



統鮮美食股份有限公司 114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	三		燕麥飯	(炒)腰果雞丁	(燴)絲瓜燴蛋	油麥菜	玉米蘿蔔湯		4.2	2.6	1.8	2.5	0	0.0	644
			TAP白米.燕麥	CAS雞胸丁.腰果	CAS絲瓜.CAS絞肉蛋	TAP油麥菜	QR白蘿蔔.CAS冷凍玉米粒								
10/2	四	特	韓式拌飯	(炒)泡菜豬	(拌)韓式雜菜	有機小白菜	大醬湯	水果	4.8	2.5	2.2	2.5	1	0.1	760
			有機白米.CAS豬肉絲	CAS豬肉片.CAS大白菜	QR綠豆芽.韓國冬粉	有機小白菜	CAS洋蔥.板豆腐								
10/3	五		胚芽飯	(炒)BBQ風味雞	(炒)什錦蘿蔔糕	油菜	黃瓜大骨湯		4.7	2.1	1.8	2.5	0	0.0	640
			TAP白米.胚芽米	CAS雞胸丁.CAS地瓜	CAS高麗菜.蘿蔔糕	TAP油菜	CAS大黃瓜.CAS龍骨丁								
10/6	一		<div> </div>												
10/7	二	蔬	白米飯	(炒)金色炒蛋	(蒸)起司馬鈴薯	有機黑葉白菜	黑糖珍珠撞奶	水果	4.7	2.1	1.5	2.4	1	1.0	841
			有機白米	CAS絞肉蛋.CAS南瓜	CAS馬鈴薯.CAS冷凍青花菜	有機黑葉白菜	奶粉.粉圓								
10/8	三		蕎麥飯	(煮)豆瓣燒魚	(炒)客家小炒	油麥菜	香菇竹筍湯		4.0	2.6	1.5	2.5	0	0.0	625
			TAP白米.蕎麥	CAS烏魚丁.CAS大白菜	CAS紅蘿蔔.豆干片	TAP油麥菜	QR香菇.QR竹筍								
10/9	四	特	香糯米飯	(滷)五香滷排骨*1	(炒)蒜炒高麗菜	有機白松菜	海芽金針湯	水果	4.0	2.3	1.7	2.4	1	0.0	660
			TAP白米.CAS肉絲.糯米	CAS大排	CAS高麗菜.有機木耳	有機白松菜	CAS龍骨丁.QR金針菇								
10/10	五		<div> </div>												
10/13	一		小米飯	(燉)紫蘇梅燒肉	(煮)腐皮白菜	有機味美菜	冬瓜薏米湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.5	1	0.0	690
			有機白米.小米	CAS豬肉片.CAS馬鈴薯	CAS大白菜.有機黑木耳	有機味美菜	CAS冬瓜.洋蔥仁								
10/14	二	特	法式奶油螺旋麵	(炒)蜜汁魚丁	(燉)普羅旺斯燉菜	有機荷葉白菜	什錦蔬菜湯	水果	4.4	2.9	1.7	2.6	1	0.1	760
			螺旋麵.CAS絞肉.奶粉	CAS水蜜桃.油豆腐	CAS冷凍青花菜.CAS南瓜	有機荷葉白菜	CAS高麗菜.TAP玉米								
10/15	三		五穀飯	(煮)咖哩雞丁	(炒)竹筍肉絲	青江菜	蕃茄豆腐湯		4.2	2.2	1.8	2.5	0	0.0	618
			TAP白米.五穀米	CAS雞胸丁.CAS馬鈴薯	QR竹筍.CAS肉絲	TAP青江菜	TAP蕃茄.板豆腐								
10/16	四		糙米飯	(滷)五香滷腿排*1(長安、信義、懷生)	(炒)玉米炒蛋	有機青松菜	時蔬鮮菇湯	水果	4.2	2.9	1.5	2.5	1	0.0	724
			TAP白米.糙米	(烤)蜜汁翅腿*2(雙水)	CAS絞肉蛋.CAS冷凍玉米粒	有機青松菜	CAS大白菜.QR金針菇								
10/17	五		紫米飯	(煮)燒烤醬肉片	(炒)豆薯四季豆	油麥菜	大滷湯		4.0	2.9	1.9	2.5	0	0.0	659
