



統鮮美食股份有限公司 112年 4 月份菜單 葫蘆國民小學

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 蛋內 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)	
4月3日	週一	彈性放假、兒童節放假、清明節放假														
4月4日	週二	彈性放假、兒童節放假、清明節放假														
4月5日	週三	彈性放假、兒童節放假、清明節放假														
4月6日	週四	小米飯	佛跳牆	⊕黑輪高麗菜	有機小松菜	冬瓜大骨湯	水果	4.4	2.5	2.0	2.3	1.0	0.0	128.4	712.4	
4月7日	週五	胚芽飯	⊕奶油蒜菇魚	⊙泰式風味炒蛋	時蔬	竹筍大骨湯	水果	4.5	2.9	1.4	2.1	1.0	0.0	134.9	722.6	
4月10日	週一	□麥片飯	馬鈴薯燉肉	黃瓜肉片	有機油蔴菜	金針白菜湯	☆鮮奶	4.5	2.6	1.8	2.3	0.0	0.5	120.4	732.6	
4月11日	週二	□蕎麥飯(有機米)	三杯菇燉雞	⊙肉末蒸蛋(新)	有機小白菜	芋頭米粉湯	水果	4.9	3.5	1.0	2.2	1.0	0.0	122.3	795.5	
4月12日	週三	※黑芝麻飯	⊕蒜酥煮魚(新)	豆芽炒肉絲	時蔬	麻油什蔬湯	水果	4.3	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	136.4	661.8	
4月13日	週四	葷食特餐：柴魚野站炊飯+香滷三節翅*1+有機高麗菜+黑糖地瓜山粉圓						水果	4.6	3.1	1.1	2.4	1.0	0.0	113.5	753.3
4月14日	週五	□大麥仁飯	味噌豬肉	彩椒季豆	時蔬	海帶大骨湯	水果	4.6	2.5	1.6	2.1	1.0	0.0	124.6	703.2	
4月17日	週一	蔬食特餐：△麻油鮮蔬拌飯+⊙番茄豆腐炒蛋+有機A菜+洋芋大骨湯						水果	4.5	2.3	1.3	2.5	1.0	0.0	168.4	695.7
4月18日	週二	糙米飯(有機米)	咖哩雞丁	白菜炒肉片	有機味美菜	☆紅豆西米露	水果	5.3	2.6	1.5	2.3	1.0	0.0	165.9	769.0	
4月19日	週三	燕麥飯	蒸肉餅	蒲瓜丸片	時蔬	羅宋湯	水果	4.4	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	147.1	688.2	
4月20日	週四	紫米飯	△⊕義式香料嫩魚	玉米香酥餅*2(新)	有機黑葉白	△時蔬油豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.0	2.3	1.0	0.0	147.7	672.7	
4月21日	週五	玉米蒸飯	五香滷豬肋排*1	△芹香拌豆干片	時蔬	雙色蘿蔔湯	☆鮮奶	4.5	2.4	1.1	2.3	0.0	0.5	337.4	699.5	
4月24日	週一	小米飯(有機米)	京醬肉絲	△玉米豆干丁	有機高麗菜	味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	258.9	700.8	
4月25日	週二	葷食特餐：茄汁義大利直麵+○黃金蝦排*1+有機小松菜+☆洋芋濃湯						☆鮮奶	5.1	2.5	1.2	3.0	0.0	0.5	1011.3	781.1
4月26日	週三	紅藜麥飯	鹽水雞	螞蟻上樹	時蔬	酸菜豆腐湯(新)	水果	5.1	2.9	1.3	2.3	1.0	0.0	145.7	768.1	
4月27日	週四	紫米飯	雙耳炒肉片(新)	雞絲炒花椰	有機小白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.8	2.1	1.0	0.0	121.5	666.9	
4月28日	週五	※南瓜子蒸飯	薑燒冬瓜雞肉	⊙鮑魚鮮蔬炒蛋(新)	時蔬	紫米芋頭甜湯	水果	4.9	3.1	1.5	2.2	1.0	0.0	133.7	772.6	
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	4次	7次	5次	16次		1次		1次	3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、白莖菜、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	○	●	⊙	☆	※	△	⊕	□

預防食品中毒 How to prevent food poisoning

要洗手

要新鮮

要注意保存溫度

要生熟食分開

要澈底加熱

- 1 要洗手**
調理時，手部要清潔，傷口要包紮。
- 2 要新鮮**
食材要新鮮，用水要衛生。
- 3 要生熟食分開**
生熟食器具應分開，避免交互污染。
- 4 要澈底加熱**
食品中心溫度應超過70°C。
- 5 要低溫保存**
保存低於7°C，室溫下不宜久置。

