



# 統鮮美食股份有限公司 112年 1 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	副菜	青菜	湯品	水果或校園食品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	鈣含量(mg)	熱量(kCal)
1月2日	週一	元旦補假													
1月3日	週二	小米飯	紅燒肉	◎玉米蒸蛋	有機荷葉白菜	味噌湯	水果	4.3	2.5	1.4	2.3	1.0	0.0	123.6	682.0
1月4日	週三	胚芽飯	☆焗烤洋芋魚丁(紅)	黃瓜肉片	時蔬	△紫菜豆腐羹	水果	4.5	2.6	1.7	2.8	1.0	0.0	154.6	734.5
1月5日	週四	葷食特餐：上海菜飯+△回鍋肉片+有機菠菜+八寶甜湯					水果	4.6	2.2	1.3	2.5	1.0	0.0	224.4	689.9
1月6日	週五	※杏仁片飯	香滷豬肋排*1(新)	△蜜汁大溪豆干	時蔬	麵線羹	☆鮮奶	4.2	2.2	1.1	3.0	0.0	0.5	472.0	691.8
1月7日	週六	糙米飯	鹽水雞丁	◎蛋酥銀芽	時蔬	☆洋芋濃湯	水果	4.5	2.6	1.6	2.8	1.0	0.0	141.1	739.8
1月9日	週一	紫米飯	※花生燉肉	丸片冬瓜	有機青松菜	⊕小魚海帶湯	水果	4.3	2.1	1.8	2.3	1.0	0.0	156.4	660.3
1月10日	週二	★蔬食特餐：△古早味香菇燴飯+⊕蒸石斑魚+有機山萵蒿+☆南瓜濃湯					☆鮮奶	4.6	2.3	1.1	2.5	0.0	0.5	124.9	707.9
1月11日	週三	□燕麥飯	洛神蓮子雞(新)	△三杯油豆腐	時蔬	◎番茄蛋花湯	水果	4.6	3.6	1.2	3.0	1.0	0.0	211.2	809.5
1月12日	週四	□大麥仁飯	⊕△麻油菇燒魚丁	◎培根玉米炒蛋	有機蘿蔓萵苣	黑糖地瓜芋圓	水果	4.5	3.2	1.1	2.3	1.0	0.0	146.2	745.5
1月13日	週五	紅藜麥飯	醬燒豬排*1	泰式寬粉	時蔬	味噌鮮菇湯	水果	5.1	2.1	1.3	2.7	1.0	0.0	122.2	724.3
1月16日	週一	□麥片飯	蔥爆豬柳	◎洋芋炒蛋	有機小松菜	△大滷湯	水果	4.6	2.7	1.3	3.0	1.0	0.0	135.5	749.7
1月17日	週二	葷食特餐：咖哩燴飯+蜜汁翅小腿*2+有機小白菜+☆珍珠奶茶					水果	4.8	2.1	1.0	2.8	1.0	0.0	109.6	704.9
1月18日	週三	□蕎麥飯	⊕△味噌豆腐魚	※堅果燉野菜	時蔬	匈牙利蔬菜湯	水果	4.8	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	131.6	721.9
1月19日	週四	糙米飯	糖醋雞丁	彩蔬毛豆	有機廣島菜	結頭菜大骨湯	☆鮮奶	4.8	2.7	1.4	2.8	0.0	0.5	113.4	773.3
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							
0次	3次	5次	4次	14次		0次	0次	1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、海鱸魚、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。

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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

★石斑魚為配合政府計畫供應，貨源由政府配發，供應方式採外加或取代主菜。

★若因貨源問題 1/10 蔬食日未供應《石斑魚》，則調整 1/12 的《蛋料理》至當日，並另發改菜通知，或另擇日供應。

## 鮮奶、保久乳、奶粉比一比

鮮奶、保久乳與奶粉的來源都是100%生乳，也就是從健康的乳牛身上擠出、經冷卻且未經其他處理的生乳汁。

生乳經過均質（將乳脂打碎成細小的分子）與殺菌後，冷卻包裝就成為鮮奶，攝氏4度冷藏可保存約10天；若使用無菌裝填的方式，則成為保久乳。

台大生物科技研究所、動物科學技術學系副教授劉睿表示，由於保久乳的殺菌溫度最高且採無菌裝填方式，殺菌條件比鮮奶嚴苛、除掉更多微生物，因此才可以保存數個月且不需冷藏。

