



統鮮美食股份有限公司 112年6月份菜單 雙永群組0322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)
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	五		紫米飯	雙菇肉柳	回鍋豆干	時蔬	雙色蘿蔔湯	水果	4.0	2.4	2.0	2.6	1	0	690
週平均									4.2	2.3	1.8	2.5			681
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	二	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	4.4	2.0	1.6	2.6	1	0.1	687
			有機白米												
6/7	三		薏仁飯	蜜汁腰果雞丁	香蔥肉燥	時蔬	小魚青菜湯	水果	4.0	2.6	1.6	2.5	1	0	684
6/8	四	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	4.1	2.2	2.0	2.6	1	0	681
週平均									4.1	2.2	1.8	2.5			696
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	二		胚芽飯	冬瓜燒雞	彩蔬洋芋條(腰果)	有機時蔬	肉骨茶湯	水果	4.7	2.0	1.4	2.7	1	0	694
			有機白米												
6/14	三		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
6/15	四		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	4.2	2.8	1.4	2.4	1	0	708
				迷迭香烤雞翅*2(長安,信義)											
6/16	五	特	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
6/17	六	補6/23(五)	燕麥飯	韓式泡菜雞	五色甜薯丁	時蔬	榨菜肉絲湯	水果	4.5	2.1	2.9	2.3	1	0.8	830
週平均									4.5	2.3	1.8	2.4			708
6/19	一	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
6/20	二	蔬食	薏仁飯	三杯蛋菇	關東煮	有機時蔬	薑絲冬瓜湯	水果	4.1	1.7	2.6	2.2	1	0.8	764
			有機白米												
6/21	三		黑芝麻飯	(滷)醬滷大排*1	銀芽肉絲	時蔬	海帶大骨湯	水果	4.1	2.3	1.9	2.5	1	0	677
6/22	四	端午連假													
6/23	五														
週平均									4.1	2.1	2.0	2.5			707
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	二		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	4.9	2.5	1.5	2.6	1	0	745
			有機白米												
6/28	三		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*2(雙永)	(煮)起司南瓜花椰	有機時蔬	馬鈴薯濃湯	水果	4.0	2.1	1.4	2.4	1	0.1	656
				(滷)海南雞腿排*1(長安,信義)											
6/30	五		胚芽飯	照燒豬肉	塔香海茸	時蔬	柴魚油腐湯	水果	4.1	2.4	2.0	2.3	1	0.8	801
週平均									4.4	2.3	1.7	2.5			694

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

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 8 15 3	g g g g	6/7 薏仁飯		(週三) 白米 洋蔥仁	70 10	g g	6/8 糙米飯		(週四) 白米 糙米	70 10	g g	6/9 蕎麥飯		(週五) 白米 蕎麥	70 10	g 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 20 13 8	g g g 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 3 6 12 1	g g g g g	蕃茄蛋豆腐		CAS殺菌液蛋 非基改板豆腐小丁 蕃茄角 冷凍毛豆仁	45 25 10 2	g g g g	黃瓜炒雞丁		帶皮胸丁 小黃瓜角 洋蔥角 彩椒角	75 10 15 3	g g g g
蛋酥白菜		大白菜角 紅蘿蔔絲 木耳片 洗選蛋	58 5 3 8	g g g g	奶香南瓜		南瓜中丁 小黃瓜 杏鮑菇角 奶粉	35 20 18 2	g g g g	香蔥肉燥		絞肉 香菇原料 洋蔥小丁 筍小丁 紅蔥頭片	20 15 20 10	g g g g g	破破綠花椰		冷凍青花菜 冷凍白花菜 紅蘿蔔片 四分干 杏鮑菇片	20 15 5 20 10	g g g g 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 12 10 7	g g g 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 7	g g	西芹蔬菜湯		高麗菜角 西芹片 龍骨丁	20 3 7	g g 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 15 7	g g g	黑白雙芽湯		黃豆芽 海帶芽 龍骨丁	20 1 7	g g g
水果					水果					水果					水果					水果				

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

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

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