

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)					
6/1	四		燕麥飯	風味檸檬雞	黃瓜肉片	有機時蔬	玉米牛蒡湯	水果	4.4	2.1	1.6	2.3	1	0	672					
6/2			紫米飯	雙菇肉柳	回鍋豆干	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果												
週平均																				
6/5	一		白米飯	★香酥魚排*1	蛋酥白菜	有機時蔬	筍片大骨湯	水果	4.0	2.1	2.2	2.7	1	0	674					
6/6		特	匈牙利炒飯	普羅旺斯燉肉	奶香南瓜	有機時蔬	西芹蔬菜湯	水果												
6/7	三		有機白米																	
6/8		蔬食	糙米飯	蕃茄蛋豆腐	啵啵綠花椰	有機時蔬	關東煮湯	水果	4.0	2.0	1.5	2.3	1	0.8	752					
6/9	五		蕎麥飯	黃瓜炒雞丁	(煮)蘿蔔佃煮	時蔬	黑白雙芽湯	水果												
週平均																				
6/12	一		地瓜飯	壽喜燒肉片	玉米蒸蛋	有機時蔬	芋香排骨湯	水果	4.3	2.7	1.7	2.3	1	0	710					
6/13			胚芽飯	冬瓜燒雞	彩蔬洋芋條(腰果)	有機時蔬	肉骨茶湯	水果												
6/14	三		有機白米																	
6/15		四	紅藜麥飯	京醬肉柳	韭菜蘿蔔糕	時蔬	味噌豆腐湯	水果	5.0	2.1	1.5	2.4	1	0	712					
6/16	五	特	五穀飯	海南雞腿排*1(雙永)	紅蘿洋蔥炒蛋	有機時蔬	番茄蛋花湯	水果												
6/17			迷迭香烤雞翅腿*2(長安,信義)																	
6/18	六	蔬食	打拋豬炒飯	★泰式香茅魚丁	筍香三絲	時蔬	奶香西米露	水果	4.5	2.0	2.9	2.3	1	0.1	717					
6/19			6/23(五)	燕麥飯	韓式泡菜雞	五色甜薯丁	時蔬	榨菜肉絲湯												
週平均																				
6/20	二	蔬食	特	油蔥拌飯	麻油雞	木耳扁蒲	有機時蔬	酸辣湯	水果	4.0	2.4	1.5	2.7	1	0	680				
6/21			有機白米	薏仁飯	三杯蛋菇	關東煮	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果											
6/22	四						端午連假													
6/23		五																		
週平均																				
6/26	一		麥片飯	梅干燒肉	彩燴豆薯	有機時蔬	蒲瓜大骨湯	水果	4.2	2.2	2.1	2.6	1	0	689					
6/27			有機白米飯	豆豉煮魚	什錦麵疙瘩	有機時蔬	山粉圓甜湯	水果												
6/28	三		有機白米	糙米飯	紅燒肉	蝦香白菜	時蔬	山藥薏仁湯	水果	4.3	2.3	1.9	2.3	1	0	685				
6/29		四	特	新加坡炒麵	迷迭香烤雞翅腿*2(雙永)	(煮)起司南瓜花椰	有機時蔬	馬鈴薯濃湯	水果											
6/30	五	蔬食		胚芽飯	照燒豬肉	塔香海苔	時蔬	柴魚油腐湯	水果	4.1	2.4	2.0	2.3	1	0.8	801				
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：6/7蜜汁腰果雞丁、6/13彩蔬洋芋條、6/21黑芝麻飯、6/26彩燴豆薯。

☆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「校園食材登錄平臺」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：汪元煥 服務電話：(02)2765-1667

有獎徵答：()國小()年()班()號 姓()名()： 開獎日期：111年6月16日

題目：() 答案：()

統鮮美食股份有限公司 112年6月份菜單 雙永群組0323版

5/29 (週一)	5/30 (週二)	5/31 (週三)	6/1 (週四)	6/2 (週五)
			燕麥飯 白米 燕麥粒 70 g 10 g	紫米飯 白米 紫米 70 g 10 g
			風味檸檬雞 帶皮胸丁 馬鈴薯中丁 蕃茄角 蒜粗 檸檬汁 70 g 22 g 8 g	雙菇肉柳 肉柳 杏鮑菇 鴻喜菇 洋蔥絲 62 g 6 g 10 g 20 g
			黃瓜肉片 大黃瓜片 肉片 木耳片 紅蘿蔔片 60 g 8 g 3 g 2 g	回鍋豆干 高麗菜角 非基改中豆干片 彩椒絲 肉片 45 g 20 g 8 g 3 g
			有機時蔬 有機時蔬 80 g	時蔬 時蔬 80 g
			玉米牛蒡湯 玉米段 牛蒡絲 龍骨丁 20 g 10 g 7 g	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 龍骨丁 20 g 10 g 7 g
			水果	水果

