



日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧 (份)	豆魚 蛋白肉 (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)
5/1	一		燕麥飯	番茄豬柳	三色洋芋	有機時蔬	芹菜蘿蔔湯	水果	4.6	1.9	1.6	2.4	1	0.0	674
5/2	二	特	什錦燴麵	★香酥魚排*1	白菜滷	有機時蔬	冬瓜雞湯	水果	3.3	2.0	1.6	2.5	1	0.0	593
5/3	三		白米飯	海結燒肉	鮮蔬冬粉	時蔬	黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.2	1.7	2.5	1	0.0	696
5/4	四		胚芽飯	鹹水雞	紅仁炒蛋	有機時蔬	味噌海芽湯	水果	4.0	2.7	1.6	2.6	1	0.0	699
5/5	五	milk	糙米飯	醬燒排骨	銀芽肉絲	時蔬	大滷湯	水果	4.1	2.2	1.8	2.4	1	0.8	786
週平均															690
5/8	一	特	夏威夷炒飯	蜜汁烤翅腿*2(雙永)	起司洋芋花椰	有機時蔬	玉米濃湯	水果	4.5	1.7	1.7	2.5	1	0.0	653
				可樂滷腿排*1(長安,信義)											
5/9	二	soy	薏仁飯	白玉燒肉	野菇燴瓜	有機時蔬	青菜豆腐湯	水果	4.0	1.9	2.1	2.4	1	0.0	645
		有機白米													
5/10	三		蕎麥飯	栗子燒雞	腐皮高麗	時蔬	冬瓜薏米湯	水果	4.2	2.1	1.2	2.5	1	0.0	652
5/11	四	milk 糯食日	黃豆燕麥飯	打拋干丁	什錦鮮蔬嫩蛋	有機時蔬	芝麻奶露	水果	4.6	2.1	1.6	2.5	1	0.9	827
5/12	五		五穀飯	玉米燴魚	魚香肉絲	時蔬	針菇大骨湯	水果	4.2	2.9	1.5	2.4	1	0.0	723
週平均															775
5/15	一	milk	小米飯	可樂滷腿排*1(雙永)	開陽蒲瓜	有機時蔬	香菇竹筍湯	水果	4.0	2.0	1.8	2.2	1	0.8	754
				蜜汁烤翅腿*2(長安,信義)											
5/16	二		紫米飯	毛豆雞蛋魚羹	肉絲四季豆	有機時蔬	肉骨茶湯	水果	4.1	2.3	2.0	2.5	1	0.0	681
		有機白米													
5/17	三	特	韓式拌飯	豬肉豆腐煲	什錦拌冬粉	時蔬	蘿蔔大醬湯	水果	4.5	2.3	2.0	2.5	1	0.0	710
5/18	四		薏仁飯	筑前煮燒雞	客家小炒	有機時蔬	海帶鮮菇湯	水果	4.2	2.6	1.4	2.6	1	0.0	701
5/19	五		胚芽飯	油腐燒肉	滑嫩蒸蛋	時蔬	結頭菜湯	水果	4.1	2.7	1.3	2.3	1	0.0	686
週平均															706
5/22	一		地瓜飯	椰汁咖哩魚	黃瓜鮮燴	有機時蔬	玉米大骨湯	水果	4.5	2.1	1.7	2.5	1	0.0	686
5/23	二	milk 糯食日	糙米飯	洋蔥南瓜炒蛋	油燜鮮筍	有機時蔬	馬鈴薯雞湯	水果	4.3	2.2	2.1	2.6	1	0.0	695
		有機白米													
5/24	三		麥片飯	鮮菇滑雞	田園花椰	時蔬	麵線羹	水果	4.4	2.3	1.2	2.2	1	0.0	669
5/25	四		薏仁飯	五香滷豬排*1	脆炒豆薯	有機時蔬	白菜蛋花湯	水果	4.5	1.9	1.6	2.4	1	0.8	785
5/26	五	特	肉醬義大利麵	義式香草燉雞	五彩南瓜	時蔬	西式蔬菜湯	水果	4.2	2.5	1.7	2.5	1	0.0	699
週平均															707
5/29	一		紅藜麥飯	蔥爆肉片	奶香玉米蛋	有機時蔬	枸杞冬瓜湯	水果	4.4	2.3	1.6	2.4	1	0.1	702
5/30	二	● 特	日式野菇炊飯	和風燒雞	壽喜燒豆腐	有機時蔬	地瓜綠豆甜湯	水果	4.2	2.5	1.6	2.5	1	0.0	694
		有機白米													
5/31	三	milk	胚芽飯	★椒鹽魚片*1	雞絲拌豆芽	時蔬	紫菜豆腐湯	水果	4.8	2.2	1.5	2.7	1	0.8	840
週平均															745