奶粉則是透過噴霧乾燥的方式，讓固形物比例大幅提高至95%以上，使原本液態的生乳變為粉狀，保存期限長達2~3年。

從營養價值來看，奶粉和鮮奶差不多，只是口感可能略有差異。



資料來源：康健平台

統鮮美食股份有限公司 112年 1 月份菜單 葫蘆國民小學

1/2(週一)		烹調方法	
主 食	小米飯	白米	70 g
		糙米	10 g
		小米	5 g
主 菜	紅燒肉	豬肉角	60 g
		白蘿蔔中丁	28 g
		紅蘿蔔中丁	10 g
		蔥段	2 g
副 菜	◎玉米蒸蛋	殺菌液蛋	43 g
		冷凍玉米粒	5 g
青 菜	時蔬	75 g	
湯 品	味噌湯	洋蔥絲	5 g
		高麗菜絲	15 g
		非基改味噌	
水 果			

元旦假期

1/3(週二)		烹調方法	
主 食	小米飯	白米	70 g
		糙米	10 g
		小米	5 g
主 菜	紅燒肉	豬肉角	60 g
		白蘿蔔中丁	28 g
		紅蘿蔔中丁	10 g
		蔥段	2 g
副 菜	◎玉米蒸蛋	殺菌液蛋	43 g
		冷凍玉米粒	5 g
青 菜	時蔬	75 g	
湯 品	味噌湯	洋蔥絲	5 g
		高麗菜絲	15 g
		非基改味噌	
水 果			

1/4(週三)		烹調方法	
主 食	胚芽飯	白米	70 g
		糙米	10 g
		胚芽米	5 g
主 菜	☆焗烤洋芋	魚丁	75 g
		馬鈴薯中丁	20 g
		番茄角	10 g
		洋蔥角	8 g
		起士絲	3 g
副 菜	黃瓜肉片	大黃瓜	65 g
		紅蘿蔔片	6 g
		豬肉片	8 g
青 菜	時蔬	75 g	
湯 品	△紫菜豆腐羹	非基改板豆腐絲	15 g
		金針菇對切	5 g
		紫菜	1 g
水 果			

1/5(週四)		烹調方法	
主 食	葷食特餐：上海菜飯 + △回鍋肉片 + 有機菠菜 + 八寶甜湯	白米	70 g
		糙米	10 g
		青江菜	15 g
		豬絞肉	8 g
		洋蔥小丁	8 g
		黃椒小丁	2 g
		紅蘿蔔末	3 g
主 菜	葷食特餐：上海菜飯 + △回鍋肉片 + 有機菠菜 + 八寶甜湯	豬肉片	55 g
		非基改中豆干片	15 g
		高麗菜角	18 g
		木耳片	6 g
		蔥段	2 g
副 菜	葷食特餐：上海菜飯 + △回鍋肉片 + 有機菠菜 + 八寶甜湯		
青 菜	時蔬	75 g	
湯 品	葷食特餐：上海菜飯 + △回鍋肉片 + 有機菠菜 + 八寶甜湯	花豆	2 g
		洋蔥仁	3 g
		綠豆	3 g
		圓糯米	3 g
		紫米	2 g
水 果			

1/6(週五)		烹調方法	
主 食	*杏仁片飯	白米	70 g
		糙米	13 g
		杏仁片	2 g
主 菜	香滷豬肋排*1(新)	豬棒腿	90 g
副 菜	△蜜汁大溪豆干	非基改豆干片	55 g
		洋蔥角	15 g
		紅蘿蔔片	8 g
青 菜	時蔬	75 g	
湯 品	麵線羹	紅麵線	8 g
		金針菇	3 g
		紅蘿蔔絲	2 g
		木耳絲	2 g
水 果			

1/7(週六)		烹調方法	
主 食	糙米飯	白米	70 g
		糙米	15 g
主 菜	鹽水雞丁	雞丁	75 g
		小黃瓜	18 g
		紅蘿蔔中丁	2 g
副 菜	◎蛋酥銀芽	綠豆芽	55 g
		紅蘿蔔絲	5 g
		木耳絲	3 g
		洗選蛋	8 g
青 菜	時蔬	75 g	
湯 品	☆洋芋濃湯	馬鈴薯小丁	23 g
		紅蘿蔔末	2 g
		奶粉	1 g
水 果			

