



統鮮美食股份有限公司 111年8.9月份菜單 雙永群組0811版

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		薏仁飯	(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									4.3	2.5	1.6	2.4			722
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		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									4.6	2.5	1.6	2.4			745
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									4.3	2.3	1.8	2.5			721
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		紫米飯	(燉)筍香燒肉	(炒)金沙鮑菇豆腐	青江菜	客家板條湯	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									4.5	2.3	1.8	2.4			728
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	枸杞珍珠湯	水果	4.1	2.6	1.8	2.5	1	0.0	699
週平均									4.2	2.5	1.7	2.4			720

★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://fatracesschool.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。

雙永國小中央廚房/學校營養師：許文怡、在外廠商：統鮮美食股份有限公司 學校主廚：游文鳳、駐校營養師：徐麗珠 服務電話：(02) 2765-1667

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

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

9/19	(週一)		
白米飯	白米	80	g
(煮)豆豉魚丁	暑魚丁	75	g
	非基改板豆腐中丁	23	g
	紅蘿蔔中丁	5	g
	蔥段	2	g
	豆豉		
(燴)開陽絲瓜煲	絲瓜1/4圓片	45	g
	冬粉	13	g
	紅蘿蔔絲	5	g
	蝦米	1	g
有機黑葉白菜	有機時蔬	80	g
香菇雞湯	香菇原料	5	g
	台灣骨腿丁	12	g
	雞骨	7	g
	白蘿蔔小丁	18	g
水果		1	份

9/20	(週二)		
紅藜麥飯	有機白米	78	g
	紅藜麥	2	g
(炒)塔香三杯雞	帶皮胸丁	75	g
	杏鮑菇片	10	g
	茄子原料	15	g
	九層塔去梗	2	g
	薑片		
(炒)蛋酥高麗菜	高麗菜角	63	g
	秀珍菇	5	g
	CAS洗選蛋	5	g
	紅椒絲	5	g
有機小松菜	有機時蔬	80	g
黑糖牛奶麥片	麥片	20	g
	奶粉	3	g
	黑糖		
水果		1	份

9/21	(週三)		
紫米飯	白米	70	g
	紫米	10	g
(燉)筍香燒肉	肉角	50	g
	豬腳丁	15	g
	筍中丁	25	g
	紅蘿蔔中丁	8	g
	蔥段	2	g
(炒)金沙鮑菇豆腐	杏鮑菇	17	g
	非基改板豆腐中丁	45	g
	冷凍青花菜	17	g
	彩椒角	3	g
	紅蘿蔔末	6	g
	鹹蛋黃		
青江菜	時蔬	80	g
客家板條湯	綠豆芽	18	g
	龍骨丁	7	g
	板條	8	g
	韭菜段	1	g
	紅蔥頭片		
水果		1	份

9/22		(週四)	
雜蔬炊飯	白米	75	g
	高麗菜絲	15	g
	紅蘿蔔絲	3	g
	非基改豆干小丁	3	g
	冷凍毛豆仁	2	g
(滷)海南雞腿排*1(雙永)	腿排120g	1	個
	蔥段	2	g
(烤)香料烤翅腿*2(長安.信義)	翅小腿	2	支
(煮)咖哩叻沙洋芋	馬鈴薯中丁	58	g
	紅蘿蔔中丁	10	g
	蝦米	1	g
	香菜原料	1	g
	椰奶粉	2	g
	咖哩粉		
	檸檬葉		
有機荷葉白菜	有機時蔬	80	g
肉骨茶湯	高麗菜角	20	g
	杏鮑菇	3	g
	龍骨丁	7	g
	肉骨茶包		
水果		1	份

9/23	(週五)		
五穀飯	白米	70	g
	紫米	2	g
	胚芽米	2	g
	小米	2	g
	燕麥	2	g
	洋薏仁	2	g
★(炸)橙汁肉柳	肉柳	70	g
	洋蔥粗絲	23	g
	彩椒絲	7	g
	青椒絲	2	g
	白芝麻	1	g
	橙汁		
(煮)木耳冬瓜	冬瓜中丁	65	g
	木耳片	8	g
	秀珍菇	8	g
	薑片		
油菜	時蔬	80	g
小魚牛蒡湯	牛蒡片	10	g
	海帶片	10	g
	龍骨丁	7	g
	小魚干	1	g
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	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	(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冷凍水鯊丁 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
(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	(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
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	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	