6/5 白米飯	(週一) 白米	80 g	6/6 匈牙利炒飯	(週二) 有機白米 洋蔥小丁 冷凍三色豆 絞肉 匈牙利紅椒粉	75 g 8 g 15 g 3 g	6/7 薏仁飯	(週三) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	6/8 糙米飯	(週四) 白米 糙米	70 g 10 g	6/9 蕎麥飯	(週五) 白米 蕎麥	70 g 10 g
★香酥魚排*1	虱目魚排	60 g	普羅旺斯燉肉	肉角 馬鈴薯中丁 洋蔥角 蕃茄中丁	60 g 20 g 13 g 8 g	蜜汁腰果雞丁	帶皮胸丁 腰果 冷凍玉米筍 彩椒角 青蔥段	70 g 3 g 6 g 12 g 1 g	蕃茄蛋豆腐	CAS殺菌液蛋 非基改改豆腐小丁 蕃茄角 冷凍毛豆仁	45 g 25 g 10 g 2 g	黃瓜炒雞丁	帶皮胸丁 小黃瓜角 洋蔥角 彩椒角	75 g 10 g 15 g 3 g
蛋酥白菜	大白菜角 紅蘿蔔絲 木耳片 洗選蛋	58 g 5 g 3 g 8 g	奶香南瓜	南瓜中丁 小黃瓜 杏鮑菇角 奶粉	35 g 20 g 18 g 2 g	香蔥肉燥	絞肉 香菇原料 洋蔥小丁 筍小丁 紅蔥頭片	20 g 15 g 20 g 10 g	啵啵綠花椰	冷凍青花菜 冷凍白花菜 紅蘿蔔片 四分半 杏鮑菇片	20 g 15 g 5 g 20 g 10 g	(煮)蘿蔔佃煮	白蘿蔔中丁 玉米片1.5CM 紅蘿蔔中丁 香菇原料	45 g 12 g 10 g 7 g
有機時蔬	有機時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g
筍片大骨湯	筍片 龍骨丁	30 g 7 g	西芹蔬菜湯	高麗菜角 西芹片 龍骨丁	20 g 3 g 7 g	小魚青菜湯	鵝白菜段 小魚干 龍骨丁	15 g	關東煮湯	海帶結 油豆腐小丁 龍骨丁	10 g 15 g 7 g	黑白雙芽湯	黃豆芽 海帶芽 龍骨丁	20 g 1 g 7 g
水果			水果			水果			水果			水果		

6/12 地瓜飯	(週一) 白米 地瓜小丁	75 g 5 g	6/13 胚芽飯	(週二) 有機白米 胚芽米	70 g 10 g	6/14 紅藜麥飯	(週三) 白米 紅藜麥	80 g 2 g	6/15 五穀飯	(週四) 白米 胚芽米 糙米 麥片 蕎麥 小米	70 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g	6/16 打拋豬炒飯	(週五) 白米 洋蔥小丁 絞肉 香菇小丁 蕃茄角 蔥花	75 g 15 g 5 g 2 g 3 g 1 g	6/17 燕麥飯	(週六) 白米 燕麥粒	70 g 10 g
壽喜燒肉片	肉片 洋蔥粗絲 香菇片 金針菇對切 蔥段	58 g 10 g 5 g 15 g 2 g	冬瓜燒雞	帶皮胸丁 冬瓜大丁 冷凍毛豆仁	75 g 25 g 2 g	京醬肉柳	肉柳 洋蔥角 小黃瓜粗條 鴻喜菇 蔥段	60 g 20 g 12 g 5 g 2 g	海南雞腿排*1(雙永) 迷迭香烤雞腿排*2(長安,信義)	腿排 翅小腿 迷迭香料粉	1 個 2 隻	★泰式香茅魚丁 非基改板豆腐小丁 蕃茄角 九層塔去梗 甜雞醬 檸檬汁	烏魚丁 非基改板豆腐小丁 蕃茄角 九層塔去梗 甜雞醬 檸檬汁	75 g 15 g 8 g 2 g	韓式泡菜雞	帶皮胸丁 大白菜角 自製泡菜	70 g 25 g 10 g
玉米蒸蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒	40 g 3 g	彩蔬洋芋條 (腰果)	馬鈴薯粗絲 彩椒絲 腰果	60 g 8 g 2 g	韭菜蘿蔔糕	素蘿蔔糕 韭菜段 高麗菜角 紅蘿蔔片	45 g 5 g 15 g 3 g	紅蘿洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋 洋蔥絲 紅蘿蔔絲 蔥花	40 g 25 g 10 g 2 g	筍香三絲	筍絲 紅蘿蔔絲 木耳絲 洋蔥絲 香菜末	40 g 8 g 10 g 12 g	五色甜薯丁	豆薯小丁 冷凍玉米粒 冷凍毛豆仁 紅蘿蔔小丁 木耳小丁	35 g 15 g 5 g 6 g 4 g
有機時蔬	有機時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g
芋香排骨湯	白蘿蔔小丁 芋頭小丁 龍骨丁	20 g 10 g 7 g	肉骨茶湯	高麗菜片 杏鮑菇片 龍骨丁 肉骨茶包 枸杞	20 g 8 g 7 g	味噌豆腐湯	非基改板豆腐絲 海帶芽 味噌	25 g 1 g	番茄蛋花湯	蕃茄角 金針菇 洗選蛋	15 g 12 g 5 g	奶香西米露	西谷米 地瓜小丁 奶粉	12 g 10 g	榨菜肉絲湯	榨菜絲 肉絲 龍骨丁 韭菜	10 g 8 g 7 g 5 g
水果			水果			水果			水果			水果			豆奶 水果		