1/9(週一)		烹調方法	
主 食	紫米飯	白米	70 g
		糙米	10 g
		紫米	5 g
主 菜	*花生燉肉	豬肉角	65 g
		白蘿蔔中丁	20 g
		紅蘿蔔中丁	5 g
		水煮花生	5 g
副 菜	丸片冬瓜	冬瓜	60 g
		貢丸	10 g
		木耳片	2 g
		紅蘿蔔片	3 g
青 菜	時蔬	75 g	
湯 品	⊕小魚海帶湯	海帶絲	15 g
		小魚干	2 g
		龍骨丁	8 g
水 果			

1/10(週二)		烹調方法	
主 食	★蔬食特餐：△古早味香菇燴飯 + ⊕蒸石斑魚 + 有機山萵蒿 + ☆南瓜濃湯	白米	70 g
		糙米	15 g
		高麗菜	30 g
		紅蘿蔔小丁	10 g
		菜脯	8 g
		乾香菇絲	1 g
		碎瓜	3 g
		非基改豆干小丁	10 g
主 菜	蔬食特餐：△古早味香菇燴飯 + ⊕蒸石斑魚 + 有機山萵蒿 + ☆南瓜濃湯	魚丁	75 g
		非基改板豆腐中丁	15 g
副 菜	蔬食特餐：△古早味香菇燴飯 + ⊕蒸石斑魚 + 有機山萵蒿 + ☆南瓜濃湯		
青 菜	時蔬	75 g	
湯 品	蔬食特餐：△古早味香菇燴飯 + ⊕蒸石斑魚 + 有機山萵蒿 + ☆南瓜濃湯	南瓜小丁	15 g
		馬鈴薯小丁	8 g
		冷凍玉米粒	4 g
		奶粉	
水 果			

統鮮美食股份有限公司 112年 1 月份菜單 葫蘆國民小學

1/11(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	洛神蓮子雞(新)	雞丁	75 g	煮
		馬鈴薯片	20 g	
		蓮子	2 g	
		洛神花	2 g	
		白木耳	1 g	
副菜	△ 三杯豆腐	非基改油豆腐小丁	50 g	炒
		杏鮑菇	10 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
		九層塔去梗	2 g	
		薑片	2 g	
		蒜仁	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎ 番茄蛋花湯	番茄角	15 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果				

1/12(週四)				烹調方法
主食	□ 大麥仁飯	白米	70 g	蒸 + 煮
		糙米	10 g	
		大麥仁	5 g	
主菜	⊕ △ 麻油菇燒魚丁	魚丁	75 g	煮
		白蘿蔔中丁	20 g	
		非基改油豆腐小丁	15 g	
		杏鮑菇	10 g	
		老薑/麻油		
副菜	◎ 培根玉米炒蛋	殺菌液蛋	43 g	炒
		冷凍玉米粒	10 g	
		碎培根	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	黑糖地瓜芋圓	地瓜小丁	8 g	煮
		綜合圓	12 g	
		黑糖	0.5 g	
水果				

1/13(週五)				烹調方法
主食	紅藜麥飯	白米	70 g	蒸
		糙米	13 g	
		紅藜麥	2 g	
主菜	醬燒豬排 * 1	豬排	75 g	炒
副菜	泰式寬粉	寬粉	12 g	炒
		洋蔥絲	6 g	
		高麗菜絲	18 g	
		小黃瓜粗絲	8 g	
		絞肉	3 g	
		九層塔去梗	2 g	
		泰式甜雞醬		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	味噌鮮菇湯	白蘿蔔小丁	20 g	煮
		杏鮑菇片	8 g	
		非基改味噌		
水果				

1/16(週一)				烹調方法
主食	□ 麥片飯	白米	70 g	蒸 + 煮
		糙米	10 g	
		麥片	5 g	
主菜	蔥爆豬柳	豬肉柳	65 g	煮
		洋蔥粗絲	25 g	
		香菇片	8 g	
		蔥段	2 g	
副菜	◎ 洋芋炒蛋	殺菌液蛋	35 g	炒
		馬鈴薯小丁	30 g	
		洋蔥小丁	10 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	△ 大滷湯	非基改板豆腐小丁	15 g	煮
		木耳	3 g	
		筍絲	8 g	
水果				

