



統鮮美食股份有限公司 111年 12 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)
12月1日	週四	紫米飯	魚香肉絲	日式佃煮	有機青松菜	◎蕃茄蛋花湯	水果	4.4	2.0	1.8	2.0	1.0	0.0	116.9	651.8
12月2日	週五	□麥片飯	安東嫩雞	⊕開陽黃瓜	時蔬	冬菜黃芽湯	☆鮮奶	4.4	2.7	1.8	2.8	0.0	0.5	126.3	752.3
12月5日	週一	□大麥仁飯	△豆干滷肉	◎紅蘿蔔炒蛋	有機荷蘭白菜	時蔬菇菇湯	水果	4.3	3.1	1.3	2.5	1.0	0.0	302.7	735.2
12月6日	週二	小米飯(有機米)	⊕咖哩魚	◎蛋酥高麗菜	有機小松菜	☆麥香珍珠奶茶	水果	4.6	2.3	1.6	3.0	1.0	0.0	135.3	724.5
12月7日	週三	□燕麥飯	※宮保雞丁	酥炸雙芋	時蔬	肉羹清湯	水果	5.3	2.8	1.2	2.8	1.0	0.0	146.0	796.4
12月8日	週四	葷食特餐：揚州炒飯+紅燒豬肉片+有機青江菜+☆玉米濃湯					☆鮮奶	4.5	1.9	1.5	2.3	0.0	0.5	116.3	668.1
12月9日	週五	※杏仁片蒸飯	醬香翅小翅*2	三杯細粉	時蔬	◎九片蛋花湯	水果	5.0	1.5	1.1	2.5	1.0	0.0	115.8	658.7
12月12日	週一	糙米飯	糖醋豬肉丁	◎香菇蒸蛋	有機福山萵苣	蘿蔔大骨湯	水果	4.3	2.6	1.4	3.0	1.0	0.0	116.9	722.8
12月13日	週二	★蔬食特餐：△麻香豆干燴飯(有機米)+△豆腐蒸石斑魚+有機小白菜+☆洋芋濃湯					☆鮮奶	4.5	2.6	1.3	2.3	0.0	0.5	229.5	725.6
12月14日	週三	胚芽飯	☆歐風奶香嫩雞	玉米肉茸	時蔬	◎海芽蛋花湯	水果	5.0	2.8	1.2	2.7	1.0	0.0	131.8	766.8
12月15日	週四	□蕎麥飯	古早味豬排*1	⊕白菜滷	有機蘿蔓萵苣	△味噌湯	水果	4.3	2.1	1.6	3.0	1.0	0.0	196.2	690.3
12月16日	週五	地瓜蒸飯	⊕沙茶炒三鮮	肉片花椰	時蔬	芋頭米粉湯	水果	4.9	2.2	2.0	2.8	1.0	0.0	123.9	741.8
12月19日	週一	小米飯(有機米)	海結燒肉	◎四季豆炒蛋	有機廣島菜	金針大骨湯	水果	4.3	2.6	1.5	3.0	1.0	0.0	135.2	725.3
12月20日	週二	聖誕節特餐：蕃茄肉醬螺旋麵+蜜汁雞腿排*1+有機高麗菜+☆南瓜濃湯					水果	4.3	2.2	1.1	3.0	1.0	0.0	885.9	683.0
12月21日	週三	糙米飯	⊕六媽烤起司魚丁	鮮蔬麵疙瘩	時蔬	結頭菜大骨湯	水果	4.4	2.5	1.6	3.0	1.0	0.0	188.5	726.5
12月22日	週四	紅藜麥飯	三杯雞	△香滷油豆腐	有機菠菜	冬至紅豆湯圓	水果	5.2	3.3	1.2	3.0	1.0	0.0	206.1	835.4
12月23日	週五	※黑芝麻飯	孜然肉片	◎蛋酥什錦黃芽	時蔬	⊕小魚海帶湯	☆鮮奶	4.2	2.1	1.9	2.4	0.0	0.5	206.1	680.7
12月26日	週一	胚芽飯	⊕酥炸魚排*2(新)	△咖哩洋芋	有機山萵苣	肉骨茶湯	水果	4.8	0.2	1.2	3.0	1.0	0.0	140.4	569.5
12月27日	週二	玉米蒸飯(有機米)	※糖醋腰果雞丁	◎玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	◎紫菜蛋花湯	水果	4.1	3.4	1.1	3.0	1.0	0.0	122.3	766.9
12月28日	週三	□大麥仁飯	地瓜粉蒸肉	海帶干絲	時蔬	麻油鮮菇湯	水果	4.8	2.2	1.4	3.0	1.0	0.0	152.9	728.1
12月29日	週四	★蔬食特餐：△高麗菜飯+⊕炸石斑魚丁+有機油江菜+味噌湯					☆鮮奶	4.6	2.4	1.4	3.0	0.0	0.5	197.6	751.2
12月30日	週五	□燕麥飯	花瓜雞丁	△豆干炒花椰	時蔬	甜酒釀糯米銀耳湯(新)	水果	4.5	2.7	1.9	2.7	1.0	0.0	178.0	747.3
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	魚肉類	其他										
0次	6次	8次	8次	22次		1次	2次	0次	3次	3次					

