

統鮮美食股份有限公司 111年10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)	
10/3	一		紅藜麥飯	(煮)壽喜燒肉片	(炒)三色炒蛋	有機空心菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.7	1.4	2.3	1	0.0	710	
10/4	二		糙米飯	(滷)冰糖滷腿排*1	(煮)泰式寬粉	有機小松菜	地瓜甜湯	水果	5.2	1.8	1.2	2.3	1	0.0	69	
10/5	三		薏仁飯	(炒)蔥爆豬柳	(燙)彩椒花椰	青江菜	冬瓜大骨湯	水果	4.0	2.1	2.3	2.5	1	0.0	671	
10/6	四	特	普羅旺斯炒飯	(炸)★香酥魚塊	(燉)杏菇燉南瓜	有機荷葉白菜	玉米濃湯	水果	4.9	2.5	1.4	2.6	1	0.1	756	
10/7	五		燕麥飯	(煮)鹽水雞	(煮)茄汁肉醬	油菜	絲瓜豆腐湯	水果	4.4	2.4	1.7	2.4	1	0.8	821	
週平均									4.6	2.3	1.6	2.4			730	
10/11	二		黑芝麻飯	(煮)日式醬燒魚	(炒)蒲瓜炒肉	有機黑葉白菜	香菇竹筍湯	水果	4.0	2.7	1.9	2.4	1	0.0	701	
10/12	三	蔬	黑豆糙米飯	(炒)起司玉米蛋	(燴)素燴鮮菇黑干	空心菜	酸辣湯	水果	4.2	2.1	1.5	2.2	1	0.9	785	
10/13	四		蕎麥飯	(滷)味噌豬排*1	(燙)雙薯溫沙拉	有機山菠菜	黃芽海芽湯	水果	4.6	2.2	1.2	2.3	1	0.0	683	
10/14	五	特	古早味油飯	(煮)蔥油燜雞	(炒)魚香茄子豆腐	小白菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	3.0	2.0	2.6	1	0.0	734	
週平均									4.2	2.5	1.6	2.4			726	
10/17	一		麥片飯	(炒)宮保雞丁	(燙)五彩豆芽肉絲	有機小白菜	麥香奶茶	水果	4.0	3.3	1.7	2.4	1	0.1	750	
10/18	二	特	什錦炒烏龍麵	(煮)和風豬肉咖哩	(蒸)毛豆茶碗蒸	有機味美菜	味噌湯	水果	4.6	2.8	1.6	2.4	1	0.0	742	
10/19	三		燕麥飯	(烤)香烤雞翅腿*2	(煮)蕃茄豆腐麵疙瘩	油麥菜	黃瓜大骨湯	水果	4.3	2.1	1.4	2.3	1	0.0	655	
10/20	四		小米飯	(燉)黃豆紅蘿燉肉	(炒)小魚高麗菜	有機空心菜	大滷湯	水果	4.0	2.8	2.0	2.3	1	0.8	826	
10/21	五		紫米飯	(炸)★韓式炸魚	(煮)金菇細粉	青江菜	肉骨茶湯	水果	5.2	2.2	1.3	2.6	1	0.0	739	
週平均									4.4	2.6	1.6	2.4			742	
10/24	一	特	茄汁通心粉	(滷)蘑菇醬豬排*1	(炒)脆炒洋芋絲	有機味美菜	南瓜濃湯	水果	4.6	2.2	1.6	2.4	1	0.1	710	
10/25	二	蔬	海苔黃豆飯	(炒)三杯什蔬炒蛋	(煮)海山關東煮	有機荷葉白菜	青菜豆腐湯	水果	4.1	1.8	1.6	2.4	1	0.8	748	
10/26	三		五穀飯	(煮)歐風奶香魚	(炒)肉茸炒筍	空心菜	義式蔬菜湯	水果	4.3	2.2	1.9	2.4	1	0.1	697	
10/27	四		糙米飯	(煮)回鍋肉片	(炒)腰果玉米干丁	有機青松菜	白菜蛋花湯	水果	4.4	2.7	1.6	2.5	1	0.0	724	
10/28	五		麥片飯	(煮)泰式檸檬雞	(滷)醬燒海結	鵝白菜	芹菜米粉湯	水果	4.5	2.6	1.6	2.5	1	0.0	719	
週平均									4.4	2.3	1.6	2.4			720	
10/31	一		紅藜麥飯	(煮)沙茶魚丁	(燙)黃瓜鴿蛋	有機油江菜	針菇筍絲湯	水果	4.5	2.4	1.9	2.5	1	0.8	831	
週平均									合併10/31-11/4計算							