1/17(週二)				烹調方法
主食	華食特餐： 素食特餐： 咖哩燴飯 + 蜜汁翅小腿 * 2 + 有機小白菜 + ☆珍珠奶茶	白米	70 g	蒸 + 煮
		糙米	15 g	
		馬鈴薯中丁	35 g	
		洋蔥角	15 g	
		豬肉片	8 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
主菜	翅小腿	翅小腿	120 g	煮
副菜	※ 豎果燴野菜	馬鈴薯中丁	50 g	炒
		番茄角	10 g	
		黃椒角	8 g	
		小黃瓜	8 g	
		南瓜籽	1 g	
		葡萄乾	1 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	匈牙利蔬菜湯	紅茶	0.1 g	煮
		2.2粉圓	5 g	
		奶粉	1 g	
水果				

1/18(週三)				烹調方法
主食	□ 蕎麥飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		蕎麥	5 g	
主菜	⊕ △ 味噌豆腐魚	魚丁	75 g	煮
		非基改板豆腐小丁	15 g	
		白蘿蔔中丁	15 g	
		紅蘿蔔中丁	6 g	
副菜	※ 豎果燴野菜	馬鈴薯中丁	50 g	炒
		番茄角	10 g	
		黃椒角	8 g	
		小黃瓜	8 g	
		南瓜籽	1 g	
		葡萄乾	1 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	匈牙利蔬菜湯	高麗菜角	18 g	煮
		番茄角	8 g	
		西洋芹	5 g	
		龍骨丁	4 g	
		匈牙利香料粉		
水果				

1/19(週四)				烹調方法
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	糖醋雞丁	雞丁	75 g	煮
		洋蔥角	15 g	
		彩椒角	7 g	
		小黃瓜	8 g	
		番茄糊		
副菜	彩蔬毛豆	豆薯小丁	20 g	炒
		冷凍玉米粒	15 g	
		冷凍毛豆仁	10 g	
		杏鮑菇小丁	10 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	結頭菜大骨湯	結頭菜	20 g	煮
		紅蘿蔔小丁	3 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				



# 112年1月份早餐菜單

# 葫蘆.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)
1月2日	週一	元旦補假							
1月3日	週二	肉絲蛋炒飯	針菇蔬菜湯	404.0	4.2	0.8	0.2	1.0	0.0
1月4日	週三	香雞堡	巧克力牛奶	374.0	4.1	0.5	0.1	1.5	0.3
1月5日	週四	皮蛋瘦肉粥	小銀絲卷*1	383.0	4.2	1.0	0.2	0.2	0.0
1月6日	週五	饅頭夾蛋	黑芝麻豆漿	417.0	4.0	1.0	0.5	0.1	0.0
1月7日	週六	丸片湯麵	小紅豆包*1	380.0	4.2	0.5	0.5	0.8	0.0
1月9日	週一	刈包*1+蜜汁肉片	米漿	396.0	3.8	0.8	1.0	1.0	0.0
1月10日	週二	味噌烏龍麵	小饅頭*1	389.5	4.3	0.6	0.3	0.8	0.0
1月11日	週三	咖哩蛋炒飯	芹香蘿蔔湯	391.5	4.2	0.6	0.3	1.0	0.0
1月12日	週四	小籠湯包*5	時蔬味噌湯	375.0	4.0	0.5	0.5	1.0	0.0
1月13日	週五	炒肉片吐司	牛奶	420.0	4.0	0.6	0.2	1.0	0.3
1月16日	週一	台式炒麵	白菜蛋花湯	416.5	4.0	1.0	0.3	1.2	0.0
1月17日	週二	熱狗大亨堡	豆漿	387.5	4.5	0.3	0.2	1.0	0.0
1月18日	週三	滷肉飯+燙青菜	雙色蘿蔔湯	411.0	4.3	0.7	0.5	1.0	0.3
1月19日	週四	火腿蛋吐司	麥香牛奶	405.0	4.0	1.0	0.2	1.0	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：30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

### 1月份學校早餐收費回條

茲收到      年      班      號 學生:      112年1月份早餐費 \$ 420元(每餐30元，共14餐)

收費日期

經手人