			TAP白米.紫米	CAS豬肉片.豆干片	CAS豆薯.TAP冷凍四季豆	TAP油麥菜	QR竹筍.CAS洗選蛋								
10/20	一		白米飯	(拌)洋釀魚丁	(煮)關東煮	有機小白菜	肉羹湯	水果	4.7	2.8	1.7	2.4	1	0.0	749
			TAP白米	CAS水蜜桃.丁.CAS馬鈴薯	有機金針菇.CAS甜不辣	有機小白菜	CAS大白菜.CAS肉羹								
10/21	二	特	蕃茄蛋炒飯	(炸)唐揚雞	(煮)肉絲扁蒲	有機小松菜	味噌海芽湯	水果	4.4	2.6	1.9	2.5	1	0.0	724
			有機白米.TAP蕃茄	CAS雞胸丁.TAP地瓜	CAS扁蒲.CAS豬肉絲	有機小松菜	CAS龍骨丁.海帶芽								
10/22	三		麥片飯	(滷)香茅豬排*1	(煮)冬瓜海結	青江菜	香菇雞湯		4.0	2.7	1.6	2.5	0	0.0	636
			TAP白米.麥片	CAS豬大排	CAS冬瓜.海帶結	TAP青江菜	CAS雞胸丁.QR香菇								
10/23	四	蔬	五穀飯	(蒸)滑嫩蒸蛋	(炒)宮保豆腐	有機山菠菜	雙豆甜湯	水果	4.6	2.6	1.5	2.4	1	0.0	727
			TAP白米.五穀米	CAS絞肉蛋.CAS冷凍毛豆仁	QR香菇.四分干	有機山菠菜	TAP紅豆.花生								
10/24	五		<div> </div>												
10/27	一		紅藜麥飯	(煮)梅干扣肉	(炒)蝦香白菜	有機油江菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.0	2.0	2.4	1	0.1	687
			TAP白米.紅藜麥	CAS豬肉片.QR竹筍	CAS大白菜.CAS紅蘿蔔	有機油江菜	CAS冷凍玉米粒.CAS馬鈴薯								
10/28	二		紫米飯	(滷)五香滷腿排*1(雙水)	(煮)日式佃煮	有機青松菜	米粉湯	水果	4.4	2.1	1.5	2.5	1	0.0	673
			有機白米.紫米	(烤)蜜汁翅腿*2(長安、信義、懷生)	QR白蘿蔔.CAS玉米	有機青松菜	米粉.CAS高麗菜.CAS龍骨丁								
10/29	三		糙米飯	(炒)蘑菇醬豬柳	(炒)彩蔬豆丁	油麥菜	薑絲南瓜湯		4.4	2.6	1.5	2.6	0	0.0	655
			TAP白米.糙米	CAS豬肉片.CAS洋蔥	CAS豆薯.豆干	TAP油麥菜	CAS南瓜.CAS龍骨丁								
10/30	四	特	什錦炒麵	(拌)鹽水雞	(煮)紅燒洋芋豆腐	有機荷葉白菜	竹筍湯	水果	4.0	2.8	1.9	2.5	1	0.0	709
			黃油麵.CAS高麗菜	CAS雞胸丁.CAS冷凍青花菜	CAS馬鈴薯.板豆腐	有機荷葉白菜	QR竹筍.CAS龍骨丁								
10/31	五		白米飯	(炸)★青醬魚丁	(炒)三色炒蛋	青江菜	枸杞冬瓜湯		4.2	3.0	1.5	2.5	0	0.0	667
			TAP白米	QR鮭魚丁.CAS冷凍青花菜	CAS絞肉蛋.CAS冷凍玉米粒	TAP青江菜	CAS冬瓜.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：10/1腰果雞丁、10/9香菇油飯、10/23宮保豆腐。

☆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！每日午餐餐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。

☆政府三章一Q補助之豆奶，其熱量未列入菜單上所標示的總熱量內

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：李京錫 服務電話：(02)2765-1667