統鮮美食股份有限公司 112年 4 月份菜單

		4/6(週四)		烹調方法
主食	小米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	佛跳牆	豬肉角	65 g	煮
		筍片	25 g	
		芋頭	10 g	
		蔥段	2 g	
		乾香菇絲	0.5 g	
副菜	⊕黑輪高麗菜	高麗菜角	60 g	炒
		紅蘿蔔片	5 g	
		黑輪	10 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	冬瓜大骨湯	冬瓜厚片	35 g	煮
		龍骨丁	4 g	
		枸杞	0.2 g	
水果				

		4/7(週五)		烹調方法
主食	胚芽飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		胚芽米	5 g	
主菜	⊕奶油蘑菇魚	魚丁	75 g	煮
		馬鈴薯中丁	22 g	
		洋蔥角	10 g	
		蘑菇	4 g	
		奶粉	2 g	
副菜	◎泰式風味炒蛋	殺菌液蛋	42 g	炒
		洋蔥絲	15 g	
		小黃瓜絲	10 g	
		番茄小丁	8 g	
		檸檬汁		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	竹筍大骨湯	筍片	15 g	煮
		杏鮑菇	5 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

		4/10(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	馬鈴薯燉肉	豬肉角	65 g	煮
		馬鈴薯中丁	20 g	
		洋蔥角	10 g	
		紅蘿蔔中丁	8 g	
副菜	黃瓜肉片	大黃瓜片	60 g	煮
		紅蘿蔔片	8 g	
		豬肉片	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	金針白菜湯	大白菜絲	18 g	煮
		金針	1 g	
		龍骨丁	4 g	
☆鮮		18 g		

		4/11(週二)		烹調方法
主食	□蕎麥飯(有機米)	有機白米	70 g	蒸
		有機糙米	10 g	
		蕎麥	5 g	
主菜	三杯菇燻雞	雞丁	75 g	煮
		杏鮑菇	12 g	
		紫米糕丁	25 g	
		老薑片(蒜片)/九層塔去梗		
副菜	◎肉末蒸蛋(新)	殺菌液蛋	43 g	蒸
		豬絞肉	8 g	
		蔥花	0.5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	芋頭米粉湯	米粉	12 g	煮
		高麗菜絲	12 g	
		芋頭小丁	5 g	
		蝦米	0.5 g	
水果				

		4/12(週三)		烹調方法
主食	※黑芝麻飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
		黑芝麻	0.5 g	
主菜	⊕蒜酥煮魚(新)	魚丁	75 g	煮
		板條	28 g	
		蔥花	2 g	
		蒜酥		
副菜	豆芽炒肉絲	綠豆芽	52 g	炒
		紅蘿蔔絲	5 g	
		細肉絲	8 g	
		韭菜段	3 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	麻油什蔬湯	高麗菜絲	16 g	煮
		金針菇	8 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 112年 4 月份菜單

4/13(週四)				烹調方法	
主食	葷食特餐：柴魚野菇炊飯+香滷三節翅*1+有機高麗菜+黑糖地瓜山粉圓	白米	70	g	蒸+煮
		糙米	15	g	
		洋蔥絲	15	g	
		豬肉絲	12	g	
		金針菇	5	g	
		香菇片	3	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		冷凍毛豆仁	2	g	
主菜		三節翅	110	g	煮
副菜					炒
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品		地瓜小丁	10	g	煮
		山粉圓	1	g	
		黑糖			
水果					

4/14(週五)				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	味噌豬肉	豬肉角	65	g	煮
		豆薯中丁	18	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		蔥	1	g	
		非基改味噌/柴魚片			
副菜	彩椒四季豆	冷凍四季豆	54	g	炒
		彩椒絲	3	g	
		豬肉絲	8	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	海帶大骨湯	海帶片	12	g	煮
		金針菇對切	8	g	
		龍骨丁	4	g	
水果					

4/17(週一)				烹調方法	
主食	蔬食特餐：△麻油鮮蔬拌飯+◎番茄豆腐炒蛋+有機A菜+洋芋大骨湯	白米	70	g	蒸+煮
		糙米	15	g	
		高麗菜絲	25	g	
		金針菇	10	g	
		日式豆皮絲	5	g	
		紅蘿蔔絲	8	g	
		胡麻油			
主菜		穀菌液蛋	32	g	炒
		番茄角	15	g	
		非基改板豆腐小丁	28	g	
		蔥花	1	g	
副菜					炒
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品		馬鈴薯小丁	20	g	煮
		冷凍玉米粒	5	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

4/18(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	咖哩雞丁	雞丁	75	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		洋蔥角	5	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		咖哩粉			
副菜	白菜炒肉片	大白菜角	60	g	煮
		紅蘿蔔片	8	g	
		豬肉片	5	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	☆紅豆西米露	西谷米	3	g	煮
		紅豆	15	g	
		奶粉			
水果					

