

日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂及 堅果種 子類 (份)	水 果 (份)	奶 類或 乳製品 (份)	熱量 (大卡)
8/30	二		有機白米飯	(煮)咖哩肉片	(炒)香菇扁蒲冬粉	有機空心菜	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.6	2.3	1	0.0	672
			有機白米												
8/31	三		慧仁飯	(炸)★蜜汁魚丁	(煮)八寶肉醬	油麥菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.5	2.7	1.4	2.6	1	0.0	730
9/1	四		糙米飯	(燴)玉米燴雞丁	(炒)洋蔥炒蛋	有機小松菜	酸辣湯	水果	4.1	2.9	1.6	2.2	1	0.0	702
9/2	五	特	中華炒麵	(滷)飄香滷肉排*1	(拌)海帶三絲	小白菜	洋芋山藥湯	水果	4.0	2.3	1.8	2.5	1	0.8	785
週平均															
9/5	一		蕎麥飯	(炒)酸菜炒雞丁	(蒸)玉米蒸蛋	有機油江菜	枸杞麵線湯	水果	4.5	2.8	1.2	2.3	1	0.0	719
9/6	二	特	日式炊飯	(煮)筑前煮魚	(炒)彩蔬豆丁	有機黑葉白菜	味噌湯	水果	4.5	2.2	2.2	2.3	1	0.0	701
			有機白米												
9/7	三		麥片飯	(煮)韓式泡菜肉片	(煮)鮮蔬蘿蔔糕	空心菜	蕃茄洋蔥湯	水果	4.6	2.2	1.8	2.4	1	0.0	698
9/8	四	特	糙米飯	(烤)香料烤翅腿*2(雙永)	(滷)香菇肉燥干丁	有機白莧菜	紅豆芋圓湯	水果	5.0	2.6	1.3	2.4	1	0.8	863
				(滷)海南雞腿排*1(長安信義)			紅豆紫米甜湯(幼)								
週平均															
9/12	一		葵瓜子飯	(炒)回鍋肉片	(拌)彩椒季豆	有機小白菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2.3	2.0	2.5	1	0.0	696
9/13	二	蔬	黃豆胚芽飯	(燴)莎莎什蔬燴蛋	(滷)飄香素滷味	有機味美菜	豆皮蛋花湯	水果	4.1	2.0	1.6	2.4	1	0.8	768
			有機白米												
9/14	三	特	蒜香鮮菇拌飯	(滷)迷迭香豬排*1	(燉)起司南瓜花椰	油麥菜	玉米蔬菜湯	水果	4.2	2.2	1.8	2.5	1	0.1	692
9/15	四		五穀飯	(煮)砂鍋魚丁	(炒)宮廷炒年糕	有機空心菜	海帶大骨湯	水果	4.7	2.8	1.7	2.5	1	0.0	753
9/16	五		小米飯	(煮)紫蘇梅燒雞	(燉)腐乳白菜	青江菜	台式米粉湯	水果	4.3	2.3	2.2	2.4	1	0.0	695
週平均															
9/19	一		白米飯	(煮)豆豉魚丁	(燴)開陽絲瓜煲	有機黑葉白菜	香菇雞湯	水果	4.7	2.9	1.6	2.4	1	0.0	747
9/20	二		紅藜麥飯	(炒)塔香三杯雞	(炒)蛋酥高麗菜	有機小松菜	黑糖牛奶麥片	水果	5.0	2.2	2.0	2.4	1	0.1	747
			有機白米												
9/21	三	特	紫米飯	(燉)筍香燒肉	(炒)金沙鮑菇豆腐	青江菜	客家粄條湯	水果	4.3	2.3	1.8	2.5	1	0.8	805
9/22	四	特	雜蔬炊飯	(滷)海南雞腿排*1(雙永)	(煮)咖哩叻沙洋芋	有機荷葉白菜	肉骨茶湯	水果	4.4	2.1	1.3	2.3	1	0.1	677
				(烤)香料烤翅腿*2(長安信義)											
9/23	五		五穀飯	★(炸)橙汁肉柳	(煮)木耳冬瓜	油菜	小魚牛蒡湯	水果	4.0	2.1	2.1	2.6	1	0.0	666
週平均															
9/26	一	特	西西里炒飯	(燉)義式香草燉雞	(燙)肉片花椰	有機白莧菜	巧達濃湯	水果	4.2	2.6	1.9	2.4	1	0.8	828
9/27	二		地瓜麥片飯	(滷)五香滷排骨*1	(炒)宮保干片	有機油江菜	榨菜粉絲湯	水果	4.2	2.6	1.4	2.5	1	0.0	700
			有機白米												
9/28	三		蕎麥飯	(炒)小瓜雞丁	(煮)什錦麵疙瘩	空心菜	鮮菇竹筍湯	水果	4.5	2.2	1.8	2.3	1	0.0	687
9/29	四	蔬	海苔糙米飯	(炒)紅蘿蔔炒蛋	(煮)海結關東煮	有機小白菜	青菜豆腐湯	水果	4.1	2.6	1.7	2.2	1	0.0	688
9/30	五		燕麥飯	(煮)泰式酸甜魚	(拌)干絲拌黃芽	油麥菜	枸杞珍菇湯	水果	4.1	2.6	1.8	2.5	1	0.0	699
週平均															