- 1.當季水果：橘子、柳丁、蜜子、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、鰵魚、巴沙、海鱸魚、鯛魚、鱈魚等
- 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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

★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 12/13、12/29 蔬食日未供應《石斑魚》，則調整12/12、12/27的《蛋料理》至當日，並另發改菜通知，或另擇日供應。

資料來源：食力foodNEXT

甜酒釀是甚麼？

甜酒釀的由來已久，而且原料非常簡單，只有酒麴、圓糯米和水，是圓糯米加入酒麴發酵後的食品。甜酒釀的酒精含量微乎其微，因各地口味喜好不同，而有偏甜、偏酸不同口感。

甜酒釀的營養成份多達數十種，含豐富礦物質與膳食纖維，以及對體內環保、活絡腸道特別有助益的活性益菌，對養顏美容也非常有幫助喔！



統鮮美食股份有限公司 111年 12 月份菜單 葫蘆國民小學

12/1(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	魚香肉絲	豬肉柳	65 g	炒
		筍絲	18 g	
		紅蘿蔔絲	6 g	
		木耳絲	4 g	
		蔥段	3 g	
		豆瓣醬		
副菜	日式佃煮	白蘿蔔中丁	35 g	煮
		海帶片	10 g	
		香菇片	8 g	
		玉米段	20 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	蕃茄蛋花湯	番茄角	20 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果				

12/2(週五)				烹調方法
主食	麥片飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		麥片	5 g	
主菜	安東燉雞	雞丁	75 g	煮
		韓國冬粉	8 g	
		洋蔥角	8 g	
		紅蘿蔔中丁	5 g	
		馬鈴薯中丁	10 g	
副菜	開陽黃瓜	大黃瓜片	60 g	煮
		紅蘿蔔片	8 g	
		木耳片	3 g	
		豬肉片	4 g	
		蝦米	1 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	冬菜黃芽湯	黃豆芽	18 g	煮
		木耳絲	3 g	
		冬菜	2 g	
		龍骨丁	8 g	
☆鮮				

12/5(週一)				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	△豆干滷肉	豬肉角	60 g	煮
		非基改四分干	25 g	
		海帶結	10 g	
副菜	◎紅蘿蔔炒蛋	殺菌液蛋	42 g	炒
		紅蘿蔔絲	8 g	
		洋蔥絲	12 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	時蔬菇菇湯	大白菜角	15 g	煮
		杏鮑菇	5 g	
		金針菇	5 g	
水果				

12/6(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	10 g	
		小米	5 g	
主菜	◎咖哩魚	魚丁	75 g	煮
		馬鈴薯中丁	30 g	
		洋蔥角	10 g	
		紅蘿蔔中丁	5 g	
		咖哩粉		
副菜	◎蛋酥高麗菜	高麗菜角	65 g	炒
		木耳絲	2 g	
		紅蘿蔔絲	2 g	
		洗選蛋	6 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	麥香珍珠奶茶	粉圓	5 g	煮
		麥茶	1 g	
		奶粉	1 g	
水果				

12/7(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	※宮保雞丁	雞丁	75 g	煮
		小黃瓜	15 g	
		紅椒角	5 g	
		蔥段	3 g	
		蒜味花生	3 g	
副菜	酥炸雙芋	馬鈴薯中丁	45 g	炸
		芋頭中丁	30 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	肉羹清湯	大白菜絲	20 g	煮
		肉羹	8 g	
		芹菜珠	1 g	
水果				

12/8(週四)				烹調方法
主食	單食特餐：揚州炒飯+紅燒豬肉片+有機青江菜+☆玉米濃湯	白米	70 g	蒸+炒
		糙米	15 g	
		青江菜	15 g	
		洋蔥小丁	10 g	
		火腿	5 g	
		蔥花	1 g	
主菜	紅燒豬肉片+有機青江菜	豬肉片	65 g	煮
		紅蘿蔔片	25 g	
		紅蘿蔔片	8 g	
		蔥段	0.5 g	
副菜	☆玉米濃湯	時蔬	75 g	煮
湯品	☆鮮	冷凍玉米粒	20 g	煮
		洋蔥小丁	6 g	
		紅蘿蔔末	3 g	
		奶粉		
水果				

