



統鮮美食股份有限公司 115年6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)
6/1	一		紅藜麥飯 TAP白米,紅藜麥	(油)飄香豬排*1 CAS豬大排	(炒)紅絲炒蛋 CAS殺菌液蛋,CAS紅蘿蔔	有機白苧菜	鮮菇筍湯 QR竹筍,CAS龍骨丁	水果	4.1	2.9	1.5	2.6	1	0.0	719
6/2	二		蕎麥飯 有機白米,蕎麥	(炒)宮保雞丁 CAS雞胸丁,QR小黃瓜	(炒)腐皮白菜 CAS大白菜,CAS紅蘿蔔	有機黑葉白菜	芹香魚丸湯 QR白蘿蔔,CAS虱目魚丸	水果	4.0	2.5	2.0	2.6	1	0.0	698
6/3	三		燕麥飯 TAP白米,燕麥	(炒)蔥爆肉柳 CAS肉柳,CAS洋蔥	(炒)彩繪花椰 CAS冷凍花椰菜,CAS南瓜	油菜	海芽蛋花湯 CAS洗選蛋,海帶芽		4.1	2.2	1.9	2.5	0	0.0	614
6/4	四	特	香菇肉燥飯 TAP白米,CAS豬絞肉	(煮)沙茶魚丁 CAS烏魚丁,凍豆腐,CAS高麗菜	(炒)玉米四寶 CAS冷凍玉米粒,QR小黃瓜	有機蘿菜	冬瓜大骨湯 CAS冬瓜,CAS龍骨丁	水果	4.4	2.4	1.7	2.4	1	0.0	702
6/5	五		胚芽飯 TAP白米,胚芽米	(燉)糖醋燻肉 CAS肉角,TAP地瓜	(煮)日式佃煮 QR白蘿蔔,油豆腐	鵝白菜	蘑菇濃湯 CAS冷凍玉米粒,蘑菇罐頭		4.8	2.6	1.6	2.5	0	0.0	682
6/8	一		小米飯 有機白米,小米	(燉)義式燻肉 CAS肉角,CAS馬鈴薯	(拌)韭香銀芽 QR綠豆芽,CAS紅蘿蔔絲	有機苜蓿白菜	榨菜鮮菇湯 QR金針菇,榨菜	水果	4.2	2.2	2.0	2.4	1	0.0	676
6/9	二	特	青醬義大利麵 義大利麵,CAS洋蔥,CAS三色豆	(油)醬油肥排*1(長安,信義,懷生) (烤)紐奧良翅腿*2(雙永)	(炒)金瓜花椰 CAS冷凍青花菜,CAS南瓜	有機白苧菜	羅宋湯 CAS大白菜,TAP冷凍蕃茄片	水果	4.1	2.1	2.2	2.4	1	0.0	667
6/10	三		洋蔥仁飯 TAP白米,洋蔥仁	(煮)什錦魚丁 CAS水蜜魚丁,CAS豬肉片,CAS鮭魚團	(煮)鮮蔬蘿蔔糕 CAS高麗菜,蘿蔔糕	青江菜	香菇雞湯 CAS雞胸丁,QR香菇		4.5	2.0	1.6	2.5	0	0.0	617
6/11	四	蔬	糙米飯 TAP白米,糙米	(蒸)毛豆蒸蛋 CAS殺菌液蛋,CAS冷凍毛豆仁	(煮)醬油黑干 QR香菇,大溪黑豆干	有機小松菜	黃瓜菇菇湯 CAS大黃瓜,QR鴻喜菇	水果	4.0	2.2	1.9	2.4	1	0.0	658
6/12	五		五穀飯 TAP白米,五穀米	(煮)瓜仔肉 CAS豬絞肉,豆干丁,CAS洋蔥	(炒)竹筍肉絲 QR竹筍,CAS紅蘿蔔,CAS肉絲	油麥菜	柴魚油豆腐湯 QR白蘿蔔,油豆腐		4.0	2.7	1.8	2.5	0	0.0	636