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：8/31蜜汁魚丁、9/6彩蔬豆丁、9/12葵瓜子飯、9/23橙汁肉柳、9/27宮保干片。

☆本月蔬菜水果為當季食材；食材內容若遇氣候因素而有變動，敬請見諒！每日午餐菜色照片及食材明細可上「校園食材登錄平台」查詢，網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

☆食材來源：本公司食材優先選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商。目前所提供之黃豆製品、玉米粒及其調味品皆為非基因改造食材。

雙水國小中央廚房/學校營養師：許文怡 委外廠商：統鮮美食股份有限公司駐校主廚：游文龍 駐校營養師：徐蕙琪 服務電話：(02)2765-1667

有獎徵答：()國小()年()班()號 姓名： 開獎日期： 111年9月22日

題目：() 答案：()

統鮮美食股份有限公司 111年8.9月份菜單 雙永群組0811版

	8/30 有機白米飯	(週二) 有機白米	80 g	8/31 慧仁飯	(週三) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	9/1 糙米飯	(週四) 白米 糙米	70 g 10 g	9/2 中華炒麵	(週五) 黃油麵 綠豆芽 洋蔥絲 紅蘿蔔絲 細肉絲 香菇原料 蔥段	130 g 15 g 5 g 3 g 3 g 3 g 2 g
	(煮)咖哩肉片	肉片 馬鈴薯片 紅蘿蔔片 洋蔥角 杏鮑菇 咖哩粉	60 g 20 g 5 g 8 g 4 g	(炸)★蜜汁魚丁	CAS冷凍水鯊丁 地瓜中丁 腰果	70 g 22 g 0.5 g	(燴)玉米燴雞丁	帶皮胸丁 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 紅椒小丁 蒜粗	75 g 18 g 3 g 3 g 3 g	(滷)飄香滷肉排*1	大排75g 紅蔥頭片	1 片
	(炒)香菇扁蒲冬粉	扁蒲粗絲 香菇原料 冬粉 小魚干	50 g 6 g 6 g 1 g	(煮)八寶肉醬	非基改豆干小丁 洋蔥小丁 冷凍三色豆 絞肉 杏鮑菇 馬鈴薯小丁	25 g 15 g 10 g 5 g 5 g 8 g	(炒)洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋 金針菇 洋蔥絲 紅蘿蔔絲 蔥花	35 g 10 g 28 g 8 g 2 g	(拌)海帶三絲	海帶絲段 非基改細白玉絲 紅蘿蔔絲 芹菜段 白精靈菇原料	45 g 10 g 4 g 2 g 8 g
	有機空心菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g	有機小松菜	有機時蔬	80 g	小白菜	時蔬	80 g
	海芽蛋花湯	金針菇 CAS洗選蛋 海帶芽 龍骨丁 薑絲	5 g 8 g 1 g 7 g	蘿蔔排骨湯	白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁 芹菜珠	25 g 2 g 7 g 1 g	酸辣湯	非基改板豆腐絲 筍絲 紅蘿蔔絲 金針菇 CAS洗選蛋	12 g 13 g 3 g 7 g 3 g	洋芋山藥湯	馬鈴薯小丁 山藥小丁 龍骨丁	20 g 6 g 7 g
	水果	1 份		水果	1 份		水果	1 份		水果	1 份	