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：10/3壽喜燒肉片、10/11黑芝麻飯、10/17宮保雞丁、10/27腰果玉米干丁。

☆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。

雙永國小中廚/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：徐麗珉 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10月20日

題目：() 答案：()

統鮮美食股份有限公司 111年10月份菜單 雙永群組0811版

10/3 紅藜麥飯	(週一) 白米 紅藜麥	78 g 2 g	10/4 糙米飯	(週二) 有機白米 糙米	70 g 10 g	10/5 薏仁飯	(週三) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	10/6 普羅旺斯炒飯	(週四) 白米 洋蔥小丁 絞肉 冷凍毛豆仁 鴻喜菇 蒜粗 普羅旺斯香料	75 g 10 g 5 g 3 g 3 g	10/7 燕麥飯	(週五) 白米 燕麥	70 g 10 g
(煮)壽喜燒肉片	肉片 大白菜角 金針菇 非基改凍豆腐大丁 洋蔥絲 蔥花 白芝麻	60 g 15 g 10 g 10 g 5 g 2 g 1 g	(滷)冰糖滷腿排*1	腿排120g 薑片 冰糖	1 個	(炒)蔥爆豬柳	肉柳 洋蔥粗絲 金針菇 蔥段 黑胡椒粒	65 g 28 g 7 g 3 g	(炸)★香酥魚塊	CAS冷凍水鯊丁 地瓜中丁	80 g 20 g	(煮)鹽水雞	帶皮胸丁 冷凍四季豆 木耳片 玉米筍 香菇原料 蒜粗	70 g 18 g 5 g 5 g 5 g
(炒)三色炒蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒 紅蘿蔔小丁 冷凍毛豆仁	35 g 23 g 8 g 5 g	(煮)泰式寬粉	寬冬粉 綠豆芽 紅蘿蔔絲 小黃瓜絲 九層塔去梗 泰式甜雞醬 檸檬汁	12 g 28 g 3 g 8 g 2 g	(燙)彩椒花椰	冷凍青花菜 冷凍白花菜 彩椒角 非基改中豆干片 杏鮑菇	40 g 30 g 5 g 8 g 10 g	(燉)杏菇燉南瓜	南瓜中丁 冷凍青花菜 紅椒角 杏鮑菇 奶粉 洋香菜葉	50 g 18 g 8 g 10 g 2 g	(煮)茄汁肉醬	冷凍玉米粒 冷凍三色豆 洋蔥小丁 絞肉 蕃茄小丁 杏鮑菇 蕃茄糊	25 g 15 g 10 g 8 g 10 g 5 g
有機空心菜	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
田園蔬菜湯	蕃茄角 高麗菜角 洋蔥角 馬鈴薯片 龍骨丁	5 g 10 g 5 g 10 g 7 g	地瓜甜湯	地瓜小丁 西谷米	18 g 5 g	冬瓜大骨湯	冬瓜中丁 龍骨丁	30 g 7 g	玉米濃湯	冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁 洋蔥小丁 紅蘿蔔末 CAS洗選蛋	12 g 10 g 5 g 2 g 3 g	絲瓜豆腐湯	絲瓜1/4圓片 非基改板豆腐絲 紅蘿蔔絲 龍骨丁	15 g 12 g 2 g 7 g
水果		1 份	水果		1 份	水果		1 份	水果		1 份	水果		1 份

