

統鮮美食股份有限公司 115年4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)
3/30	一	蔬	小米飯	(炒)海苔玉米炒蛋	(滷)飄香油味	有機黑葉白菜	紅豆紫米牛奶	水果	0.0	0.0	0.0	2.6	1	0.8	297
			TAP白米.小米	CAS殺菌液蛋.CAS冷凍玉米粒	QR白蘿蔔.四分干	有機黑葉白菜	TAP紅豆.紫米								
3/31	二	特	火腿蛋炒飯	(煮)香菇雞	(炒)肉絲豆芽	有機油江菜	雙色蘿蔔湯	水果	0.0	0.0	0.0	2.6	1	0.8	297
			有機白米.CAS殺菌液蛋	CAS雞胸丁.QR杏鮑菇	QR綠豆芽.CAS紅蘿蔔	有機油江菜	QR白蘿蔔.CAS雞骨丁								
4/1	三		胚芽飯	(滷)五香滷排骨*1	(煮)什錦麵疙瘩	油菜	味噌洋蔥湯		4.4	2.1	1.6	2.5	0	0.0	619
			TAP白米.胚芽米	CAS豬大排	CAS大白菜.麵疙瘩	TAP油菜	CAS洋蔥.CAS雞骨丁								
4/2	四		蕎麥飯	(煮)鹽水雞	(炒)蛋酥高麗菜	有機苜蓿白菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.0	2.3	2.1	2.4	1	0.0	671
			TAP白米.蕎麥	CAS雞胸丁.CAS冷凍青花菜	CAS高麗菜.CAS洗滌蛋	有機時蔬	TAP冷凍蕃茄.CAS洗滌蛋								
4/3	五	放假													
4/6	一	放假													
4/7	二	蔬	小米飯	(炒)菜脯蛋	(煮)香滷黑干	有機小白菜	鮮菇黃瓜湯	水果	4.2	2.1	1.8	2.6	1	0.0	669
			有機白米.小米	CAS殺菌液蛋.菜脯	QR白蘿蔔.大溪黑豆干	有機小白菜	QR大黃瓜.QR鴻喜菇								
4/8	三		糙米飯	(煮)蔥油雞	(煮)麻婆豆腐	油麥菜	玉米海結湯		4.3	2.9	1.5	2.5	0	0.0	665
			TAP白米.糙米	CAS雞胸丁.QR白蘿蔔	QR杏鮑菇.板豆腐	TAP油麥菜	CAS冷凍玉米粒.海帶結								
4/9	四	特	奶香螺旋麵	(炸)★香酥魚塊*2	(炒)蕃茄炒蛋	有機高麗菜	蘿蔔油豆腐湯	水果	4.0	2.9	1.5	2.6	1	0.0	713
			螺旋麵.CAS絞肉.奶粉	CAS旗魚塊	CAS殺菌液蛋.TAP冷凍蕃茄	有機高麗菜	QR白蘿蔔.油豆腐								
4/10	五		五穀飯	(炒)宮保雞丁	(炒)塔香海草	青江菜	時蔬鮮菇湯		4.0	2.1	2.1	2.5	0	0.0	600
			TAP白米.五穀米	CAS雞胸丁.QR小黃瓜	CAS紅蘿蔔.海草	TAP青江菜	CAS大白菜.QR金針菇								
4/13	一		紅藜麥飯	(炒)照燒雞丁	(煮)絲瓜粉絲煲	有機黑葉白菜	結頭菜大骨湯	水果	4.0	2.4	1.7	2.4	1	0.1	686
			TAP白米.紅藜麥	CAS雞胸丁.CAS馬鈴薯	CAS絲瓜.冬粉.有機金針菇	有機黑葉白菜	CAS結頭菜.CAS雞骨								
4/14	二		燕麥飯	(炒)糖醋豬肉	(炒)魚香四季豆	有機味美菜	紅豆芋圓湯	水果	4.6	2.5	1.5	2.5	1	0.0	715
			有機白米.燕麥	CAS肉角.CAS豆薯	TAP冷凍四季豆.CAS豬絞肉	有機味美菜	TAP紅豆.芋圓								
4/15	三		紫米飯	(煮)砂鍋魚丁	(炒)竹筍炒肉絲	油菜	金針雞湯		4.0	2.6	1.8	2.5	0	0.8	754
			TAP白米.紫米	CAS烏魚丁.凍豆腐.CAS大白菜	CAS肉絲.QR竹筍	TAP油菜	CAS雞骨.QR香菇								
4/16	四		胚芽飯	(滷)鹽燒排骨*1(雙水) (烤)紅澳良翅腿*2(長安.懷生.信義)	(燒)紅燒冬瓜	有機白松菜	羅宋湯	水果	4.0	1.9	1.8	2.4	1	0.0	638
			TAP白米.胚芽米		CAS冬瓜.QR香菇	有機白松菜	CAS洋蔥.TAP冷凍蕃茄								