9/5 蕎麥飯	(週一) 白米 蕎麥	70 g 10 g	9/6 日式炊飯	(週二) 有機白米 洋蔥小丁 小白菜段 紅蘿蔔末 木耳小丁 絞肉	80 g 8 g 5 g 5 g 3 g 3 g	9/7 麥片飯	(週三) 白米 麥片	70 g 10 g	9/8 糙米飯	(週四) 白米 糙米	70 g 10 g
(炒)酸菜炒雞丁	帶皮胸丁 大白菜角 酸菜絲 香菜末	75 g 18 g 8 g 1 g	(煮)筑前煮魚	白旗魚丁 芋頭中丁 杏鮑菇 紅蘿蔔中丁 冷凍青花菜	70 g 22 g 8 g 10 g 25 g	(煮)韓式泡菜肉片	肉片 大白菜角 韭菜段 紅蘿蔔絲 黃豆芽 蒜粗	65 g 18 g 2 g 5 g 8 g —	(烤)香料烤翅腿*2(雙永) (油)海南雞腿排*1(長安,信義)	翅小腿 腿排120g 蔥段	2 支 1 個 2 g
(蒸)玉米蒸蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔末 香菇原料	35 g 18 g 8 g 3 g	(炒)彩蔬豆丁	豆薯小丁 玉米筍 紅椒小丁 冷凍毛豆仁 杏仁片	40 g 13 g 6 g 8 g 1 g	(煮)鮮蔬蘿蔔糕	高麗菜片 木耳片 素蘿蔔糕 紅蘿蔔片 非基改豆包	30 g 8 g 28 g 3 g 8 g	(滷)香菇肉燥干丁	筍小丁 香菇原料 非基改豆干小丁 絞肉 冷凍毛豆仁	35 g 8 g 22 g 10 g 6 g
有機油江菜	有機時蔬	80 g	有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	空心菜	時蔬	80 g	有機白莧菜	有機時蔬	80 g
枸杞麵線湯	絲瓜1/4圓片 白麵線 枸杞 龍骨丁	8 g 3 g 0.5 g 7 g	味噌湯	金針菇 白蘿蔔小丁 海帶芽 非基改味噌	5 g 18 g 1 g —	蕃茄洋蔥湯	蕃茄角 洋蔥角 高麗菜角 龍骨丁	10 g 10 g 10 g 7 g	紅豆芋圓湯 紅豆紫米甜湯(幼)	紅豆 芋圓 红豆 紫米	8 g 15 g 10 g 10 g
水果		1 份	水果		1 份	水果		1 份	水果		1 份

