統鮮美食股份有限公司 115年11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)
11/2	一		小米飯	(煮)蔥油雞	(煮)醬煮甜條	有機黑葉白菜	時蔬鮮菇湯	水果	4.9	2.1	1.8	2.6	1	0.0	719
			TAP白米.小米	CAS雞胸丁.QR白蘿蔔	CAS甜不辣條.QR黃豆芽	有機黑葉白菜	CAS大白菜.QR金針菇								
11/3	二	蔬	胚芽飯	(炒)蕃茄炒蛋	(炒)三杯豆干	有機味美菜	黑糖粉圓	水果	4.0	2.0	1.5	2.6	1	0.8	765
			有機白米.胚芽米	CAS殺菌液蛋.TAP冷凍蕃茄	QR杏鮑菇.四分干	有機味美菜	奶粉.粉圓								
11/4	三		五穀飯	(炒)酸甜魚丁	(煮)蘿蔔油腐	履歷菜	大滷湯	水果	4.2	2.6	1.8	2.5	1	0.0	705
			TAP白米.五穀米	CAS水瀧魚.CAS馬鈴薯	QR白蘿蔔.油豆腐		CAS雞蛋.板豆腐絲								
11/5	四	特/精	香菇肉燥飯	(滷)冰糖滷豬排*1	(炒)白菜滷	有機小白菜	山藥薏米湯	水果	4.4	2.3	1.6	2.5	1	0.0	690
			TAP白米.CAS豬絞肉		CAS大白菜.CAS紅蘿蔔	有機小白菜	QR山藥.洋薏仁								
11/6	五		燕麥飯	(炒)泰式雞丁	(炒)竹筍炒肉絲	履歷菜	青菜蛋花湯	水果	4.0	2.7	1.9	2.5	1	0.0	704
			TAP白米.燕麥	CAS帶皮胸丁.CAS洋蔥	QR竹筍.CAS紅蘿蔔.CAS肉絲		CAS洗選蛋.TAP鵝白菜								
11/9	一		麥片飯	(燒)家常紅燒肉	(炒)菇菇炒蛋	有機青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.2	2.9	1.6	2.6	1	0.0	730
			TAP白米.麥片	CAS豬肉角.CAS紅蘿蔔	CAS殺菌液蛋.有機杏鮑菇	有機青江菜	CAS冬瓜.CAS龍骨丁								
11/10	二		洋薏仁飯	(炒)蔥爆肉柳	(煮)什錦麵疙瘩	有機小白菜	玉米濃湯	水果	4.8	2.5	1.7	2.5	1	0.2	768
			有機白米.洋薏仁	CAS肉柳.CAS洋蔥	CAS高麗菜.麵疙瘩	有機小白菜	CAS冷凍玉米粒								
11/11	三		白米飯	(炒)春川炒雞	(炒)彩蔬豆丁	履歷菜	黃芽湯	水果	4.1	2.7	1.6	2.5	1	0.0	704
			TAP白米	CAS雞胸丁,CAS大白菜	CAS豆薯.豆干		QR黃豆芽.CAS龍骨丁								
11/12	四	特/精	蒜香義大利麵	(炸)鯛魚片*1	(燉)普羅旺斯燉菜	有機白松菜	蘿蔔湯	水果	4.2	2.1	2.3	2.6	1	0.0	684
			義大利麵.CAS碎培根		CAS冷凍青花菜.QR杏鮑菇	有機白松菜	QR白蘿蔔.CAS龍骨丁								
11/13	五		糙米飯	(炸)鹹酥雞	(炒)塔香海茸	履歷菜	味噌豆腐湯	水果	4.4	2.2	1.5	2.5	1	0.0	683
			TAP白米.糙米	CAS帶皮胸丁.TAP地瓜	CAS紅蘿蔔.海茸		CAS洋蔥.板豆腐								
11/16	一		小米飯	(煮)回鍋肉片	(炒)韭香銀芽	有機黑葉白菜	麵線羹	水果	4.3	2.2	2.0	2.6	1	0.0	697
