

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			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										
10/5	二		有機白米						5.2	1.8	1.2	2.3	1	0.0	691			
10/6			薏仁飯	(炒)蔥爆豬柳	(燙)彩椒花椰	青江菜	冬瓜大骨湯	水果										
10/7	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			燕麥飯	(煮)鹽水雞	(煮)茄汁肉醬	油菜	絲瓜豆腐湯	水果										
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			有機白米															
10/13	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			
10/14																		
週平均													4.6	2.3	1.6	2.4		726
10/17	一	Soy	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			
10/17			有機白米															
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																		
10/20	三	蔬	燕麥飯	(烤)香烤雞翅膀*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			小米飯	(燉)黃豆紅蘿蔔燉肉	(炒)小魚高麗菜	有機空心菜	大滷湯	水果										
10/21	四	milk	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			
10/21																		
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			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										
10/26	二	蔬	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																		
10/28	三	milk	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			麥片飯	(煮)泰式檸檬雞	(滷)醬燒海結	鵝白菜	芹菜米粉湯	水果										
週平均													4.4	2.3	1.6	2.4		720
10/31	一	milk	紅藜麥飯	(煮)沙茶魚丁	(燙)黃瓜鴨蛋	有機油江菜	針菇筍絲湯	水果	4.5	2.4	1.9	2.5	1	0.8	831			
10/31																		
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://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。

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

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