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：5/1三色洋芋、5/11芝麻奶露、5/17什錦拌冬粉、5/26義式香草燉雞、5/30和風燒雞。

☆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 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：汪元楨 服務電話：(02)2765-1667

有獎徵答：()國小()年()班()號 姓名： 開獎日期： 112年5月15日

題目：()答 案：()

(1)

(2)

(3)

(4)

統鮮美食股份有限公司 112年5月份菜單 雙永群組0323版

5/1 燕麥飯	(週一) 白米 燕麥粒	70 g 10 g	5/2 什錦燴麵	(週二) 白油麵 洋蔥絲 紅蘿蔔絲 細肉絲	130 g 15 g 3 g 2 g	5/3 白米飯	(週三) 白米	80 g	5/4 胚芽飯	(週四) 白米 胚芽米	70 g 10 g	5/5 糙米飯	(週五) 白米 糙米	70 g 10 g
番茄豬柳	肉柳 洋蔥角 蕃茄角 蔥段 杏鮑菇片	60 g 15 g 15 g 2 g 10 g	★香酥魚排*1	虱目魚排	60 g	海結燒肉	肉角 豬腳丁 海帶結 紅蘿蔔中丁 麵輪 非基改黃豆	52 g 15 g 12 g 8 g 2 g 5 g	鹹水雞	帶皮胸丁 冷凍青花菜 彩椒角 木耳片 蔥花	70 g 15 g 5 g 8 g 2 g	醬燒排骨	肉角 軟骨丁 筍中丁 馬鈴薯中丁 香菇片	52 g 15 g 15 g 12 g 8 g
三色洋芋	馬鈴薯小丁 冷凍三色豆 非基改豆干小丁 腰果	55 g 10 g 5 g 1 g	白菜滷	大白菜角 非基改凍豆腐小丁 鴻喜菇 紅蘿蔔片 芋頭厚片	30 g 15 g 8 g 2 g 20 g	鮮蔬冬粉	高麗菜片 冬粉 絞肉 香菇片 洋蔥絲	35 g 10 g 6 g 5 g 8 g	紅仁炒蛋	CAS殺菌液蛋 紅蘿蔔絲 洋蔥絲	40 g 15 g 20 g	銀芽肉絲	綠豆芽 紅蘿蔔絲 韭菜段 肉絲	58 g 5 g 3 g 5 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
芹菜蘿蔔湯	白蘿蔔小丁 芹菜珠 龍骨丁	25 g 1 g 7 g	冬瓜雞湯	冬瓜厚片 帶皮胸丁 薑片 雞骨	22 g 3 g	黃瓜大骨湯	大黃瓜片 龍骨丁	20 g 7 g	味噌海芽湯	海帶芽 金針菇對切 味噌 小魚干	0.3 g 10 g	大滷湯	非基改板豆腐絲 紅蘿蔔絲 木耳絲 高麗菜絲	10 g 3 g 2 g 8 g
水果			水果			水果			水果			水果		