			TAP白米.小米	AS豬肉片.CAS高麗菜.豆干	QR綠豆芽.有機黑木耳	有機黑葉白菜	紅麵線.QR竹筍								
11/17	二		燕麥飯	(燒)蔥燒魚丁	(炒)玉米肉茸	有機青松菜	金針雞湯	水果	4.8	2.5	1.5	2.4	1	0.0	729
			有機白米.燕麥	CAS烏魚丁.凍豆腐	CAS冷凍玉米粒.CAS洋蔥	有機青松菜	CAS雞骨.QR金針菇								
11/18	三		胚芽飯	(炒)和風豬	(炒)清炒高麗菜	履歷菜	青菜豆腐湯	水果	4.2	2.2	2.0	2.5	1	0.0	680
			TAP白米.胚芽米	CAS豬肉角.CAS馬鈴薯	CAS高麗菜.CAS紅蘿蔔		TAP鵝白菜.板豆腐								
11/19	四	蔬	五穀飯	(蒸)毛豆蒸蛋	(煮)香滷黑干	有機小松菜	羅宋湯	水果	4.0	2.2	1.9	2.4	1	0.0	658
			TAP白米.五穀米	CAS殺菌液蛋.TAP冷凍毛豆仁	QR杏鮑菇.大溪黑豆干	有機小松菜	CAS高麗菜.TAP冷凍蕃茄								
11/20	五	特/精	上海菜飯	(滷)五香滷豬排*1	(燴)冬瓜丸片	履歷菜	綠豆QQ圓	水果	4.0	2.2	1.7	2.6	1	0.0	668
			TAP白米.TAP青江菜		CAS冬瓜.CAS貢丸		綠豆.QQ圓								
11/23	一		紅藜麥飯	(燒)貴妃燒雞	(煮)壽喜燒豆腐	有機山茼蒿	玉米蘿蔔湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.4	1	0.0	697
			有機白米.紅藜麥	CAS雞胸丁.CAS洋蔥	CAS大白菜.板豆腐	有機山茼蒿	CAS冷凍玉米粒.QR白蘿蔔								
11/24	二		紫米飯	(燒)薑汁燒肉	(炒)魚香四季豆	有機味美菜	鮮菇筍湯	水果	4.0	2.3	2.1	2.6	1	0.0	678
			TAP白米.紫米	CAS豬肉片.CAS洋蔥	TAP冷凍四季豆.CAS豬絞肉	有機味美菜	QR竹筍.CAS龍骨丁								
11/25	三		糙米飯	(煮)糖醋雞丁	(炒)金瓜花椰	履歷菜	薑絲結頭菜湯	水果	4.2	2.1	2.0	2.5	1	0.0	675
			TAP白米.糙米	CAS雞胸丁.CAS馬鈴薯	CAS冷凍青花菜.CAS南瓜		CAS結頭菜.CAS龍骨丁								
11/26	四	特/精	奶香螺旋麵	(煮)白蝦*3	(炒)紅絲炒蛋	有機荷葉白菜	什錦蔬菜湯	水果	4.4	2.5	1.6	2.6	1	0.8	835
			螺旋麵.CAS絞肉.奶粉		CAS殺菌液蛋.CAS紅蘿蔔	有機荷葉白菜	CAS高麗菜.CAS紅蘿蔔								
11/27	五		洋薏仁飯	(煮)咖哩豬	(炒)芹香海帶干絲	履歷菜	柴魚油腐湯	水果	4.2	2.6	1.6	2.5	1	0.0	704
			TAP白米.洋薏仁	CAS豬肉角.CAS馬鈴薯	細白干絲.海帶絲		油豆腐.柴魚片								
11/30	一		小米飯	(炒)香草起司雞	(煮)蔬菜寬粉	有機小白菜	麻油鮮蔬湯	水果	4.8	2.2	1.6	2.4	1	0.1	722
			TAP白米.小米	CAS帶皮胸丁.QR彩椒	TAP青江菜.寬冬粉	有機小白菜	CAS高麗菜.CAS龍骨丁								

★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：胡妤孚 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)