



# 統鮮美食股份有限公司 113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)
4月1日	週一	糙米飯(有機米)	馬鈴薯燉肉	◎蛋酥大黃瓜	有機高麗菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.5	2.0	1.8	2.3	1.0	0.0	110.1	672.0
4月2日	週二	兒童節特餐：白醬培根義大利麵+蜜汁翅小腿*2+有機油江菜+紅豆紫米甜湯					水果	5.6	1.4	0.9	2.5	1.0	0.0	1029.5	686.6
4月3日	週三	小米飯	⊕泰式酸甜魚	△芹香豆干	時蔬	海芽珍菇湯	水果	4.4	3.6	1.3	3.0	1.0	0.0	517.8	808.9
4月4日	週四	 兒童節及清明節連假													
4月5日	週五														
4月8日	週一	紫米飯	味噌燉肉	△關東煮	有機小松菜	珍珠甜湯	水果	4.5	2.0	1.7	2.8	1.0	0.0	141.1	695.3
4月9日	週二	蔬食特餐：△麻油鮮蔬燴飯(有機米)+◎金瓜炒蛋+有機小白菜+△白菜豆腐湯					☆鮮奶	4.5	1.4	1.3	2.3	0.0	0.5	186.7	633.7
4月10日	週三	口燕麥飯	破布子冬瓜雞肉	△栗子凍豆腐	時蔬	口山藥大麥仁湯	水果	5.1	3.1	1.2	2.5	1.0	0.0	224.4	792.9
4月11日	週四	小米飯	⊕炒三鮮	雙色花椰	有機高麗菜	味噌湯	水果	4.3	2.1	2.0	3.0	1.0	0.0	120.7	697.9
4月12日	週五	地瓜蒸飯	蒜香黃豆燒雞(新)	螞蟻上樹	時蔬	海結大骨湯	水果	5.0	2.7	1.3	2.3	1.0	0.0	127.6	746.7
4月15日	週一	葷食特餐：△香滷肉燥飯+⊕酥炸魚排*1+有機黑葉白菜+△大滷湯					☆鮮奶	4.4	0.7	1.3	3.0	0.0	0.5	169.6	601.9
4月16日	週二	紅藜麥飯(有機米)	三杯雞	○開陽白菜	有機味美菜	◎時蔬蛋花湯	水果	4.3	2.9	1.8	2.0	1.0	0.0	124.4	707.8
4月17日	週三	※黑芝麻飯	香菇瓜子蒸肉	竹筍炒肉絲	時蔬	金針大骨湯	水果	4.7	1.7	1.6	2.8	1.0	0.0	120.8	686.8
4月18日	週四	胚芽米飯	京醬肉柳	◎蛋香扁蒲	有機小白菜	蕃茄羅宋湯	水果	4.3	2.0	1.9	3.0	1.0	0.0	114.0	697.2
4月19日	週五	口麥片飯	豆豉炒雞(新)	肉絲拌海帶	時蔬	筍片大骨湯	水果	4.3	2.8	1.8	3.0	1.0	0.0	125.1	746.9
4月22日	週一	口蕎麥飯	紅燒滷肉	玉米四季	有機高麗菜	☆南瓜濃湯	水果	4.5	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	120.3	676.0
4月23日	週二	糙米飯(有機米)	筍燒雞	△絲瓜豆腐煲	有機小松菜	◎玉米蛋花湯	水果	4.5	3.2	1.4	2.5	1.0	0.0	164.3	760.7
4月24日		紅藜玉米飯	☆韓式起司豬(新)	麻醬麵疙瘩(新)	時蔬	雙芽大骨湯	水果	4.3	2.0	1.4	3.0	1.0	0.0	152.1	685.4
4月25日	週四	蔬食特餐：◎△蕃茄蛋拌飯+◎香菇蒸蛋+有機小白菜+△味噌豆腐湯					☆鮮奶	4.0	1.4	1.1	2.3	0.0	0.5	209.7	592.1
4月26日	週五	口燕麥飯	⊕壽喜燒魚丁	雞絲銀芽	時蔬	●花生甜湯圓	水果	4.3	2.5	1.7	3.0	1.0	0.0	143.1	719.1
4月29日	週一	口大麥仁飯	金桔肉片	紅藜洋芋肉蓉	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	水果	4.9	2.3	1.3	2.4	1.0	0.0	122.7	717.0
4月30日	週二	紫米飯(有機米)	⊕△味噌煮魚	肉片炒高麗	有機山菠菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.4	2.6	1.7	2.8	1.0	0.0	144.7	728.2
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	5次	7次	6次	20次		1次		0次		2次		1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；青菜也以一週不重覆為原則。
- 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。