5/8 夏威夷炒飯	(週一) 白米 洋蔥小丁 冷凍三色豆 鳳梨角	80 g 12 g 10 g 3 g	5/9 薏仁飯	(週二) 有機白米 洋薏仁	70 g 10 g	5/10 蕎麥飯	(週三) 白米 蕎麥	70 g 10 g	5/11 黃豆燕麥飯	(週四) 白米 燕麥粒 黃豆	70 g 10 g 5 g	5/12 五穀飯	(週五) 白米 糙米 紫米 麥片 胚芽米 洋薏仁	70 g 2 g 2 g 2 g 2 g 2 g
蜜汁烤翅腿*2(雙永) 可樂滷腿排*1(長安.信義)	翅小腿 腿排	2 支 1 支	白玉燒肉	肉角 豬腳丁 白蘿蔔中丁 乾香菇絲	52 g 15 g 30 g 0.3 g	栗子燒雞	帶皮胸丁 杏鮑菇D原料 紅蘿蔔中丁 冷凍栗子 蔥段	70 g 12 g 8 g 3 g 2 g	打拋干丁	非基改豆干小丁 蕃茄小丁 洋蔥小丁 豆薯小丁 九層塔去梗	45 g 20 g 20 g 8 g 1 g	玉米燴魚	暑魚丁 冷凍玉米粒 洋蔥小丁 香菇小丁 蔥花	75 g 15 g 10 g 5 g 2 g
起司洋芋花椰	冷凍青花菜 冷凍白花菜 馬鈴薯中丁 起司	40 g 20 g 15 g	野菇燴瓜	大黃瓜片 鮑魚菇片 木耳片 紅蘿蔔片	55 g 15 g 3 g 2 g	腐皮高麗	高麗菜角 1/4生豆包 紅蘿蔔片	58 g 8 g 5 g	什錦鮮蔬嫩蛋	CAS殺菌液蛋 高麗菜角 香菇原料 紅蘿蔔小丁	40 g 20 g 8 g 2 g	魚香肉絲	肉柳 筍粗絲 紅蘿蔔絲 木耳絲 蔥段	25 g 35 g 5 g 4 g 3 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
玉米濃湯	冷凍玉米粒 紅蘿蔔小丁 洗選蛋 奶粉	20 g 8 g 3 g	青菜豆腐湯	小白菜1cm 非基改板豆腐小丁 龍骨丁	20 g 15 g 7 g	冬瓜薏米湯	冬瓜片 洋薏仁 龍骨丁 薑絲	15 g 3 g 7 g	芝麻奶露	西谷米 黑芝麻粉 奶粉	12 g 1 g 3 g	針菇大骨湯	白蘿蔔 金針菇 龍骨丁	20 g 10 g 7 g
水果			豆奶 水果			水果			水果			水果		

5/15 小米飯	(週一) 白米 小米	70 g 10 g	5/16 紫米飯	(週二) 有機白米 紫米	70 g 10 g	5/17 韓式拌飯	(週三) 白米 海帶芽 絞肉 小黃瓜絲	70 g 0.1 g 5 g 5 g	5/18 薏仁飯	(週四) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	5/19 胚芽飯	(週五) 白米 胚芽米	70 g 10 g			
可樂滷腿排*1(雙永)	腿排	1 支	毛豆雞蛋魚羹	白旗魚丁 蕃茄角 洋蔥角 CAS殺菌液蛋 冷凍毛豆仁	75 g 12 g 12 g 15 g 6 g	豬肉豆腐煲	肉片 洋蔥粗絲 非基改板豆腐小丁 金針菇	60 g 20 g 15 g 8 g	筑前煮燒雞	帶皮胸丁 杏鮑菇D原料 紅蘿蔔中丁 香菇原料	70 g 20 g 5 g 3 g	油腐燒肉	肉角 油豆腐小丁 紅蘿蔔中丁 白蘿蔔中丁 青蔥	58 g 20 g 8 g 10 g			
蜜汁烤翅腿*2(長安,信義)	翅小腿	2 支	開陽蒲瓜	蒲瓜片 紅蘿蔔片 蝦米 木耳片	65 g 2 g 1 g 8 g	肉絲四季豆	冷凍四季豆 白精靈菇原料 細肉絲 紅蘿蔔絲 蒜粗	55 g 4 g 5 g 5 g 5 g	什錦拌冬粉	菠菜 木耳絲 彩椒絲 冬粉 黃豆芽 白芝麻	25 g 6 g 5 g 8 g 15 g	客家小炒	豆干片 肉絲 芹菜段 紅椒絲 青蔥	45 g 8 g 13 g 8 g	滑嫩蒸蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍毛豆仁	40 g 3 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			
香菇竹筍湯	筍片 香菇片 龍骨丁	18 g 8 g 7 g	肉骨茶湯	高麗菜片 龍骨丁 肉骨茶包 枸杞	28 g 7 g	蘿蔔大醬湯	白蘿蔔小丁 紅蘿蔔小丁 韓式辣醬(不辣) 味噌	20 g 15 g	海帶鮮菇湯	海帶結 金針菇 紅蘿蔔小丁 龍骨丁	10 g 15 g 5 g 7 g	結頭菜湯	結頭菜小丁 龍骨丁 薑絲 小魚干	25 g 7 g			
水果			水果			水果			水果			水果					

