

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洋葱								
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穀苗液蛋.QR香菇	QR白蘿蔔.大溪黑豆干	有機黑葉白菜	TAP紅豆.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洋葱	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洋葱.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洋葱	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)螞蟥上樹	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穀苗液蛋	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洋葱	TAP蕃茄.板豆腐	TAP油麥菜	淡榨菜絲.粉絲.CAS龍骨								
11/13	四		蕎麥飯	(滷)醬燒腿排*1(雙永) (烤)紅澳良翅翅*2(長安.懷生.信義)	(炒)奶香芋芋	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穀苗液蛋	QR鱸魚丁.CAS洋葱	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洗滌蛋.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水鯊魚丁.TAP地瓜	CAS冬瓜.CAS貢丸	有機青松菜	QR金針菇.CAS雞骨中藥								
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洗滌蛋	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洋葱.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洗滌蛋								
週平均									4.4	2.3	1.7	2.5			671
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) (烤)紅澳良翅翅*2(雙永)	(煮)椰香芋芋豆腐	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.四分干	CAS豬肉絲.QR竹筍	TAP青江菜	CAS大黃瓜.CAS龍骨								
11/27	四		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洋葱	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								
週平均									4.3	2.4	1.9	2.5			683

★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://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。

雙永國小中堂廚房/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：李克錫 服務電話：(02) 2765-1667

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

題目：( ) 答案：( )

(1)

(3)

(2)

(4)

Q & A