統鮮美食股份有限公司 115年5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)
5/4	一	特	金色菇菇燉飯	(燉)馬鈴薯燉肉	(燉)普羅旺斯燉菜	有機黑葉白菜	羅宋湯	水果	4.1	2.1	2.2	2.6	1	0.0	671
			有機白米.CAS南瓜	CAS豬肉角.CAS豬腳丁	CAS冷凍青花菜.QR彩椒	有機黑葉白菜	CAS洋蔥.TAP冷凍菇菇								
5/5	二		麥片飯	(炸)香酥小魚排*2	(煮)什錦黃瓜	有機高麗菜	大滷湯	水果	4.0	2.4	1.6	2.6	1	0.0	678
			TAP白米.麥片	CAS虱目魚排	CAS大黃瓜.CAS肉羹	有機高麗菜	CAS豬肉絲.板豆腐絲								
5/6	三		胚芽飯	(煮)親子丼	(拌)芹香海帶干絲	鵝白菜	枸杞冬瓜湯		4.0	3.2	1.7	2.5	0	0.0	673
			TAP白米.胚芽米	CAS雞胸丁.CAS洋蔥	細白干絲.海帶絲	TAP 鵝白菜	CAS冬瓜.CAS龍骨								
5/7	四		燕麥飯	(拌)蒜泥白肉	(炒)開陽白菜	有機油江菜	芹香白玉湯	水果	4.0	2.3	2.4	2.4	1	0.0	682
			TAP白米.燕麥	CAS豬肉片.QR綠豆芽	CAS大白菜.CAS紅蘿蔔	有機油江菜	QR白蘿蔔.CAS龍骨								
5/8	五		薏仁飯	(拌)橙汁雞丁	(炒)豆薯炒蛋	油麥菜	絲瓜麵線湯		4.2	2.9	1.8	2.5	0	0.0	668
			TAP白米.洋薏仁	CAS雞胸丁.QR彩椒	CAS豆薯.CAS殺菌液蛋	TAP 油麥菜	CAS絲瓜.白麵線								
5/11	一		小米飯	(煮)酸菜魚	(煮)木耳扁蒲	有機小白菜	香菇雞湯	水果	4.1	2.2	2.2	2.4	1	0.8	796
			有機白米.小米	QR鮭魚.CAS大白菜.酸菜絲	CAS扁蒲.有機黑木耳	有機小白菜	CAS雞胸丁.QR香菇								
5/12	二	蔬/特	茄汁螺旋麵	(蒸)紅絲蒸蛋	(炒)三杯鮑菇	有機小松菜	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.1	1.9	2.4	1	0.0	657
			螺旋麵.碎干丁	CAS殺菌液蛋.CAS紅蘿蔔	QR杏鮑菇.四分干	有機小松菜	CAS洋蔥.板豆腐								
5/13	三		紫米飯	(煮)京醬肉柳	(炒)鐵板豆芽	油麥菜	玉米海帶湯		4.2	2.1	2.0	2.5	0	0.0	613
			TAP白米.紫米	CAS豬肉柳.QR小黃瓜	QR綠豆芽.CAS紅蘿蔔	TAP 油麥菜	CAS冷凍玉米粒.海帶結								
5/14	四		五穀飯	(滷)醬滷腿排*1(雙永) (烤)蜜汁翅腿*2(長安.懷生.信義)	(炒)彩椒高麗	有機青江菜	紅豆紫米湯	水果	4.8	1.8	1.5	2.4	1	0.0	676
			TAP白米.五穀米		CAS高麗菜.QR彩椒	有機青江菜	TAP紅豆.紫米								
5/15	五		糙米飯	(炒)泡菜豬	(炒)芹香干丁	油菜	青菜蛋花湯		4.3	3.4	1.5	2.5	0	0.0	707
			TAP白米.糙米	CAS豬肉片.CAS大白菜	QR芹菜.碎干丁	TAP 油菜	CAS洗選蛋.CAS鵝白菜								
5/18	一		麥片飯	(炒)三杯雞	(炒)腐皮白菜	有機黑葉白菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	2.6	1.9	2.4	1	0.0	691
