



統鮮美食股份有限公司 115年 1、2月份菜單 平等國民小學

地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號

服務電話：02-2811-4996

葫蘆電話：02-2812-9586#828、829

統鮮美食股份有限公司經所轄衛生局進行通過符合性稽查

統鮮美食營養師：曾彥慈

葫蘆國小營養師：黃柏欣

日期	星期	主食 	主菜 main course	副菜 side dish	青菜 green vegetable	湯品 soup	水果或校園食品	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	鈣含量(mg)	熱量(kCal)
1/2	週五	糙米飯	酥炸魚條*3	◎肉蓉炒蛋	時蔬	蕃茄玉米湯	☆鮮奶	4.5	3.5	1.0	3.0	0.0	0.5	111.2	814.7
1/5	週一	小米飯	筍燒肉	△豆干炒四季	有機福山萵苣	結頭菜湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.3	1.0	0.0	247.6	679.8
1/6	週二	特 葷食特餐：△古早味肉燥飯(有機米)+桔香翅小腿*2+有機小白菜+☆珍珠可可奶					水果	4.4	2.1	1.1	2.4	1.0	0.0	220.8	656.1
1/7	週三	口燕麥飯	醬瓜蒸肉	蘿蔔佃煮	時蔬	⊕小魚針菇湯	水果	4.6	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0	184.4	673.3
1/8	週四	玉米蒸飯	洋芋燒雞	肉片炒高麗	有機山萵苣	海結大骨湯	☆鮮奶	4.2	2.7	1.7	2.2	0.0	0.5	140.7	712.9
1/9	週五	口麥片飯	⊕△三杯魚丁	蒜香豬肉炒什蔬	時蔬	玉米冬瓜湯	水果	4.4	2.6	1.6	2.3	1.0	0.0	244.6	703.7
1/12	週一	口紅藜麥飯	燒烤醬豬排*1	玉米肉茸	有機荷蘭白菜	肉骨茶湯	水果	4.9	2.2	1.0	2.5	1.0	0.0	116.6	707.1
1/13	週二	糙米飯(有機米)	△咖哩豆腐	☆◎起士炒蛋	有機高麗菜	△大滷湯	☆鮮奶	4.7	2.1	1.1	2.4	0.0	0.5	271.0	694.2
1/14	週三	地瓜蒸飯	鹹鳳梨燻雞	鮮蔬炒麵疙瘩	時蔬	刈菜大骨湯	水果	4.0	2.6	1.6	2.3	1.0	0.0	143.7	680.7
1/15	週四	口蕎麥飯	⊕△壽喜燒魚	※鮮筍燴黑輪	有機菠菜	☆南瓜濃湯	水果	4.5	2.0	1.8	2.2	1.0	0.0	167.7	665.8
1/16	週五	⊕胚芽米飯	安東燉雞	鮮菇黃瓜	時蔬	⊕味噌魚板湯	水果	4.8	2.7	1.7	2.2	1.0	0.0	106.7	737.5
1/19	週一	糙米飯	黑胡椒肉柳	◎蛋酥大白菜	有機A菜	杏菇海芽湯	☆鮮奶	4.6	2.0	1.8	2.3	0.0	0.5	160.7	693.6
1/20	週二	小米飯(有機米)	麻油雞	十三香麻婆豆腐	有機青江菜	洋芋大麥仁湯	水果	4.7	3.5	1.0	2.1	1.0	0.0	187.6	770.3
1/21	週三	※海苔香鬆飯	⊕青檸魚丁(新)	打拋豬冬粉	時蔬	◎鮮菇蛋花湯	水果	5.0	2.4	1.6	2.2	1.0	0.0	110.9	725.8
1/22	週四	特 葷食特餐：□五香豬肉燴麵+滷雞腿排*1+有機黑葉白菜+☆芝麻奶西米露					水果	0.5	2.2	1.3	2.3	1.0	0.0	151.1	402.2
1/23	週五	口大麥仁飯	△京醬肉片	雙色花椰	時蔬	☆玉米濃湯	水果	4.5	2.6	1.7	2.2	1.0	0.0	269.1	711.3

寒假／春節假期

2/23	週一	糙米飯	梅干扣肉	白菜滷	有機蔬菜	◎蘿蔔蛋花湯	水果	4.3	2.0	1.9	2.2	1.0	0.0	156.1	653.6
2/24	週二	紫米飯(有機米)	沙茶燒雞	△玉米醬豆腐	有機蔬菜	地瓜芋圓甜湯	水果	5.3	3.3	1.0	2.3	1.0	0.0	191.5	807.0
2/25	週三	■ 玉米蒸飯	法式茄醬豬(新)	☆焗烤時蔬	時蔬	田園時蔬湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.1	1.0	0.0	118.6	658.9
2/26	週四	口燕麥飯	⊕香酥小魚排*2	⊕關東煮	有機蔬菜	黃瓜九片湯	☆鮮奶	4.5	2.1	1.4	3.0	0.0	0.5	112.2	722.7

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品		甜湯	
魚肉類	其他										
2次	5次	7次	7次	20次	2次	1次	0次	2次	3次		

1.當季水果：橘子、柳丁、棗子、鳳梨、香蕉、蕃茄、哈密瓜、葡萄、西瓜等時令水果；青菜也以一週不重複為原則。

2.供應的魚種：旗魚、鯊魚、巴沙、海鱸魚、鯛魚、暑魚等

3.供應的時蔬以當季為主：青江菜、小白菜、油菜、鵝白菜、油麥菜、白莧菜、地瓜葉等

4.如有停餐需求，個人3個工作天前、團體一週前提出申請。

過敏原	甲殼類及其製品	花生及其製品	蛋類	奶類	堅果/芝麻	大豆及其製品	魚類及其製品	麩質製品
標示	○	●	◎	☆	※	△	⊕	□

豬肉原產地
(國)：臺灣





早上出門

自備餐具與購物袋，
減少一次性使用的垃圾



永續飲食活動

據環保署統計，台灣的家戶廚餘平均
每天1490噸，足夠裝滿 3 個學校游泳池！
珍惜資源、維護地球刻不容緩。



外食用餐

菜餚適量夾取，
避免浪費吃不完的食物



中午用餐

均衡飲食吃光光，
不挑食，減少廚餘量



減少浪費

買菜三原則：
選當季、選在地、買適量

臺灣食公益飲食文化教育基金會