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	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

## 毛豆、黃豆、黑豆-大豆三兄弟 參考資料：營養N次方

毛豆、黃豆、黑豆是同根生，都屬於大豆家族，大豆花謝後便會長出豆莢，當全株鮮莢發育飽滿，其豆莢成綠色且帶有茸毛，稱作「毛豆」；等種子硬化成熟，豆莢變成咖啡色，依據種皮顏色不同可分為青豆、黃豆、茶豆、黑豆。  
 簡而言之，毛豆是大豆小時候，長大後變成黃皮的是黃豆，黑色種皮是黑豆。

- ★毛豆：臺灣綠金！高蛋白質、熱量最低。
- ★黃豆：製品琳瑯滿目！維生素 E 抗氧化。
- ★黑豆：養生食材！維生素 A、葉酸最亮眼。



統鮮美食股份有限公司 113年 4 月份菜單

4/1(週一)			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	馬鈴薯燉肉	豬肉角	65 g	煮
		馬鈴薯中丁	20 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
		洋葱角	10 g	
副菜	◎蛋酥大黃瓜	大黃瓜片	60 g	煮
		洗選蛋	8 g	
		木耳	3 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁	18 g	煮
		紅蘿蔔小丁	5 g	
		豬骨	8 g	
水果				

4/2(週二)			烹調方法	
主食	兒童節特餐：白醬培根義大利麵 + 蜜汁翅小腿	義大利麵	142 g	蒸 + 煮
		馬鈴薯小丁	25 g	
		碎培根	10 g	
		冷凍玉米粒	12 g	
		冷凍毛豆仁	8 g	
		冷凍青花菜	12 g	
主菜	翅小腿		110 g	煮
副菜	△芹香豆干			炒
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	紫米甜湯	紅豆	10 g	煮
		紫米	10 g	
水果				

4/3(週三)			烹調方法	
主食	小米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		小米	5 g	
主菜	⊕泰式酸甜魚	魚丁	75 g	煮
		馬鈴薯片	15 g	
		洋葱角	10 g	
		番茄角	15 g	
		九層塔	1 g	
副菜	△芹香豆干	非基改豆干片	60 g	炒
		紅蘿蔔片	8 g	
		芹菜段	4 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	海芽珍菇湯	海帶芽	1 g	煮
		金針菇	8 g	
水果				

4/8(週一)			烹調方法	
主食	紫米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		紫米	5 g	
主菜	味噌燉肉	豬肉角	65 g	煮
		洋葱角	12 g	
		白蘿蔔中丁	25 g	
		蒜泥	0.5 g	
		蔥段	0.5 g	
		柴魚粉/非基改味噌		
副菜	△關東煮	白蘿蔔中丁	50 g	煮
		海帶結	12 g	
		非基改油豆腐小丁	10 g	
		海山醬		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	珍珠甜湯	粉圓	5 g	煮
		地瓜小丁	12 g	
水果				

4/9(週二)			烹調方法	
主食	蔬食特餐：△麻油鮮蔬燴飯(有機米) + ◎金瓜炒蛋 + 有機小白菜 + △白菜豆腐湯	有機白米	70 g	蒸 + 煮
		有機糙米	15 g	
		非基改油豆腐小丁	15 g	
		高麗菜絲	25 g	
		金針菇	10 g	
		冷凍毛豆仁	8 g	
主菜	燻菌液蛋	燻菌液蛋	43 g	炒
		南瓜小丁	18 g	
		冷凍玉米粒	7 g	
副菜	時蔬		75 g	煮
湯品	非基改板豆腐小丁	非基改板豆腐小丁	15 g	煮
		大白菜角	8 g	
☆鮮				