9/12 葵瓜子飯	(週一) 白米 葵瓜子(去殼)	80 g 2 g	9/13 黃豆胚芽飯	(週二) 有機白米 胚芽米 黃豆 海苔粉	70 g 10 g 5 g	9/14 蒜香鮮菇拌飯	(週三) 白米 糙米 冷凍三色豆 香菇原料 洋蔥小丁 絞肉 蒜粗	65 g 10 g 10 g 8 g 5 g 5 g	9/15 五穀飯	(週四) 白米 紫米 洋薏仁 麥片 燕麥 糙米	70 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g	9/16 小米飯	(週五) 白米 小米	70 g 10 g
(炒)回鍋肉片	肉片 洋蔥角 紅蘿蔔片 青椒角 非基改中豆干片	65 g 18 g 8 g 5 g 12 g	(燴)莎莎什蔬燴蛋	CAS殺菌液蛋 蕃茄小丁 洋蔥小丁 杏鮑菇 非基改板豆腐小丁	40 g 10 g 13 g 8 g 23 g	(燴)迷迭香豬排*1	大排75g 迷迭香粉	1 片	(煮)砂鍋魚丁	CAS冷凍水鯊丁 大白菜角 芋頭中丁 角螺 小小香菇	75 g 18 g 8 g 3 g 5 g	(煮)紫蘇梅燒雞	帶皮胸丁 冬瓜中丁 冷凍毛豆仁 香菇原料 紫蘇梅 薑片	75 g 35 g 3 g 8 g —
(拌)彩椒季豆	冷凍四季豆 馬鈴薯粗絲 彩椒絲 鴻喜菇 非基改小麥豆皮捲	38 g 25 g 5 g 3 g 3 g	(燴)飄香素滷味	高麗菜片 非基改大溪黑豆干片 紅蘿蔔片 海帶結 玉米段	33 g 18 g 5 g 8 g 13 g	(燉)起司南瓜花椰	冷凍白花菜 冷凍青花菜 南瓜小丁 奶粉 起司粉	35 g 35 g 18 g 2 g 1 g	(炒)宮廷炒年糕	黃豆芽 韓國年糕 黃椒絲 紅蘿蔔絲 非基改油片絲	30 g 18 g 5 g 3 g 15 g	(燉)腐乳白菜	大白菜角 芋頭厚片 紅蘿蔔片 鴻喜菇 甜豆腐乳	65 g 12 g 5 g 4 g —
有機小白菜	有機時蔬	80 g	有機味美菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g	有機空心菜	有機時蔬	80 g	青江菜	時蔬	80 g
薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁 龍骨丁 香菇原料 薑絲	30 g 7 g 4 g 4 g	豆皮蛋花湯	非基改豆包絲 CAS洗選蛋 海帶芽 龍骨丁	3 g 8 g 1 g 7 g	玉米蔬菜湯	冷凍玉米粒 西芹小丁 馬鈴薯小丁 龍骨丁	10 g 3 g 12 g 7 g	海帶大骨湯	白蘿蔔片 海帶片 龍骨丁 薑絲	13 g 12 g 7 g	台式米粉湯	粗米粉 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 芹菜珠 龍骨丁 紅蔥頭片	4 g 12 g 2 g 1 g 7 g
水果	1 份		水果	1 份		水果	1 份		水果	1 份		水果	1 份	

9/19 白米飯	(週一) 白米	80 g	9/20 紅藜麥飯	(週二) 有機白米 紅藜麥	78 g 2 g	9/21 紫米飯	(週三) 白米 紫米	70 g 10 g	9/22 雜蔬炊飯	(週四) 白米 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 非基改豆干小丁 冷凍毛豆仁	75 g 15 g 3 g 3 g 2 g	9/23 五穀飯	(週五) 白米 紫米 胚芽米 小米 燕麥 洋薏仁	70 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g
(煮)豆豉魚丁 非基改板豆腐中丁 紅蘿蔔中丁 蔥段 豆豉	暑魚丁 23 g 5 g 2 g	75 g	(炒)塔香三杯雞 帶皮胸丁 杏鮑菇片 茄子原料 九層塔去梗 薑片	75 g 10 g 15 g 2 g	75 g	(燉)筍香燒肉 肉角 豬腳丁 筍中丁 紅蘿蔔中丁 蔥段	50 g 15 g 25 g 8 g 2 g	(滷)海南雞腿排*1(雙永) (烤)香料烤翅腿*2(長安,信義)	腿排120g 蔥段 翅小腿	1 個 2 g 2 支	★(炸)橙汁肉柳 肉柳 洋蔥粗絲 彩椒絲 青椒絲 白芝麻 橙汁	70 g 23 g 7 g 2 g 1 g		
(煮)開陽絲瓜煲 冬粉 紅蘿蔔絲 蝦米	絲瓜1/4圓片 13 g 5 g 1 g	45 g	(炒)蛋酥高麗菜 高麗菜角 秀珍菇 CAS洗選蛋 紅椒絲	63 g 5 g 5 g 5 g	63 g	(炒)金沙鮑菇豆腐 非基改板豆腐中丁 冷凍青花菜 彩椒角 紅蘿蔔末 鹹蛋黃	17 g 45 g 17 g 3 g 6 g	(煮)咖哩叻沙洋芋 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 蝦米 香菜原料 椰奶粉 咖哩粉 檸檬葉	58 g 10 g 1 g 1 g 2 g	(煮)木耳冬瓜 冬瓜中丁 木耳片 秀珍菇 薑片	65 g 8 g 8 g			
有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g	有機小松菜	有機時蔬	80 g	青江菜	時蔬	80 g	有機荷葉白菜	有機時蔬	80 g	油菜	時蔬	80 g
香菇雞湯 台灣骨腿丁 雞骨 白蘿蔔小丁	香菇原料 12 g 7 g 18 g	5 g	黑糖牛奶麥片 麥片 奶粉 黑糖	20 g 3 g	20 g	客家板條湯 綠豆芽 龍骨丁 板條 韭菜段 紅蔥頭片	18 g 7 g 8 g 1 g	肉骨茶湯 高麗菜角 杏鮑菇 龍骨丁 肉骨茶包	20 g 3 g 7 g	小魚牛蒡湯 牛蒡片 海帶片 龍骨丁 小魚干	10 g 10 g 7 g 1 g			
水果	1 份		水果	1 份		水果	1 份		水果	1 份		水果	1 份	