4/19(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	蒸肉餅	豬絞肉	65	g	蒸
		非基改板豆腐小丁	25	g	
		豆薯小丁	10	g	
		蔥花	3	g	
		蔴瓜	8	g	
副菜	蒲瓜丸片	扁蒲片	58	g	煮
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	3	g	
		魚丸	10	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	羅宋湯	番茄角	5	g	煮
		高麗菜角	10	g	
		洋蔥角	8	g	
		西芹片	4	g	
水果					

4/20(週四)				烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		紫米	5	g	
主菜	△義式香料燉魚	魚丁	65	g	煮
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		馬鈴薯中丁	20	g	
		洋蔥角	8	g	
		紅蘿蔔中丁	5	g	
		義大利香料粉/番茄醬			
副菜	玉米香酥餅*2(新)	玉米酥餅	60	g	炸
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	△時蔬油豆腐湯	非基改板豆腐絲	20	g	煮
		時蔬	8	g	
		龍骨丁	8	g	
水果					

4/21(週五)				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	五香滷豬肋排*1	豬肋排	120	g	煮
副菜	△芹香拌豆干片	豆薯片	30	g	炒
		非基改大溪黑豆干片	35	g	
		芹菜段	6	g	
		紅蘿蔔片	3	g	
		辣豆瓣醬			
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	15	g	煮
		紅蘿蔔小丁	8	g	
		龍骨丁	8	g	
☆鮮					

4/24(週一)				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	京醬肉絲	豬肉柳	65	g	煮
		洋蔥絲	18	g	
		小黃瓜	15	g	
		黃椒絲	3	g	
		甜麵醬			
副菜	△玉米豆干丁	冷凍玉米粒	25	g	炒
		冷凍毛豆仁	15	g	
		非基改豆干小丁	20	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
青菜		時蔬	75	g	煮
湯品	味噌蔬菜湯	白蘿蔔小丁	24	g	煮
		海帶芽	1	g	
		非基改味噌			
水果					

統鮮美食股份有限公司 112年 4 月份菜單

4/25(週二)		烹調方法		
主食	義大利麵	142	g	蒸 + 煮
	洋蔥小丁	20	g	
	冷凍三色豆	12	g	
	冷凍玉米粒	5	g	
	豬絞肉	8	g	
	番茄小丁	10	g	
	番茄醬			
主菜	蝦排	85	g	炸
副菜				炒
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	馬鈴薯小丁	18	g	煮
	紅蘿蔔末	3	g	
	冷凍玉米粒	5	g	
	奶粉			
☆鮮				

4/26(週三)		烹調方法		
主食	紅藜麥飯			蒸
	白米	70	g	
	糙米	13	g	
	紅藜麥	2	g	
主菜	鹽水雞			煮
	雞丁	75	g	
	冷凍青花菜	18	g	
	紅蘿蔔中丁	2	g	
副菜	螞蟻上樹			炒
	冬粉	12	g	
	綠豆芽	25	g	
	紅蘿蔔絲	5	g	
	豬絞肉	5	g	
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	酸菜絲	8	g	煮
	非基改板豆腐絲	22	g	
	蔥花	1	g	
水果				

4/27(週四)		烹調方法		
主食	紫米飯			蒸
	白米	70	g	
	糙米	10	g	
	紫米	5	g	
主菜	雙耳炒肉片(新)			炒
	豬肉片	65	g	
	筍片	12	g	
	川耳	1	g	
	白木耳	1	g	
	紅蘿蔔片	4	g	
芹菜段	3	g		
副菜	雞絲炒花椰			炒
	冷凍青花菜	40	g	
	冷凍白花菜	35	g	
	雞丁	8	g	
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	紫菜蛋花湯			煮
	紫菜	1	g	
	洗選蛋	8	g	
水果				

4/28(週五)		烹調方法		
主食	南瓜子蒸飯			蒸
	白米	70	g	
	糙米	13	g	
	南瓜籽	2	g	
主菜	薑燒冬瓜雞肉			煮
	雞丁	75	g	
	冬瓜中丁	25	g	
	鹹冬瓜	8	g	
	紅蘿蔔中丁	8	g	
	米豆醬/樹子			
副菜	鮭魚鮮蔬炒蛋(新)			炒
	殺菌液蛋	32	g	
	高麗菜絲	28	g	
	紅蘿蔔絲	3	g	
	鮭魚罐頭	8	g	
蔥花	2	g		
青菜	時蔬	75	g	煮
湯品	紫米芋頭甜湯			煮
	紫米	12	g	
	芋頭小丁	10	g	
水果				