統鮮美食股份有限公司 115年10月份菜單 雙永群組

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)
10/1	四	特/精	客家米粉 米粉,CAS高麗菜	(滷)香滷豬排*1	(燴)什錦黃瓜 CAS大黃瓜,有機黑木耳	有機小白菜 有機小白菜	鮮菇筍湯 QR竹筍,CAS龍骨丁	水果	4.0	2.3	2.1	2.4	1	0.0	673
10/2	五		五穀飯 TAP白米,五穀米	(煮)樹子煮魚 QR鮮魚丁,板豆腐	(煮)冰糖滷味 QR白蘿蔔,CAS紅蘿蔔,四分干	油菜 TAP油菜	肉羹湯 CAS大白菜,肉羹	水果	4.0	2.7	1.8	2.5	1	0.0	697
10/5	一		麥片飯 TAP白米,麥片	(炒)左宗棠雞 CAS帶皮胸丁,QR杏鮑菇	(炒)腐皮白菜 CAS大白菜,CAS紅蘿蔔	有機山菠菜 有機山菠菜	青菜蛋花湯 TAP鵝白菜,CAS洗選蛋	水果	4.1	2.2	2.0	2.4	1	0.0	671
10/6	二	蔬	糙米飯 有機白米,糙米	(炒)玉米炒蛋 CAS冷凍玉米粒,CAS殺菌液蛋	(炒)宮保油腐 QR杏鮑菇,油豆腐	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	芋圓西米露 芋圓,西米露		4.5	2.0	1.5	2.4	0	0.8	731
10/7	三	精	胚芽飯 TAP白米,胚芽米	(滷)五香滷豬排*1	(炒)芹香海帶干絲 細白干絲,海帶絲	油麥菜 TAP油麥菜	黃芽湯 QR黃豆芽,CAS龍骨丁	水果	4.0	3.1	1.5	2.5	1	0.0	721
10/8	四	特	菇菇炊飯 TAP白米,QR鴻喜菇	(燒)豆瓣魚丁 CAS烏魚丁,凍豆腐	(燴)冬瓜丸片 CAS冬瓜,CAS貢丸	有機小松菜 有機小松菜	味噌海芽湯 CAS洋蔥,海帶芽	水果	4.0	2.4	2.2	2.4	1	0.0	685
10/9	五	國慶日													
10/12	一		小米飯 有機白米,小米	(燉)紫蘇梅燒肉 CAS豬肉角,CAS馬鈴薯	(炒)木須炒蛋 CAS殺菌液蛋,有機金針菇	有機味美菜 有機味美菜	芹香白玉湯 QR白蘿蔔,CAS龍骨丁	水果	4.2	2.9	1.5	2.4	1	0.0	714
10/13	二	特	蒜香義大利麵 義大利麵,CAS碎培根	(燉)義式燉雞 CAS帶皮胸丁,TAP冷凍蕃茄小丁	(炒)彩繪花椰 CAS冷凍花椰菜,CAS紅蘿蔔	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	南瓜濃湯 CAS南瓜,CAS紅蘿蔔	水果	4.0	2.0	2.6	2.4	1	0.2	691
10/14	三	精	燕麥飯 TAP白米,燕麥	(炸)椒鹽旗魚片*1	(煮)醬滷黑干 QR杏鮑菇,大溪黑豆干	油菜 TAP油菜	榨菜鮮菇湯 QR金針菇,榨菜	水果	4.0	2.9	1.6	2.6	1	0.0	714
10/15	四		紫米飯 TAP白米,紫米	(煮)海結燒雞 CAS雞胸丁,海帶結	(炒)筍炒紅絲 QR竹筍,CAS紅蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜	羅宋湯 CAS高麗菜,TAP冷凍蕃茄角	水果	4.0	2.1	2.2	2.4	1	0.0	661
