



# 統鮮美食股份有限公司 112 年 3 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)
3月1日	週三	糙米飯	黑胡椒豬柳	△○白菜滷	時蔬	◎紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.8	2.3	1.0	0.0	178.1	671.0
3月2日	週四	小米飯	⊕△砂鍋魚丁	◎培根炒蛋	有機蔬菜	⊕紫魚紅麵線湯	水果	4.5	3.0	1.3	2.4	1.0	0.0	115.1	739.9
3月3日	週五	胚芽飯	香滷雞腿*1	什錦彩蔬丁	時蔬	金針菇菇湯	☆鮮奶	4.8	2.3	1.0	2.4	0.0	0.5	94.9	718.5
3月6日		糙米飯	△韓式豬肉豆腐煲	芹香豆薯肉絲	有機蔬菜	海芽大醬湯	水果	5.2	2.3	1.4	2.3	1.0	0.0	148.0	733.6
3月7日	週二	蔬食特餐：△沙茶時蔬燴飯(有機米)+◎香菇蔥花蒸蛋+有機油江菜+☆玉米濃湯					☆鮮奶	4.5	2.1	1.2	2.2	1.0	0.0	353.0	663.1
3月8日	客家	紫米飯	⊕桔醬燴魚丁(新)	⊕△客家小炒	時蔬	客家鹹湯圓	水果	5.4	3.4	1.1	2.3	1.0	0.0	427.0	825.2
3月9日		※海苔香鬆飯	日式炸豬排*1	⊕京都風關東煮	有機蔬菜	△味噌豆腐湯	水果	4.3	2.3	1.5	3.0	0.0	0.5	146.5	719.3
3月10日		紅藜麥飯	巴斯克燻雞(新)	◎西班牙馬鈴薯炒蛋	時蔬	☆南瓜濃湯	水果	5.1	3.2	1.2	2.3	1.0	0.0	119.8	792.7
3月13日	週一	□大麥仁飯	京醬肉柳	⊕黑輪黃瓜	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.4	1.0	0.0	113.8	687.8
3月14日	週二	小米飯(有機米)	⊕△咖哩魚	◎蛋酥高麗菜	有機蔬菜	結頭菜大骨湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.2	1.0	0.0	147.0	705.8
3月15日	週三	糙米飯	蔥油雞	△夜市滷味	時蔬	◎白菜蛋花湯	水果	4.3	3.3	1.8	2.4	1.0	0.0	317.9	756.8
3月16日	週四	葷食特餐：◎肉絲蛋炒飯+糖醋咕咾肉+有機蔬菜+芋頭紫米甜湯					☆鮮奶	4.2	2.1	1.3	2.3	0.0	0.5	106.1	664.5
3月17日	週五	地瓜蒸飯	香烤三節翅*1	豆芽炒肉絲	時蔬	蘿蔔貢丸湯	水果	4.2	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	128.8	659.1
3月20日	週一	※南瓜子蒸飯	○酥炸蝦排*1	菇燒結菜	有機蔬菜	◎△大滷湯	☆鮮奶	4.2	2.4	1.0	3.0	0.0	0.5	95.9	704.8
3月21日	週二	小米飯(有機米)	三杯肉片	⊕黃瓜魚丸	有機蔬菜	◎玉米蛋花湯	水果	4.4	2.1	1.7	2.5	1.0	0.0	102.5	679.0
3月22日	週三	糙米飯	花瓜雞	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.3	2.6	1.8	2.2	1.0	0.0	123.4	694.7
3月23日	週四	蔬食特餐：△古早味香菇拌飯+◎玉米蒸蛋+有機蔬菜+☆洋芋濃湯					水果	5.1	2.0	1.0	2.3	1.0	0.0	224.0	694.7
3月24日	週五	胚芽飯	麻油菇菇雞	△芹香海帶干絲	時蔬	□綠豆大麥仁甜湯	水果	5.3	2.8	1.7	2.1	1.0	0.0	196.0	780.2
3月25日	週六	※芝麻飯	針菇豬柳	◎蛋香四季豆	時蔬	金針大骨湯	水果	4.2	2.2	1.9	2.3	1.0	0.0	155.4	667.0
3月27日	週一	紫米飯(有機米)	醋溜鍋爆肉	△關東煮	有機蔬菜	⊕小魚海帶湯	水果	4.2	2.3	1.9	2.3	1.0	0.0	155.4	674.5
3月28日	週二	兒童節特餐：☆白醬培根筆管麵+⊕蛋酥小魚排*2+有機蔬菜+珍珠芋圓甜湯					水果	4.3	2.5	1.7	3.0	1.0	0.0	158.6	723.3
3月29日	週三	□燕麥飯	醬油冬瓜燒雞	黃芽肉絲	時蔬	肉骨茶湯	水果	4.7	2.9	1.2	2.4	1.0	0.0	1053.6	742.4
3月30日	週四	小米飯	筍香燻肉	肉片炒花椰	有機蔬菜	時蔬味噌湯	水果	4.3	2.7	2.0	2.4	1.0	0.0	136.1	720.1
3月31日	週五	□蕎麥飯	安東燻雞	○開陽黃瓜	時蔬	什菇湯	☆鮮奶	4.3	2.1	2.1	2.2	0.0	0.5	117.9	679.4
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							魚肉類	其他						
0次	5次	9次	8次	24次		2次		3次	0次	3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、海鱸魚、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。

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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□



## 巴斯克燻雞 Poulet basquaise

巴斯克地區 ( Basque ) 跨越法國西南部及西班牙北部，因其特殊地理環境，擁有豐饒的海味及肥沃的山珍，加上法國與西班牙兩大美食國的影響，巴斯克料理以自給自足的物產加入辛香滋味，食物多元且開放。舉世聞名的巴斯克燻雞，就是運用當地的特產，加上紅、綠色甜椒(sweet pepper)、洋蔥(onion)和番茄(tomato)燻煮而成。