	10/11 黑芝麻飯	(週二) 有機白米 黑芝麻	80 g 0.5 g		10/12 黑豆糙米飯	(週三) 白米 糙米 黑豆	70 g 10 g 5 g		10/13 蕎麥飯	(週四) 白米 蕎麥	70 g 10 g		10/14 古早味油飯	(週五) 白米 長糯米 細肉絲 乾香菇絲 蝦米 香菜末 紅蔥頭片 薑末	40 g 40 g 6 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g
	(煮)日式醬燒魚	白旗魚丁 非基改油豆腐小丁 秀珍菇 洋蔥角 柴魚片	75 g 13 g 5 g 15 g		(炒)起司玉米蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒 洋蔥小丁 冷凍毛豆仁 紅椒小丁 起士絲	40 g 15 g 13 g 5 g 3 g 1 g		(滷)味噌豬排*1	大排75g 非基改味噌	1 片		(煮)蔥油燜雞	帶皮胸丁 筍中丁 紅蘿蔔中丁 蔥花	75 g 25 g 5 g 3 g
	(炒)蒲瓜炒肉	扁蒲粗絲 紅蘿蔔絲 細肉絲 蝦皮	60 g 5 g 8 g 1 g		(燴)素燴鮮菇黑干	杏鮑菇 非基改大溪黑干片 白精靈菇原料 紅蘿蔔片 木耳片 大白菜角	10 g 28 g 5 g 5 g 5 g 18 g		(燙)雙薯溫沙拉	馬鈴薯小丁 地瓜小丁 小黃瓜小丁 紅蘿蔔小丁 CAS水煮蛋 黑胡椒粒	40 g 10 g 6 g 5 g 8 g		(炒)魚香茄子豆腐	茄子原料 杏鮑菇 絞肉 青椒小丁 非基改板豆腐中丁 豆瓣醬	18 g 9 g 5 g 5 g 33 g
	有機黑葉白菜	有機時蔬	80 g		空心菜	時蔬	80 g		有機山菠菜	有機時蔬	80 g		小白菜	時蔬	80 g
	香菇竹筍湯	筍片 香菇原料 龍骨丁	20 g 5 g 7 g		酸辣湯	非基改板豆腐絲 金針菇 紅蘿蔔絲 木耳絲 CAS洗選蛋	18 g 5 g 3 g 2 g 3 g		黃芽海芽湯	黃豆芽 海帶芽 龍骨丁	20 g 1 g 7 g		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔小丁 龍骨丁 芹菜珠	25 g 7 g 1 g
	水果		1 份		水果		1 份		水果		1 份		水果		1 份

10/17 麥片飯	(週一) 有機白米 麥片	70 g 10 g	10/18 什錦炒烏龍麵	(週二) 烏龍麵 高麗菜絲 紅蘿蔔絲 鴻喜菇 非基改豆包絲	130 g 17 g 3 g 4 g 3 g	10/19 燕麥飯	(週三) 白米 燕麥	70 g 10 g	10/20 小米飯	(週四) 白米 小米	70 g 10 g	10/21 紫米飯	(週五) 白米 紫米	70 g 10 g
(炒)宮保雞丁	帶皮胸丁 洋蔥角 小黃瓜滾刀 素油花生 蔥段 乾辣椒段	75 g 15 g 10 g 2 g 2 g	(煮)和風豬肉咖哩	肉角 馬鈴薯中丁 紅蘿蔔中丁 洋蔥角 咖哩粉	65 g 28 g 5 g 13 g	(烤)香烤雞翅腿*2	翅小腿	2 支	(燉)黃豆紅蘿嫩肉	肉角 白蘿蔔中丁 紅蘿蔔中丁 黃豆 蔥段	65 g 22 g 10 g 8 g 2 g	(炸)★韓式炸魚	CAS冷凍水鯊丁 韓國年糕 韓式辣椒醬 蕃茄醬	75 g 12 g
(燙)五彩豆芽肉絲	綠豆芽 彩椒絲 海帶絲段 細肉絲 香菇原料	42 g 5 g 13 g 8 g 3 g	(蒸)毛豆茶碗蒸	CAS殺菌液蛋 冷凍毛豆仁 香菇原料	40 g 5 g 5 g	(煮)蕃茄豆腐麵疙瘩	杏鮑菇 非基改板豆腐小丁 蕃茄角 冷凍毛豆仁 麵疙瘩	12 g 30 g 12 g 2 g 18 g	(炒)小魚高麗菜	高麗菜片 秀珍菇 小魚干 枸杞 蝦皮 薑絲	60 g 8 g 2 g 0.5 g 0.5 g	(煮)金菇細粉	冬粉 洋蔥絲 金針菇 木耳絲 紅蘿蔔絲	15 g 10 g 12 g 3 g 5 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
麥香奶茶	奶粉 麥茶	3 g	味噌湯	洋蔥小丁 金針菇 白蘿蔔小丁 海帶芽 非基改味噌	6 g 3 g 18 g 1 g	黃瓜大骨湯	大黃瓜片 紅蘿蔔片 龍骨丁	28 g 3 g 7 g	大滷湯	大白菜絲 非基改板豆腐絲 紅蘿蔔絲 龍骨丁 CAS洗選蛋	16 g 13 g 3 g 7 g 7 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
豆奶 水果		1 罐 1 份	水果		1 份	水果		1 份	水果		1 份	水果		1 份