6/19 油蔥拌飯	(週一) 白米 乾香菇絲 雞肉絲 紅蔥頭片	80 g 1 g 8 g	6/20 薏仁飯	(週二) 有機白米 洋薏仁	70 g 10 g	6/21 黑芝麻飯	(週三) 白米 黑芝麻	80 g 0.5 g	6/22 端午連假	(週四)	6/23 0	(週五)	
麻油雞	帶皮胸丁 高麗菜片 鴻喜姑	70 g 25 g 8 g	三杯蛋焗	洗選蛋 杏鮑菇角 紅蘿蔔中丁 九層塔去梗 四分干	45 g 20 g 5 g 2 g 25 g	(滷)醬滷大排*1	大排75g	1 片			0		
木耳扁蒲	蒲瓜片 紅蘿蔔片 木耳片	65 g 5 g 3 g	關東煮	白蘿蔔中丁 油豆腐小丁 香菇原料 玉米段	30 g 25 g 8 g 15 g	銀芽肉絲	綠豆芽 細肉絲 紅蘿蔔絲 韭菜段 金針菇	60 g 6 g 3 g 2 g 6 g			0		
有機時蔬	有機時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g			0		
酸辣湯	非基改板豆腐絲 大白菜絲 金針菇對切 紅蘿蔔絲 龍骨丁	12 g 15 g 3 g 2 g 7 g	薑絲冬瓜湯	冬瓜片 龍骨丁 薑絲	30 g 7 g	海帶大骨湯	海帶片 龍骨丁 小魚干	25 g 7 g			0		
水果			水果			水果					0		

6/26 麥片飯	(週一) 白米 麥片	70 g 10 g	6/27 有機白米飯	(週二) 有機白米	80 g	6/28 糙米飯	(週三) 白米 糙米	70 g 10 g	6/29 新加坡炒麵	(週四) 黃油麵 小白菜1CM 木耳絲 雞肉絲	130 g 10 g 8 g 3 g	6/30 胚芽飯	(週五) 白米 胚芽米	70 g 10 g
梅干燒肉	肉角 豬腳丁 筍干 梅乾菜	55 g 15 g 28 g 8 g	豆豉煮魚	水鱉魚丁 凍豆腐中丁 紅蘿蔔片 木耳片 蔥段	75 g 20 g 5 g 3 g 2 g	紅燒肉	肉角 白蘿蔔中丁 紅蘿蔔中丁	60 g 30 g 8 g	迷迭香烤雞翅膀*2(隻) (油)咖哩雞排*1(長安,信義)	翅小腿 迷迭香料粉 腿排120g	2 隻 1 個	照燒豬肉	肉角 洋蔥角 杏鮑菇 紅蘿蔔片	60 g 25 g 13 g 5 g
彩燴豆薯	豆薯粗絲 彩椒絲 細肉絲 腰果	60 g 8 g 5 g 1 g	什錦麵疙瘩	高麗菜角 麵疙瘩 香菇片 冷凍玉米粒 蛋	40 g 10 g 8 g 5 g 6 g	蝦香白菜	大白菜角 木耳片 鴻喜菇 蝦米	50 g 10 g 15 g	(煮)起司南瓜花椰 (油)起司絲	南瓜中丁 冷凍白花菜 冷凍毛豆仁 秀珍菇 起司絲	45 g 25 g 3 g 8 g	塔香海茸	海茸切 紅蘿蔔絲 細肉絲 九層塔去梗	55 g 7 g 6 g 2 g
有機時蔬	有機時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g	有機時蔬	有機時蔬	80 g	時蔬	時蔬	80 g
蒲瓜大骨湯	蒲瓜片 香菇原料 龍骨丁	20 g 8 g 7 g	山粉圓甜湯	山粉圓 綠豆	5 g 13 g	山藥薏仁湯	山藥小丁 洋薏仁 龍骨丁	15 g 3 g 7 g	馬鈴薯濃湯	冷凍玉米粒 馬鈴薯小丁 紅蘿蔔小丁 奶粉 麵粉	10 g 8 g 2 g 2 g	柴魚油腐湯	油豆腐小丁 白蘿蔔小丁 柴魚	15 g 15 g
水果			水果			水果			水果			水果		