4/10(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	破布子冬瓜雞肉	雞丁	75 g	煮
		冬瓜大丁	30 g	
		薑絲	0.2 g	
		鹹冬瓜	5 g	
		破布子	0.1 g	
副菜	△栗子凍豆腐	非基改凍豆腐中丁	50 g	煮
		紅蘿蔔中丁	10 g	
		小小香菇	3 g	
		冷凍栗子	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	口山藥大麥仁湯	山藥小丁	18 g	煮
		大麥仁	7 g	
		豬骨	8 g	
水果				

統鮮美食股份有限公司 113年 4 月份菜單

4/11(週四)			烹調方法	
主食	小米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		小米	5 g	
主菜	炒三鮮	魚丁	40 g	炒
		豬肉片	25 g	
		魷魚圈	8 g	
		洋蔥角	8 g	
		紅蘿蔔片	4 g	
		蔥段	1 g	
		沙茶醬		
副菜	雙色花椰	冷凍青花菜	40 g	炒
		冷凍白花菜	40 g	
		豬肉絲	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	味噌湯	白蘿蔔小丁	20 g	煮
		洋蔥小丁	8 g	
		非基改味噌		
水果				

4/12(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	蒜香黃豆燒雞(新)	雞丁	75 g	煮
		馬鈴薯中丁	20 g	
		紅蘿蔔中丁	8 g	
		黃豆	3 g	
		蒜仁	1 g	
副菜	螞蟻上樹	冬粉	12 g	炒
		高麗菜絲	25 g	
		紅蘿蔔絲	4 g	
		木耳絲	2 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	海結大骨湯	海帶結	18 g	煮
		薑絲	1 g	
		豬骨	8 g	
水果				

4/15(週一)			烹調方法	
主食	葷食晚餐：△香滷肉燥飯 + ⊕酥炸魚排 * 1 + 有機黑葉白菜 + △大滷湯	白米	70 g	蒸 + 煮
		糙米	15 g	
		高麗菜	25 g	
		豬絞肉	12 g	
		冷凍玉米粒	15 g	
		非基改豆干小丁	8 g	
		香菇片	4 g	
		洋蔥小丁	10 g	
主菜	虱目魚排	虱目魚排	85 g	炸
副菜	時蔬	時蔬	75 g	煮
湯品	非基改板豆腐小丁	非基改板豆腐小丁	10 g	煮
		筍絲	8 g	
		木耳	2 g	
		紅蘿蔔絲	4 g	
水果				

4/16(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	三杯雞	雞丁	75 g	煮
		杏鮑菇	8 g	
		紫米糕	12 g	
		紅蘿蔔中丁	8 g	
		老薑片/蒜仁/胡麻油		
副菜	○開陽白菜	大黃瓜片	60 g	煮
		紅蘿蔔片	10 g	
		豬肉片	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	◎時蔬蛋花湯	大白菜角	18 g	煮
		洗選蛋	8 g	
水果				

4/17(週三)			烹調方法	
主食	※黑芝麻飯	白米	70 g	蒸
		糙米	14 g	
		黑芝麻	1 g	
主菜	香菇瓜仔蒸肉	豬絞肉	50 g	蒸
		地瓜小丁	20 g	
		豆薯小丁	10 g	
		碎瓜	8 g	
副菜	竹筍炒肉絲	筍粗絲	45 g	炒
		豬肉絲	10 g	
		紅蘿蔔絲	12 g	
		木耳	3 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	金針大骨湯	金針	5 g	煮
		豬骨	8 g	
水果				

4/18(週四)			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	京醬肉柳	豬肉柳	65 g	煮
		洋蔥粗絲	30 g	
		彩椒絲	6 g	
		蔥段	2 g	
副菜	◎蛋香扁蒲	扁蒲片	50 g	炒
		紅蘿蔔片	12 g	
		洗選蛋	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	蕃茄羅宋湯	番茄小丁	12 g	煮
		馬鈴薯小丁	8 g	
		洋蔥小丁	6 g	
		龍骨丁	8 g	
水果				

4/19(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	豆豉炒雞(新)	雞丁	75 g	炒
		洋蔥角	12 g	
		青椒角	5 g	
		彩椒角	5 g	
		豆豉		
副菜	肉絲拌海帶	海帶絲段	50 g	炒
		豬肉絲	10 g	
		金針菇	7 g	
		紅蘿蔔絲	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	筍片大骨湯	筍片	20 g	煮
		枸杞	0.2 g	
		豬骨	8 g	
水果				

