



統鮮美食股份有限公司 114年11月份菜單 雙永群組 0924版

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)	奶奶類或乳製品(份)	熱量(大卡)	
11/3	一	特	茄汁肉醬麵	(炸)香酥魚排*1	(炒)彩椒高麗	有機小白菜	羅宋湯	水果	4.1	2.4	2.0	2.6	1	0.0	698	
			通心麵,CAS豬絞肉	CAS虱目魚排	CAS高麗菜,QR彩椒	有機小白菜	TAP蕃茄,CAS洋蔥									
11/4	二	蔬	五穀飯	(蒸)香菇蒸蛋	(煮)香滷黑干	有機黑葉白菜	紅豆紫米湯	水果	4.8	2.0	1.5	2.5	1	0.0	696	
			有機白米,五穀米	CAS殺菌液蛋,QR香菇	QR白蘿蔔,大溪黑豆干	有機黑葉白菜	TAP红豆,紫米									
11/5	三		白米飯	(煮)親子丼	(炒)玉筍青花	青江菜	鮮菇黃瓜湯		4.0	2.2	2.3	2.5	0	0.0	612	
			TAP白米	CAS雞胸丁,CAS洋蔥	CAS冷凍青花菜,QR玉米筍	TAP青江菜	QR大黃瓜,QR鴻喜菇									
11/6	四		燕麥飯	(蒸)粉蒸肉	(炒)什錦豆芽	有機味美菜	味噌海芽湯	水果	4.3	2.1	1.8	2.5	1	0.0	681	
			TAP白米,燕麥	CAS豬絞肉,CAS馬鈴薯	QR綠豆芽,有機黑木耳	有機味美菜	CAS洋蔥,海帶芽									
11/7	五		糙米飯	(煮)照燒雞肉	(炒)海帶干絲	小白菜	玉米蘿蔔湯		4.2	2.5	1.4	2.5	0	0.0	625	
			TAP白米,糙米	CAS雞胸丁,CAS洋蔥	海帶絲,豆干絲	TAP小白菜	CAS冷凍玉米粒,QR白蘿蔔									
週平均									4.3	2.2	1.8	2.5			662	
11/10	一		麥片飯	(煮)咖哩豬	(炒)螞蟻上樹	有機青江菜	冬瓜大骨湯	水果	4.6	2.4	1.7	2.4	1	0.0	712	
			TAP白米,麥片	CAS豬肉角,CAS馬鈴薯	CAS高麗菜,冬粉	有機青江菜	CAS冬瓜,CAS龍骨									
11/11	二		胚芽飯	(煮)麻油雞丁	(炒)豆薯炒蛋	有機小白菜	黃芽大骨湯	水果	4.0	2.9	1.7	2.4	1	0.0	707	
			有機白米,胚芽米	CAS雞胸丁,QR杏鮑菇	CAS豆薯,CAS殺菌液蛋	有機小白菜	QR黃豆芽,CAS龍骨									
11/12	三		紫米飯	(炒)回鍋豬肉	(煮)麻婆豆腐	油麥菜	榨菜粉絲湯		4.0	2.7	1.6	2.5	0	0.0	632	
			TAP白米,紫米	CAS豬肉片,CAS洋蔥	TAP蕃茄,板豆腐	TAP油麥菜	淡柳菜絲,粉絲,CAS龍骨									
11/13	四		蕎麥飯	(油)燒腿排*1(雙水) (烤)紐澳良烘腿排*2(長 安,懷生,信義)	(炒)奶香洋芋	有機白松菜	竹筍排骨湯	水果	4.6	2.0	1.5	2.4	1	0.0	672	
			TAP白米,蕎麥	CAS馬鈴薯,CAS紅蘿蔔	有機白松菜	QR筍片,CAS龍骨										
11/14	五	特	火腿蛋炒飯	(炒)蔥爆魚丁	(滷)白菜滷	油菜	蘿蔔排骨湯		4.0	2.5	2.4	2.5	0	0.0	636	
			TAP白米,CAS殺菌液蛋	QR鯪魚丁,CAS洋蔥	CAS大白菜,有機黑木耳	TAP油菜	QR白蘿蔔,CAS龍骨									
週平均									4.2	2.5	1.8	2.4			672	
