

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殺菌液蛋	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					中秋節									
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殺菌液蛋,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香茹,QR竹筍									
10/9	四	特	香糯油飯	(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					國慶日 / 雙十節									
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豬肉角,CAS馬鈴薯	CAS大白菜,有機黑木耳	有機味美菜	CAS冬瓜,洋薏仁									
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水煮魚丁,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) (烤)蜜汁翅腿*2(雙永)	(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	CAS雞胸丁,CAS玉米粒	CAS殺菌液蛋,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水煮魚丁,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
		SOY 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)香草豬排*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)宮保油腐	有機山萮菜	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殺菌液蛋,CAS冷凍毛豆仁	QR杏鮑菇,四分干	有機山萮菜	TAP紅豆,花豆									
10/24	五					光復節									
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豬肉角,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(雙永) (烤)蜜汁翅腿*2(長安、信義、懷生)	(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	QR白蘿蔔,CAS玉米	有機青松菜	米	米	湯								
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豬肉柳,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

★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香姑油飯、10/23宮保油腐。

☆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！每日午餐菜色照片及食材明細可上「校園食材登錄平台」查詢，網址：<https://fatrace.school.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 訂餐主廚：游文龍 訂餐營養師：李京鈞 服務電話：(02)2765-1667