4/22(週一)			烹調方法	
主食	□蕎麥飯	白米	70 g	蒸
		糙米	10 g	
		蕎麥	5 g	
主菜	紅燒滷肉	豬肉角	65 g	煮
		白蘿蔔中丁	25 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
副菜	玉米四季	四季豆	50 g	炒
		冷凍玉米粒	12 g	
		豬絞肉	8 g	
		蝦米	0.5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	☆南瓜濃湯	南瓜小丁	15 g	煮
		馬鈴薯小丁	8 g	
		奶粉		
水果				

統鮮美食股份有限公司 113年 4 月份菜單

4/23(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	筍燒雞	雞丁	75 g	煮
		筍中丁	20 g	
		香菇片	3 g	
副菜	△絲瓜豆腐煲	非基改板豆腐中丁	45 g	煮
		絲瓜片	35 g	
		紅蘿蔔片	5 g	
		木耳片	3 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	
水果				

4/24(週三)			烹調方法	
主食	紅藜玉米飯	白米	70 g	蒸
		糙米	7 g	
		冷凍玉米粒	8 g	
		紅藜麥	2 g	
主菜	☆韓式起司豬(新)	豬肉角	65 g	煮
		馬鈴薯中丁	25 g	
		番茄角	10 g	
		起士絲	2 g	
副菜	麻醬麵疙瘩(新)	麵疙瘩	30 g	炒
		大白菜角	30 g	
		紅蘿蔔絲	8 g	
		豬絞肉	6 g	
		芝麻醬		
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	雙芽大骨湯	黃豆芽	15 g	煮
		海帶芽	1 g	
		豬骨	8 g	
水果				

4/25(週四)			烹調方法	
主食	蔬食特餐： ◎△蕃茄蛋拌飯 + ◎香菇蒸蛋 + 有機小白菜 + △味噌豆腐湯	白米	80 g	蒸 + 炒
		殺菌液蛋	6 g	
		高麗菜角	15 g	
		番茄角	8 g	
		紅蘿蔔小丁	4 g	
		冷凍毛豆仁	3 g	
		非基改豆干小丁	10 g	
主菜	◎壽喜燒魚丁	殺菌液蛋	42 g	蒸
		香菇片	2 g	
副菜	雞絲銀芽	時蔬	75 g	煮
湯品	非基改豆腐小丁	非基改豆腐小丁	18 g	煮
		白蘿蔔小丁	8 g	
		非基改味噌		
水果				

4/26(週五)			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	◎壽喜燒魚丁	魚丁	75 g	煮
		洋蔥粗絲	12 g	
		香菇片	3 g	
		金針菇	8 g	
		蔥段	1 g	
副菜	雞絲銀芽	綠豆芽	50 g	炒
		韭菜段	6 g	
		紅蘿蔔絲	8 g	
		木耳絲	3 g	
		雞丁	6 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	●花生甜湯圓	花生仁半	5 g	煮
		全白大湯圓	15 g	
		米漿		
水果				

4/29(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	金桔肉片	豬肉片	65 g	炒
		小黃瓜	15 g	
		秀珍菇	15 g	
		金桔醬		
副菜	紅藜洋芋肉蓉	馬鈴薯小丁	55 g	煮
		豬絞肉	10 g	
		紅藜麥	1 g	
		冷凍毛豆仁	8 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	肉骨茶湯	大白菜角	25 g	煮
		枸杞	0.2 g	
		龍骨丁	6 g	
		肉骨茶包		
水果				

4/30(週二)			烹調方法	
主食	紫米飯 (有機米)	有機白米	70 g	蒸
		有機糙米	10 g	
		紫米	5 g	
主菜	◎△味噌煮魚	魚丁	75 g	煮
		非基改板豆腐中丁	15 g	
		紅蘿蔔中丁	10 g	
		冷凍玉米粒	6 g	
		沙茶醬		
副菜	肉片炒高麗	高麗菜角	60 g	炒
		豬肉片	8 g	
		木耳	5 g	
青菜	時蔬	75 g	煮	
湯品	蘿蔔玉米湯	白蘿蔔小丁	15 g	煮
		冷凍玉米粒	8 g	
		龍骨丁		
水果				