10/24 (週一)			10/25 (週二)			10/26 (週三)			10/27 (週四)			10/28 (週五)		
茄汁通心粉	通心麵	120 g	海苔黃豆飯	有機白米	80 g	五穀飯	白米	70 g	糙米飯	白米	70 g	麥片飯	白米	70 g
	洋蔥小丁	5 g		黃豆	5 g		小米	2 g		糙米	10 g		麥片	10 g
	冷凍三色豆	15 g		海苔粉			紫米	2 g						
	絞肉	5 g					胚芽米	2 g						
	蒜粗						蕎麥	2 g						
	蕃茄醬						燕麥	2 g						
(滷)蘑菇醬豬排*1			(炒)三杯什蔬炒蛋			(煮)歐風奶香魚			(煮)回鍋肉片			(煮)泰式檸檬雞		
	大排75g	1 片		CAS殺菌液蛋	45 g		白旗魚丁	70 g		肉片	60 g		帶皮胸丁	75 g
	冷凍毛豆仁	5 g		杏鮑菇	12 g		南瓜中丁	20 g		非基改中豆干片	15 g		洋蔥角	15 g
	蘑菇醬			高麗菜絲	8 g		冷凍青花菜	15 g		高麗菜角	18 g		蕃茄角	10 g
				木耳絲	3 g		秀珍菇	5 g		鮑魚菇	8 g		香菜末	1 g
				九層塔去梗	2 g		奶粉	2 g		蔥段	2 g		泰式甜雞醬	
				薑片									檸檬汁	
(炒)脆炒芋芋絲			(煮)海山關東煮			(炒)肉茸炒筍			(炒)腰果玉米干丁			(滷)醬燒海結		
	馬鈴薯粗絲	40 g		白蘿蔔中丁	30 g		筍絲	55 g		冷凍玉米粒	28 g		海帶結	33 g
	雞肉絲	5 g		紅蘿蔔中丁	5 g		絞肉	8 g		冷凍三色豆	12 g		非基改四分干	10 g
	冷凍白花菜	28 g		非基改油豆腐小丁	28 g		香菇原料	5 g		洋蔥小丁	13 g		紅蘿蔔中丁	10 g
	彩椒絲	8 g		海帶結	5 g		蔥段	2 g		非基改豆干小丁	20 g		麵輪	5 g
	洋香菜葉			玉米段	7 g					腰果	0.5 g		小小香菇	10 g
													薑片	
有機味美菜			有機荷葉白菜			空心菜			有機青松菜			鵝白菜		
	有機時蔬	80 g		有機時蔬	80 g		時蔬	80 g		有機時蔬	80 g		時蔬	80 g
南瓜濃湯			青菜豆腐湯			義式蔬菜湯			白菜蛋花湯			芹菜米粉湯		
	杏鮑菇	8 g		鵝白菜段	13 g		蕃茄角	8 g		大白菜絲	23 g		粗米粉	15 g
	洋蔥小丁	8 g		非基改板豆腐小丁	13 g		高麗菜角	13 g		香菇原料	2 g		綠豆芽	10 g
	南瓜小丁	12 g		龍骨丁	7 g		西芹片	3 g		CAS洗選蛋	7 g		芹菜珠	1 g
	紅蘿蔔末	3 g		薑絲			馬鈴薯片	10 g					龍骨丁	7 g
	奶粉	2 g												
	低筋麵粉	1 g												
水果			水果			水果			水果			水果		
		1 份			1 份			1 份			1 份			1 份

10/31		(週一)					
紅藜麥飯	白米	78	g				
	紅藜麥	2	g				
(煮)沙茶魚丁	暑魚丁	75	g				
	芋頭厚片	25	g				
	大白菜角	10	g				
	紅蘿蔔片	5	g				
	蔥段	2	g				
	沙茶醬						
(燙)黃瓜鵪蛋	大黃瓜片	50	g				
	玉米筍	8	g				
	香菇原料	5	g				
	紅蘿蔔片	5	g				
	鵪蛋	12	g				
有機油江菜	有機時蔬	80	g				
針菇筍絲湯	筍絲	16	g				
	金針菇	5	g				
	龍骨丁	7	g				
水果		1	份				