9/26 西西里炒飯	(週一) 白米 洋蔥小丁 彩椒小丁 小黃瓜小丁 絞肉 蕃茄糊	75 g 10 g 5 g 8 g 3 g /g	9/27 地瓜麥片飯	(週二) 有機白米 麥片 地瓜小丁	65 g 10 g 10 g	9/28 蕎麥飯	(週三) 白米 蕎麥	70 g 10 g	9/29 海苔糙米飯	(週四) 白米 糙米 非基改黃豆 海苔粉	70 g 10 g 5 g	9/30 燕麥飯	(週五) 白米 燕麥	70 g 10 g
(燉)義式香草燉雞	帶皮胸丁 南瓜中丁 冷凍毛豆仁 義大利香料	75 g 25 g 8 g /g	(滷)五香滷排骨*1	大排75g	1 片	(炒)小瓜雞丁	帶皮胸丁 小黃瓜滾刀 杏鮑菇 紅椒角	70 g 20 g 10 g 3 g	(炒)紅蘿蔔炒蛋	CAS殺菌液蛋 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 金針菇	45 g 15 g 12 g 8 g	(煮)泰式酸甜魚	CAS冷凍水鱉丁 馬鈴薯中丁 洋蔥小丁 彩椒小丁 泰式甜雞醬 檸檬汁	75 g 10 g 5 g 5 g /g
(燙)肉片花椰	冷凍青花菜 冷凍白花菜 肉片 杏鮑菇	35 g 35 g 8 g 8 g	(炒)宮保干片	洋蔥粗絲 非基改中豆干片 杏鮑菇 蔥段 素油花生 乾辣椒段	33 g 30 g 8 g 2 g 2 g 2 g	(煮)什錦麵疙瘩	麵疙瘩 大白菜角 紅蘿蔔絲 細肉絲 木耳絲	28 g 30 g 5 g 5 g 3 g	(煮)海結關東煮	白蘿蔔中丁 玉米段 海帶結 非基改三角油豆腐 蒟蒻小卷	30 g 15 g 13 g 23 g 5 g	(拌)干絲拌黃芽	黃豆芽 非基改粗干絲 海帶芽 蒜粗	55 g 13 g 2 g /g
有機白莧菜	有機時蔬	80 g	有機油江菜	有機時蔬	80 g	空心菜	時蔬	80 g	有機小白菜	有機時蔬	80 g	油麥菜	時蔬	80 g
巧達濃湯	馬鈴薯小丁 洋蔥小丁 西芹小丁 奶粉 低筋麵粉	20 g 5 g 3 g 2 g 1 g	榨菜粉絲湯	榨菜絲 木耳絲 冬粉 龍骨丁	7 g 7 g 6 g 7 g	鮮菇竹筍湯	筍片 香菇原料 龍骨丁	20 g 3 g 7 g	青菜豆腐湯	非基改板豆腐小丁 莧菜段 龍骨丁 薑絲	12 g 15 g 7 g /g	枸杞珍菇湯	秀珍菇 高麗菜片 龍骨丁 枸杞	3 g 20 g 7 g 0.5 g
水果		1 份	水果		1 份	水果		1 份	豆奶 水果		1 罐 1 份	水果		1 份