4/17	五	特	什錦炒麵	(煮)回鍋肉片	(煮)芋芋豆腐	青江菜	黃瓜大骨湯		3.3	2.8	1.9	2.5	0	0.0	601
			黃油麵.CAS高麗菜.加肉絲	CAS豬肉片.CAS高麗菜.豆干片	CAS馬鈴薯.板豆腐	TAP青江菜	CAS大黃瓜.CAS雞骨丁								
4/20	一		麥片飯	(滷)香草豬排*1	(炒)菇菇炒蛋	有機高麗菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.4	2.9	1.5	2.4	1	0.0	726
			TAP白米.麥片	CAS豬大排	CAS殺菌液蛋.QR杏鮑菇	有機高麗菜	CAS冬瓜.CAS雞骨丁								
4/21	二		五穀飯	(炒)三杯魚丁	(炒)火腿玉米	有機山菠菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.8	2.5	1.5	2.5	1	0.0	730
			有機白米.五穀米	QR鮭魚丁.四分干	CAS冷凍玉米粒.CAS火腿	有機山菠菜	QR白蘿蔔.CAS雞骨丁								
4/22	三	特	韓式拌飯	(炒)BBQ風味雞	(拌)韓式雜菜	油麥菜	大醬湯		3.8	2.7	1.9	2.5	0	0.0	629
			TAP白米.CAS豬肉絲	CAS雞胸丁.CAS地瓜	QR綠豆芽.韓國冬粉	TAP油麥菜	CAS洋蔥.板豆腐								
4/23	四		糙米飯	(炒)打拋豬肉	(煮)鮮蔬扁蒲	有機小白菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.3	2.1	2.4	1	0.0	671
			TAP白米.糙米	CAS豬絞肉.CAS洋蔥	CAS扁蒲.CAS紅蘿蔔	有機小白菜	CAS雞胸丁.QR香菇								
4/24	五		薏仁飯	(燉)匈牙利燉雞	(燉)黃瓜丸片	油菜	青菜蛋花湯		4.1	2.3	1.8	2.6	0	0.0	621
			TAP白米.洋薏仁	CAS雞胸丁.QR杏鮑菇	CAS大黃瓜.CAS貢丸	TAP油菜	CAS洗滌蛋.CAS鱈白菜								
4/27	一	特/蔬	日式炒烏龍	(蒸)香菇蒸蛋	(煮)鮮蔬油豆腐	有機味美菜	味噌湯	水果	4.4	2.3	1.6	2.4	1	0.0	689
			烏龍麵.CAS高麗菜.CAS紅蘿蔔	CAS殺菌液蛋.QR香菇	CAS馬鈴薯.油豆腐	有機味美菜	海帶芽.板豆腐								
4/28	二		地瓜飯	(滷)海南腿排*1(長安.懷生.信義) (烤)紅澳良翅腿*2(雙水)	(炒)彩繪花椰	有機苜蓿白菜	榨菜鮮菇湯	水果	3.8	1.8	1.6	2.4	1	0.0	607
			有機白米.TAP地瓜		CAS冷凍青花菜.QR彩椒	有機苜蓿白菜	QR金針菇.榨菜								
4/29	三		白米飯	(炒)什錦三鮮	(煮)木耳冬瓜	大白菜	山藥薏米湯		4.4	2.3	1.8	2.5	0	0.0	641
			TAP白米	CAS水菜魚丁.CAS豬肉片	CAS冬瓜.有機木耳	CAS大白菜	QR山藥.洋薏仁								
4/30	四		蕎麥飯	(煮)蘑菇醬肉柳	(拌)四季干片	有機青松菜	綠豆QQ圓	水果	4.0	2.9	1.5	2.6	1	0.0	711
			TAP白米.蕎麥	CAS豬肉柳.CAS洋蔥	TAP冷凍四季豆.豆干片	有機青松菜	綠豆.QQ圓								

★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.k12ca.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、李外高商：統鮮美食股份有限公司 駐校主理：游文馨 駐校營養師：李育鈺 服務電話：(02)2765-1667

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

題目：( ) 答案：( )

- (1) (2) (3) (4)