10/16	五		蕎麥飯 TAP白米,蕎麥	(炒)泰式打拋豬 CAS豬絞肉,CAS洋蔥,TAP冷凍番茄	(煮)木耳冬瓜 CAS冬瓜,有機木耳	青江菜 TAP青江菜	山藥薏米湯 QR山藥,洋薏仁	水果	4.4	2.3	1.9	2.5	1	0.0	701
10/19	一		紅藜麥飯 TAP白米,紅藜麥	(炒)三杯魚丁 QR鮪魚,四分干	(炒)玉米四寶 CAS冷凍玉米粒,QR小黃瓜	有機小白菜 有機小白菜	竹筍湯 QR竹筍,CAS龍骨	水果	4.9	2.6	1.7	2.5	1	0.0	757
10/20	二	特/蔬	毛豆菇菇飯 有機白米,TAP冷凍毛豆仁	(炒)菜脯蛋 CAS殺菌液蛋,菜脯	(炒)客家小炒 豆干片,CAS紅蘿蔔	有機小松菜 有機小松菜	紅豆湯圓 TAP紅豆,紅白小湯圓	水果	4.7	2.6	1.5	2.6	1	0.0	735
10/21	三		五穀飯 TAP白米,五穀米	(煮)糖醋雞丁 CAS雞胸丁,CAS馬鈴薯	(炒)什錦黃芽 QR黃豆芽,海帶芽	油麥菜 TAP油麥菜	青菜豆腐湯 TAP鵝白菜,板豆腐	水果	4.1	2.4	2.0	2.5	1	0.0	690
10/22	四		白米飯 有機白米	(燒)豆乳燒肉 CAS豬肉角,CAS紅蘿蔔	(炒)螞蟻上樹 CAS高麗菜,CAS豬絞肉,冬粉	有機山菠菜 有機山菠菜	金針雞湯 CAS雞骨,QR金針菇	水果	4.7	2.4	1.5	2.5	1	0.0	717
10/23	五	精	胚芽飯 TAP白米,胚芽米	(滷)香滷雞腿*1	(煮)海山醬關東煮 QR白蘿蔔,油豆腐	鵝白菜 TAP鵝白菜	肉骨茶湯 CAS高麗菜,CAS龍骨丁		4.0	2.3	1.7	2.4	0	0.5	678
10/26	一	光復節													
10/27	二		麥片飯 有機白米,麥片	(煮)梅干扣肉 CAS豬肉角,QR竹筍	(炒)菇炒四季豆 TAP冷凍四季豆,有機黑木耳	有機青松菜 有機青松菜	蕃茄蛋花湯 TAP冷凍蕃茄,CAS洗選蛋	水果	4.0	2.2	2.1	2.4	1	0.0	667
10/28	三		糙米飯 TAP白米,糙米	(炒)馬鈴薯燉雞 CAS雞胸丁,CAS馬鈴薯	(炒)金瓜花椰 CAS冷凍花椰菜,CAS南瓜	油菜 TAP油菜	玉米海帶湯 CAS冷凍玉米粒,海帶片	水果	4.6	2.1	1.5	2.5	1	0.0	686
10/29	四	精	洋蔥仁飯 TAP白米,洋蔥仁	(煮)蔥油白蝦*3	(炒)豆薯炒蛋 CAS豆薯,CAS殺菌液蛋	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	枸杞冬瓜湯 CAS冬瓜,CAS龍骨丁	水果	4.0	2.9	1.6	2.6	1	0.0	714
10/30	五	特	茄汁肉醬麵 通心麵,CAS豬絞肉	(炒)橙汁雞丁 CAS雞胸丁,QR彩椒	(煮)家常豆腐 CAS絞肉,板豆腐	青江菜 TAP青江菜	蘑菇濃湯 CAS馬鈴薯,蘑菇罐頭	水果	4.3	3.1	1.6	2.5	1	0.2	772

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：

☆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：李京鐫 服務電話：(02) 2765-1667

有獎徵答(　　)國小(　　)年(　　)班(　　)號　姓名：　　開獎日期：112年3月24日

題目：(　　)　答案：(　　)

(1)　　(2)

(3)　　(4)