5/22 地瓜飯	(週一) 白米 地瓜小丁	70 g 10 g	5/23 糙米飯	(週二) 有機白米 糙米	70 g 10 g	5/24 麥片飯	(週三) 白米 麥片	70 g 10 g	5/25 薏仁飯	(週四) 白米 洋薏仁	70 g 10 g	5/26 肉醬義大利麵	(週五) 義大利麵 冷凍三色豆 番茄小丁 絞肉	140 g 15 g 15 g 5 g
椰汁咖哩魚	CAS冷凍水鯊丁 馬鈴薯中丁 洋蔥角 椰奶粉	75 g 20 g 5 g g	洋蔥南瓜炒蛋	CAS殺菌液蛋 南瓜小丁 洋蔥角 秀珍菇 冷凍毛豆仁	45 g 15 g 12 g 10 g 5 g	鮮菇滑雞	帶皮胸丁 白蘿蔔大丁 乾香菇絲 香菇	75 g 18 g 0.3 g 8 g	五香滷豬排*1	大排75g 青蔥	1 片	義式香草燉雞	帶皮胸丁 杏鮑菇D原料 洋蔥角 紅蘿蔔中丁 南瓜子	75 g 20 g 10 g 8 g 1 g
黃瓜鮮燴	大黃瓜 肉片 木耳片 紅蘿蔔片	55 g 15 g 3 g 2 g	油燜鮮筍	筍中丁 紅蘿蔔中丁 香菇原料 油豆腐小丁	25 g 12 g 8 g 30 g	田園花椰	冷凍青花菜 豆干片 彩椒角	45 g 30 g 5 g	脆炒豆薯	豆薯絲 乾香菇絲 細肉絲 紅蘿蔔絲	60 g 1 g 8 g 5 g	五彩南瓜	南瓜中丁 冷凍青花菜 冷凍白花菜 彩椒角 奶粉	40 g 25 g 10 g 5 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
玉米大骨湯	玉米段 白蘿蔔大丁 龍骨丁	15 g 15 g 7 g	馬鈴薯雞湯	馬鈴薯小丁 帶皮胸丁 雞骨	15 g 12 g 7 g	麵線羹	紅麵線 筍絲 紅蘿蔔絲 木耳絲 龍骨丁	8 g 3 g 5 g 5 g 7 g	白菜蛋花湯	大白菜絲 洗選蛋 龍骨丁	25 g 5 g 7 g	西式蔬菜湯	高麗菜角 蕃茄角 西芹片 龍骨丁	15 g 3 g 3 g 7 g
水果			水果			水果			水果			水果		

5/29 紅藜麥飯	(週一) 白米 紅藜麥	80 g 2 g	5/30 日式野菇炊飯	(週二) 有機白米 鴻喜菇 香菇片 紅蘿蔔絲 冷凍毛豆仁	75 g 10 g 5 g 8 g 8 g	5/31 胚芽飯	(週三) 白米 胚芽米	70 g 10 g		
蔥爆肉片	肉片 洋蔥角 香菇片 蔥段	58 g 30 g 10 g 2 g	和風燒雞	帶皮胸丁 洋蔥角 馬鈴薯中丁 蔥花 白芝麻	70 g 10 g 20 g 1 g 1 g	★椒鹽魚片*1	鯖魚片	1 片		
奶香玉米蛋	CAS殺菌液蛋 冷凍玉米粒 冷凍三色豆 馬鈴薯小丁 奶粉	30 g 20 g 8 g 15 g	壽喜燒豆腐	大白菜角 非基改凍豆腐小丁 木耳片 紅蘿蔔片 柴魚片	40 g 30 g 3 g 2 g 2 g	雞絲拌豆芽	綠豆芽 雞肉絲 青椒絲 紅蘿蔔絲	45 g 15 g 12 g 3 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		
枸杞冬瓜湯	冬瓜片 龍骨丁 枸杞 薑片	30 g 7 g	地瓜綠豆甜湯	地瓜小丁 綠豆	12 g 3 g	紫菜豆腐湯	非基改板豆腐絲 紫菜 龍骨丁	15 g 1 g 7 g		
水果			水果			水果				