12/9(週五)				烹調方法
主食	※杏仁片蒸飯	白米	70 g	蒸
		糙米	13 g	
		杏仁片	2 g	
主菜	醬香翅小腰*2	翅小腰	110 g	煮
副菜	三杯細粉	冬粉	12 g	炒
		綠豆芽	25 g	
		紅蘿蔔絲	5 g	
		豬絞肉	5 g	
		九層塔去梗	2 g	
		薑片/蒜仁		
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	☆九月蛋花湯	貢丸切	15 g	煮
		洗選蛋	8 g	
		芹菜珠	0.5 g	
水果				

12/12(週一)				烹調方法
主食	糙米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	15 g	
主菜	糖醋豬肉丁	豬肉角	65 g	煮
		洋蔥角	25 g	
		彩椒角	5 g	
		番茄醬(釋)		
副菜	◎香菇蒸蛋	殺菌液蛋	42 g	蒸
		香菇片	5 g	
青菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔小丁	20 g	煮
		紅蘿蔔小丁	5 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 111年 12 月份菜單 葫蘆國民小學

12/13(週二)				烹調方法	
主食	★蔬食特餐：△麻香豆干燴飯(有機米) + △◎豆腐蒸石斑魚 + 有機小白菜 + △洋芋濃湯	有機白米	70	g	蒸 + 炒
		有機糙米	15	g	
		高麗菜角	30	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
		冷凍玉米粒	8	g	
		非基改豆干小丁	12	g	
		筍小丁	8	g	
		石斑魚丁			
		麻油			
主菜		魚丁	75	g	蒸
		非基改板豆腐中丁	15	g	
副菜					炒
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品		馬鈴薯小丁	16	g	煮
		紅蘿蔔末	3	g	
		洋蔥小丁	12	g	
		奶粉	2	g	
☆鮮					

12/14(週三)				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	☆歐風奶香嫩雞	雞丁	70	g	煮
		馬鈴薯中丁	20	g	
		冷凍青花菜	15	g	
		紅椒角	5	g	
		奶粉	2	g	
副菜	玉米肉茸	冷凍玉米粒	25	g	炒
		冷凍三色豆	10	g	
		馬鈴薯小丁	20	g	
		豬絞肉	10	g	
		木耳	5	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	◎海芽蛋花湯	海帶芽	1	g	煮
		洗選蛋	8	g	
		奶粉			
水果					

12/15(週四)				烹調方法	
主食	□蕎麥飯	白米	70	g	蒸
		糙米	10	g	
		蕎麥	5	g	
主菜	古早味豬排 * 1	豬排	75	g	滷
副菜	◎白菜滷	大白菜角	65	g	煮
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	5	g	
		乾香菇絲	1	g	
		蝦米	0.2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	△味噌湯	洋蔥絲	8	g	煮
		非基改板豆腐絲	17	g	
		非基改味噌			
水果					

12/16(週五)				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	◎沙茶炒三鮮	魚丁	30	g	炒
		豬肉片	40	g	
		魷魚翅	5	g	
		筍片	20	g	
		洋蔥角	15	g	
		沙茶醬			
副菜	肉片花椰	冷凍青花菜	40	g	炒
		冷凍白花菜	40	g	
		豬肉片	6	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	芋頭米粉湯	米粉	15	g	煮
		高麗菜絲	10	g	
		芋頭絲	8	g	
		乾香菇絲	0.5	g	
水果					

12/19(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	海結燒肉	豬肉角	65	g	滷
		海帶結	18	g	
		白蘿蔔中丁	10	g	
		麵筋	2	g	
		蔥段	2	g	
副菜	四季豆炒蛋	冷凍四季豆段	20	g	炒
		殺菌液蛋	42	g	
		紅蘿蔔小丁	5	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	金針大骨湯	金針	2	g	煮
		洋蔥絲	5	g	
		龍耳丁	8	g	
水果					

12/20(週二)				烹調方法	
主食	聖誕節特餐：蕃茄肉醬螺旋麵 + 蜜汁雞腿排 * 1 + 有機高麗菜 + 南瓜濃湯	義大利麵	120	g	蒸 + 煮
		豬絞肉	12	g	
		冷凍三色豆	8	g	
		洋蔥小丁	15	g	
		番茄小丁	10	g	
主菜		台灣排5	120	g	滷
副菜					炒
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	南瓜小丁	南瓜小丁	15	g	煮
		冷凍玉米粒	8	g	
		奶粉	1	g	
水果					

12/21(週三)				烹調方法	
主食	糙米飯	白米	70	g	蒸
		糙米	15	g	
主菜	◎古早味烤起司魚丁	魚丁	75	g	煮 + 烤
		非基改板豆腐小丁	15	g	
		馬鈴薯中丁	10	g	
		冷凍毛豆仁	3	g	
		紅椒角	3	g	
		奶粉	2	g	
		起士絲	3	g	
副菜	鮮蔬麵疙瘩	麵疙瘩	10	g	炒
		高麗菜角	45	g	
		紅蘿蔔片	5	g	
		木耳片	4	g	
		豬絞肉	3	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	結頭菜小丁	結頭菜小丁	30	g	煮
		龍骨丁	4	g	
水果					

