

統鮮美食股份有限公司 112年5月份菜單 雙永群組0323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)	
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		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									4.1	2.2	1.6	2.5			690	
5/8	一	 特	夏威夷炒飯	蜜汁烤翅腿*2(雙永) 可樂滷腿排*1(長安,信義)	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	
5/9	二		薏仁飯 有機白米	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	
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	 蔬食日	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									4.4	2.5	1.6	2.5			775	
5/15	一		小米飯	可樂滷腿排*1(雙永) 蜜汁烤翅腿*2(長安,信義)	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	
5/16	二		紫米飯 有機白米	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	
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									4.2	2.4	1.7	2.4			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	 蔬食日	糙米飯 有機白米	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	
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									4.4	2.2	1.6	2.4			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 有機白米	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	
5/31	三		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									4.5	2.3	1.6	2.5			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：汪元嫻 服務電話：(02) 2765-1667

有獎徵答()國()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 (週一)			5/9 (週二)			5/10 (週三)			5/11 (週四)			5/12 (週五)		
夏威夷炒飯	白米	80 g	薏仁飯	有機白米	70 g	蕎麥飯	白米	70 g	黃豆燕麥飯	白米	70 g	五穀飯	白米	70 g
	洋蔥小丁	12 g		洋蔥仁	10 g		蕎麥	10 g		燕麥粒	10 g		糙米	2 g
	冷凍三色豆	10 g						黃豆		5 g	紫米		2 g	
	鳳梨角	3 g								麥片	2 g			
												胚芽米	2 g	
												洋蔥仁	2 g	
蜜汁烤翅腿*2(雙永)	翅小腿	2 支	白玉燒肉	肉角	52 g	栗子燒雞	帶皮胸丁	70 g	打拋干丁	非基改豆干小丁	45 g	玉米燴魚	暑魚丁	75 g
可樂瀾腿排*1(長安.信義)	腿排	1 支		豬腳丁	15 g		杏鮑菇D原料	12 g		蕃茄小丁	20 g		冷凍玉米粒	15 g
				白蘿蔔中丁	30 g		紅蘿蔔中丁	8 g		洋蔥小丁	20 g		洋蔥小丁	10 g
				乾香菇絲	0.3 g		冷凍栗子	3 g		豆薯小丁	8 g		香菇小丁	5 g
						蔥段	2 g		九層塔去梗	1 g		蔥花	2 g	
起司洋芋花椰	冷凍青花菜	40 g	野菇燴瓜	大黃瓜片	55 g	腐皮高麗	高麗菜角	58 g	什錦鮮蔬嫩蛋	CAS殺菌液蛋	40 g	魚香肉絲	肉柳	25 g
	冷凍白花菜	20 g		鮑魚菇片	15 g		1/4生豆包	8 g		高麗菜角	20 g		筍粗絲	35 g
	馬鈴薯中丁	15 g		木耳片	3 g		紅蘿蔔片	5 g		香菇原料	8 g		紅蘿蔔絲	5 g
	起司			紅蘿蔔片	2 g					紅蘿蔔小丁	2 g		木耳絲	4 g
												蔥段	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	20 g	青菜豆腐湯	小白菜1cm	20 g	冬瓜薏米湯	冬瓜片	15 g	芝麻奶露	西谷米	12 g	針菇大骨湯	白蘿蔔	20 g
	紅蘿蔔小丁	8 g		非基改板豆腐小丁	15 g		洋蔥仁	3 g		黑芝麻粉	1 g		金針菇	10 g
	洗選蛋	3 g		龍骨丁	7 g		龍骨丁	7 g		奶粉	3 g		龍骨丁	7 g
	奶粉						薑絲							
水果			豆奶			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	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	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
開陽蒲瓜			蒲瓜片 紅蘿蔔片 蝦米 木耳片			65 g 2 g 1 g 8 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	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 (週一)			5/30 (週二)			5/31 (週三)								
紅藜麥飯	白米	80 g	日式野菇炊飯	有機白米	75 g	胚芽飯	白米	70 g						
	紅藜麥	2 g		鴻喜菇	10 g		胚芽米	10 g						
				香菇片	5 g									
				紅蘿蔔絲	8 g									
				冷凍毛豆仁	8 g									
蔥爆肉片	肉片	58 g	和風燒雞	帶皮胸丁	70 g	★椒鹽魚片*1	鯖魚片	1 片						
	洋蔥角	30 g		洋蔥角	10 g									
	香菇片	10 g		馬鈴薯中丁	20 g									
	蔥段	2 g		蔥花	1 g									
				白芝麻										
奶香玉米蛋	CAS殺菌液蛋	30 g	壽喜燒豆腐	大白菜角	40 g	雞絲拌豆芽	綠豆芽	45 g						
	冷凍玉米粒	20 g		非基改凍豆腐小丁	30 g		雞肉絲	15 g						
	冷凍三色豆	8 g		木耳片	3 g		青椒絲	12 g						
	馬鈴薯小丁	15 g		紅蘿蔔片	2 g		紅蘿蔔絲	3 g						
	奶粉			柴魚片										
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	30 g	地瓜綠豆甜湯	地瓜小丁	12 g	紫菜豆腐湯	非基改板豆腐絲	15 g						
	龍骨丁	7 g		綠豆	3 g		紫菜	1 g						
	枸杞						龍骨丁	7 g						
	薑片													
水果			水果			水果								