11/17	一	蔬	小米飯	虎皮蛋*1	(煮)壽喜時蔬豆腐	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯	水果	4.8	1.6	1.5	2.5	1	0.0	664	
			TAP白米,小米	CAS洗選蛋,QR小黃瓜	CAS大白菜,板豆腐	有機黑葉白菜	綠豆,洋薏仁									
11/18	二		燕麥飯	(炸)椒鹽魚丁	(燴)冬瓜丸片	有機青松菜	金針雞湯	水果	4.4	2.9	1.8	2.6	1	0.0	742	
			有機白米,燕麥	CAS水煮魚丁,TAP地瓜	CAS冬瓜,CAS貢丸	有機青松菜	QR金針菇,CAS雞骨中架									
11/19	三		糙米飯	(煮)起司燒雞	(炒)蛋酥高麗菜	油菜	麵線羹		4.5	2.1	1.7	2.5	0	0.0	631	
			TAP白米,糙米	CAS雞胸丁,CAS馬鈴薯	CAS高麗菜,CAS洗選蛋	TAP油菜	QR竹筍,紅麵線									
11/20	四	特	日式炊飯	(滷)冰糖豬排*1	(拌)蘿蔔佃煮	有機小松菜	味噌海芽湯	水果	4.2	2.2	1.8	2.4	1	0.0	674	
			TAP白米,CAS高麗菜,QR鴻喜菇	CAS豬大排	QR白蘿蔔,CAS玉米	有機小松菜	CAS洋蔥,海帶芽									
11/21	五		白米飯	(燉)匈牙利燉雞	(炒)芹香豆干	油麥菜	青菜蛋花湯		4.0	2.9	1.5	2.5	0	0.0	646	
			TAP白米	CAS雞胸丁,QR杏鮑菇	CAS紅蘿蔔,豆干	TAP油麥菜	CAS小白菜,CAS洗選蛋								671	
週平均									4.4	2.3	1.7	2.5				
11/24	一		紅藜麥飯	(炒)糖醋豬肉	(炒)開陽白菜	有機山茼蒿	玉米海結湯	水果	4.1	2.5	2.0	2.6	1	0.0	701	
			TAP白米,紅藜麥	CAS豬肉角,CAS豆薯	CAS大白菜,CAS紅蘿蔔	有機山茼蒿	TAP玉米,海帶結									
11/25	二	特	星洲河粉	(滷)海南腿排*1(長安,懷 生,信義)	(煮)椰香洋芋豆腐	有機味美菜	肉骨茶	水果	4.5	2.7	1.5	2.5	1	0.2	759	
			QR綠豆芽,河粉,CAS豬肉絲	CAS馬鈴薯,油豆腐	有機味美菜	CAS高麗菜,QR秀珍菇										
11/26	三		麥片飯	(炒)三杯魚丁	(炒)竹筍炒肉絲	青江菜	黃瓜大骨湯		4.3	2.7	1.8	2.5	0	0.0	659	
			TAP白米,麥片	QR烏魚丁,四分千	CAS豬肉絲,QR竹筍	TAP青江菜	CAS大黃瓜,CAS龍骨									
11/27	四	Soy	五穀飯	(炒)BBQ肉片	(炒)蒜炒花椰	有機荷葉白菜	芹香魚丸湯	水果	4.0	2.0	2.3	2.5	1	0.0	661	
			TAP白米,五穀米	CAS豬肉片,CAS洋蔥	CAS冷凍青花菜,CAS紅蘿蔔	有機荷葉白菜	CAS虱目魚丸,QR白蘿蔔									
11/28	五		紫米飯	(拌)文昌油雞	(炒)什錦蘿蔔	油菜	青菜豆腐湯		4.4	2.3	1.8	2.4	0	0.0	637	
			TAP白米,紫米	CAS雞胸丁,QR小黃瓜	CAS高麗菜,蘿蔔糕	TAP油菜	TAP鵝白菜,板豆腐								683	

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果八菜：

☆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：李京鋐。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 Q&A

題目：() 答案：()

(1)

(3)

(2)

(4)