米粒	18	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	☆鮮肉				

12/12(週五)					烹調方法
主食	口 蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	蠔 油雞丁	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 (新)	紅豆芝麻球	2	個	炸
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	榨菜 錦蔬湯	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				

12/15(週一)					烹調方法
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	△家常滷豆腐	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	◎番茄菇炒蛋	殺菌液蛋	42	g	炒
		蕃茄角	13	g	
		有機黑蠔菇	10	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	☆南瓜濃湯	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	
	☆鮮果				

12/16(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	15	g	
主菜	醬燒雞丁	雞丁	75	g	炒
		玉米筍	17	g	
		洋蔥角	10		
		蔥段	2	g	
副菜	肉片炒高麗	高麗菜角	56	g	炒
		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	冬瓜小丁	2	g	煮
		洗選蛋	8	g	
	水果				

12/17(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	米豆醬燒魚	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			
		米豆醬			
副菜	肉羹蘿蔔	白蘿蔔中丁	40	g	煮
		肉羹	15	g	
		玉米段	15	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	金針大骨湯	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	口紅藜玉米飯	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	雞丁	75	g	煮
		小黃瓜	18	g	
		洋蔥角	10	g	
		西芹原料	5	g	
		香茅/魚露/蒜末			
副菜	茄汁什錦年糕	年糕	12	g	炒
		豬絞肉	8	g	
		高麗菜角	30	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
		蕃茄角	12	g	
		月桂葉			
		番茄醬			
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	結香鮮筍湯	杏鮑菇	10	g	煮
		筍片	13	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

12/19(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	醬燒豬排*1	豬排	75	g	滷
副菜	△麻婆豆腐	非基改板豆腐小丁	50	g	煮
		豬絞肉	5	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		冷凍玉米粒	10	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	冬至紅豆湯圓	紅豆	15	g	煮
		紅白小湯圓	15	g	
	水果				

12/22(週一)					烹調方法
主食	糙米飯（有機米）	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	蘿蔔燉肉	豬肉角	65	g	煮
		白蘿蔔中丁	20	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
副菜	鮮筍燴丸片	筍片	55	g	煮
		貢丸片	10	g	
		彩椒絲	3	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	麻油鮮菇湯	杏鮑菇	12	g	煮
		大白菜角	15	g	
		龍骨丁	8	g	
	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

12/23(週二)				烹調方法	
主食	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	螺旋麵	140	g	蒸＋煮
		蕃茄小丁	20	g	
		豬絞肉	15	g	
		冷凍玉米粒	18	g	
		馬鈴薯小丁	20	g	
主菜	台灣排S	120	g	煮	
副菜	1＋有機高麗菜＋☆麥香珍珠甜湯				
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	粉圓	15	g	煮	
	麥茶	2	g		
	奶粉	4	g		
	水果				

12/24(週三)					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	山藥紅棗燉肉（新）	豬肉片	65	g	煮
		山藥片	15	g	
		馬鈴薯片	15	g	
		紅棗	1	g	
副菜	△芹香豆干	非基改中豆干片	50	g	炒
		芹菜段	10	g	
		紅蘿蔔片	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	白菜黃芽湯	大白菜角	15	g	煮
		黃豆芽	8	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

12/26(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	㊟ 青 醬 海 陸	魚丁	35	g	煮
		豬肉角	30	g	
		洋蔥角	10	g	
		杏鮑菇	13	g	
		彩椒角	2	g	
		青醬	3	g	
副 菜	☆ 奶 油 洋 芋 拌 花 椰	馬鈴薯小丁	10	g	炒
		冷凍青花菜	40	g	
		冷凍白花菜	40	g	
		無鹽奶油	1	g	
青 菜	時 蔬	時蔬	75	g	煮
湯 品	蕃 茄 時 蔬 湯	蕃茄角	10	g	煮
		芹菜珠	1	g	
		時蔬	8	g	
		龍骨丁	8	g	
	☆鮮				

12/29(週一)					烹調方法
主食	薑黃飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
		薑黃粉	0.2	g	
主菜	香菇滷肉	豬肉角	65	g	煮
		筍中丁	25	g	
		香菇片	3	g	
副菜	白菜滷	大白菜角	55	g	煮
		豬肉片	8	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
青菜	有機菠菜	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	
	水果				

12/30(週二)					烹調方法
主食	□ 麥片飯（有機米）	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		麥片	5	g	
主菜	鹽水雞	雞丁	75	g	煮
		冷凍青花菜	18	g	
		玉米筍	15	g	
副菜	△時蔬滷豆腐	非基改油豆腐小丁	30	g	煮
		白蘿蔔中丁	30	g	
		海帶結	10	g	
青菜	時蔬	75	g	煮	
湯品	冬瓜玉米湯	冬瓜小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	10	g	
		龍骨丁	8	g	
	水果				

12/31(週三)				烹調方法	
主食	□ 小米紅藜飯	白米	70	g	煮
		糙米	10	g	
		小米	2	g	
		紅藜麥	2	g	
主菜	金桔肉片	豬肉片	65	g	炒
		豆薯片	20	g	
		紅蘿蔔片	10	g	
		金桔醬			
副菜	鮮蔬炒冬粉	高麗菜角	40	g	炒
		冬粉	11	g	
		豬絞肉	8	g	
		金針菇	8	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	芹香蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	23	g	煮
		芹菜珠	1	g	
		龍骨丁	8	g	
水果	芹菜珠	1	g		