			TAP白米.麥片	CAS雞胸丁.四分干.九層塔	CAS大白菜.豆包絲	有機黑葉白菜	QR白蘿蔔.CAS龍骨								
5/19	二		白米飯	(煮)古早味肉燥	(炒)竹筍肉絲	有機白莧菜	南瓜蛋花湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.4	1	0.0	692
			有機白米	CAS豬絞肉.豆干小丁	QR竹筍.CAS肉絲	有機白莧菜	CAS南瓜.CAS洗選蛋								
5/20	三		蕎麥飯	(煮)巴斯克燉雞	(炒)螞蟻上樹	青江菜	山藥薏米湯		4.9	2.2	1.5	2.5	0	0.0	655
			TAP白米.蕎麥	CAS雞胸丁.CAS洋蔥	CAS高麗菜.CAS豬絞肉.冬粉	TAP 青江菜	QR山藥.洋薏仁								
5/21	四	特	台米菜飯	(燒)蔥燒魚丁	(炒)菜脯蛋	有機荷葉白菜	黃瓜大骨湯	水果	4.0	3.5	1.8	2.4	1	0.0	759
			TAP白米.TAP青江菜	CAS烏魚丁.凍豆腐	CAS殺菌液蛋.菜脯	有機荷葉白菜	CAS黃瓜.CAS龍骨丁								
5/22	五		燕麥飯	(滷)冰糖豬排*1	(燴)冬瓜丸片	油菜	肉骨茶湯		4.0	2.2	1.9	2.5	0	0.0	609
			TAP白米.燕麥	CAS豬大排	CAS冬瓜.CAS貢丸	TAP 油菜	CAS高麗菜.QR杏鮑菇								
5/25	一	蔬	小米飯	(炒)金色炒蛋	(煮)壽喜燒豆腐	有機空心菜	黑糖珍珠擂奶	水果	4.3	1.9	1.5	2.4	1	0.0	646
			TAP白米.小米	CAS殺菌液蛋.CAS南瓜	CAS大白菜.板豆腐	有機空心菜	奶粉.粉圓								
5/26	二		糙米飯	(滷)醬滷腿排*1(長安.懷生.信義) (烤)蜜汁翅腿*2(雙永)	(炒)彩繪花椰	有機小松菜	蒲瓜湯	水果	4.0	1.7	1.9	2.5	1	0.0	628
			TAP白米.糙米		CAS冷凍青花菜.CAS紅蘿蔔	有機小松菜	CAS扁蒲.QR鴻喜菇								
5/27	三		五穀飯	(煮)香檸魚丁	(煮)什錦蘿蔔糕	油麥菜	金針雞湯		4.6	2.5	1.7	2.5	0	0.0	665
			TAP白米.五穀米	CAS水煮魚丁.CAS馬鈴薯	CAS高麗菜.素蘿蔔糕	TAP 油麥菜	CAS雞胸丁.金針花								
5/28	四		薏仁飯	(炸)★鹽酥雞	(煮)關東煮	有機小白菜	玉米濃湯	水果	4.7	2.2	1.5	2.4	1	0.8	819
			TAP白米.洋薏仁	CAS雞胸丁.TAP地瓜	QR白蘿蔔.海帶結	有機小白菜	CAS馬鈴薯.CAS冷凍玉米粒								
5/29	五	特	日式烏龍麵	(煮)咖哩豬	(煮)肉絲扁蒲	青江菜	味噌海芽湯		4.0	2.6	2.0	2.4	0	0.0	633
			TAP白米.CAS高麗菜.QR鴻喜菇	CAS豬肉角.CAS馬鈴薯	CAS扁蒲.CAS豬肉絲	TAP 青江菜	CAS洋蔥.海帶芽								

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：3/1黑芝麻麥片飯、3/10洋芋肉絲花椰、3/13麻醬豬肉柳、3/21日式照燒雞丁、3/27堅果鮮菇花椰。

☆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：胡紓平 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

題目：(　)　答案：(　)

(1)

(2)

(4)