12/22(週四)				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	三杯雞	雞丁	75	g	炒
		杏鮑菇角	12	g	
		紅蘿蔔中丁	10	g	
		紫米糕丁	8	g	
		九層塔去梗	1	g	
		薑片	1	g	
		蒜仁	1	g	
副菜	△香滷油豆腐	非基改三角油豆腐	45	g	蒸
		白蘿蔔中丁	25	g	
		乾香菇絲	0.2	g	
青菜	時蔬	時蔬	75	g	煮
湯品	冬至紅豆湯圓	紅豆	10	g	煮
		紅白小湯圓	15	g	
水果					

統鮮美食股份有限公司 111年 12 月份菜單 葫蘆國民小學

12/23(週五)		烹調方法	
主食	※黑芝麻飯	白米	70 g
		糙米	13 g
		黑芝麻	2 g
主菜	孜然肉片	豬肉片	65 g
		洋葱角	18 g
		杏鮑菇片	10 g
		青椒片	5 g
		孜然粉	
副菜	◎蛋酥什錦黃芽	黃豆芽	60 g
		木耳絲	5 g
		淡榨菜絲	5 g
		洗選蛋	4 g
青菜	時蔬	75 g	煮
湯品	◎小魚海帶湯	小魚干	2 g
		海帶絲	12 g
		洋葱絲	5 g
☆鮮			

12/26(週一)		烹調方法	
主食	胚芽飯	白米	70 g
		糙米	10 g
		胚芽米	5 g
主菜	⊕酥炸魚排*2(新)	魚排	90 g
副菜	△咖哩洋芋	馬鈴薯小丁	45 g
		洋葱小丁	10 g
		紅蘿蔔小丁	10 g
		非基改豆干小丁	6 g
		咖哩粉	
青菜	時蔬	75 g	煮
湯品	肉骨茶湯	高麗菜角	20 g
		杏鮑菇	8 g
		龍骨丁	8 g
		肉骨茶包	
水果			

12/27(週二)		烹調方法	
主食	玉米蒸飯(有機米)	有機白米	70 g
		有機糙米	7 g
		冷凍玉米粒	8 g
主菜	※糖醋腰果雞丁	雞丁	75 g
		洋葱角	23 g
		彩椒角	8 g
		腰果	2 g
		番茄醬(糖)	
副菜	◎玉米蒸蛋	穀菌液蛋	42 g
		冷凍玉米粒	15 g
青菜	時蔬	75 g	煮
湯品	紫菜蛋花湯	紫菜	1 g
		洗選蛋	8 g
水果			

12/28(週三)		烹調方法	
主食	□大麥仁飯	白米	70 g
		糙米	10 g
		大麥仁	5 g
主菜	地瓜粉蒸肉	豬肉片	65 g
		地瓜片	25 g
		馬鈴薯片	8 g
		蒸肉粉	
副菜	海帶干絲	海帶絲	45 g
		非基改粗干絲	12 g
		紅蘿蔔絲	6 g
		蒜粗	
青菜	時蔬	75 g	煮
湯品	麻油鮮菇湯	金針菇對切	12 g
		香菇片	5 g
		龍骨丁	8 g
		胡麻油/薑片	
水果			

12/29(週四)		烹調方法	
主食	★蔬食特餐：△高麗菜飯+◎炸石斑魚丁+有機油江菜+味噌湯	白米	70 g
		糙米	13 g
		高麗菜絲	30 g
		紅蘿蔔絲	8 g
		乾香菇絲	0.3 g
		非基改豆干小丁	12 g
		杏鮑菇	5 g
		素火腿	3 g
主菜	炸	魚丁	75 g
		地瓜中丁	25 g
副菜	炒		
青菜	時蔬	75 g	煮
湯品	煮	白蘿蔔小丁	15 g
		洋葱小丁	8 g
		非基改味噌	
☆鮮			

12/30(週五)		烹調方法	
主食	燕麥飯	白米	70 g
		糙米	10 g
		燕麥粒	5 g
主菜	炸	雞丁	75 g
		白蘿蔔中丁	25 g
		紅蘿蔔中丁	8 g
		花瓜條	5 g
		杏鮑菇	5 g
副菜	炒	冷凍青花菜	40 g
		冷凍白花菜	35 g
		非基改豆干片	8 g
青菜	時蔬	75 g	煮
湯品	煮	白木耳	1 g
		圓糯米	5 g
		枸杞	0.3 g
		甜酒釀	
水果			