6/15	一	特	韓式拌飯 TAP白米,QR黃豆芽,CAS肉絲	(炒)泡菜豬 CAS肉片,CAS大白菜,年糕片	(拌)雜菜冬粉 QR綠豆芽,韓國冬粉	有機蘿菜	大醬湯 CAS洋蔥,板豆腐	水果	3.8	2.4	2.2	2.4	1	0.0	666
6/16	二		白米飯 有機白米	(炸)★香酥魚排*1 CAS虱目魚排	(煮)木耳扁蒲 CAS扁蒲,有機木耳	有機黑葉白菜	竹筍湯 QR竹筍,CAS龍骨丁	水果	4.0	2.1	1.9	2.4	1	0.0	651
6/17	三		紫米飯 TAP白米,紫米	(煮)貴妃燒雞 CAS雞胸丁,CAS洋蔥	(炒)馬鈴薯炒蛋 CAS殺菌液蛋,CAS馬鈴薯	油菜	味噌鮮菇湯 CAS高麗菜,QR秀珍菇		4.4	2.8	1.2	2.5	0	0.0	660
6/18	四		紅藜麥飯 TAP白米,紅藜麥	(炒)泰式打拋豬 CAS豬絞肉,CAS洋蔥,TAP冷凍香菇	(炒)塔香海草 CAS紅蘿蔔,海草	有機苜蓿白菜	青菜蛋花湯 TAP鵝白菜,CAS洗選蛋	水果	4.1	2.5	1.9	2.4	1	0.0	686
6/19	五		假												
6/22	一		麥片飯 TAP白米,麥片	(燉)紫蘇梅燒肉 CAS豬肉角,CAS馬鈴薯	(煮)鮮蔬扁蒲 CAS扁蒲,QR香菇	有機小白菜	玉米海結湯 CAS冷凍玉米粒,海帶結	水果	4.4	2.1	1.9	2.4	1	0.0	679
6/23	二	蔬	洋蔥仁飯 有機白米,洋蔥仁	(炒)三色炒蛋 CAS殺菌液蛋,CAS冷凍三色豆	(煮)鮮菇油豆腐 QR香菇,油豆腐	有機蘿菜	紅豆湯圓 TAP紅豆,紅白小湯圓	水果	4.9	2.1	1.6	2.5	1	0.0	713
6/24	三		蕎麥飯 TAP白米,蕎麥	(煮)蘑菇醬肉柳 CAS豬肉柳,CAS洋蔥	(煮)什錦麵疙瘩 CAS大白菜,麵疙瘩	油麥菜	蘿蔔大骨湯 QR白蘿蔔,CAS紅蘿蔔		4.4	2.0	2.2	2.5	0	0.0	628
6/25	四		胚芽飯 TAP白米,胚芽米	(油)醬油肥排*1(長安,信義,懷生) (烤)紐奧良翅腿*2(雙永)	(燴)冬瓜丸片 CAS冬瓜,CAS貢丸	有機小松菜	肉骨茶湯 CAS高麗菜,CAS龍骨丁	水果	4.0	2.0	1.9	2.4	1	0.0	645
6/26	五	特	培根清炒螺旋麵 螺旋麵,CAS洋蔥	(炒)酸甜魚丁 CAS水蜜魚,CAS馬鈴薯	(炒)五彩炒丁 CAS冷凍玉米粒,QR小黃瓜	油菜	南瓜濃湯 CAS南瓜,CAS紅蘿蔔		4.1	2.3	1.6	2.4	0	0.0	603
6/29	一		小米飯 TAP白米,小米	(煮)咖哩豬 CAS豬肉角,CAS馬鈴薯	(炒)木須炒蛋 CAS殺菌液蛋,CAS紅蘿蔔	有機蘿菜	黃瓜大骨湯 CAS大黃瓜,CAS龍骨丁	水果	4.2	2.9	1.5	2.4	1	0.0	717
6/30	二		糙米飯 有機白米,糙米	(炸)★鹽酥雞 CAS雞胸丁,TAP地瓜	(燒)紅燒冬瓜 CAS冬瓜,QR香菇	青江菜	白菜豆腐湯 TAP鵝白菜,嫩豆腐	水果	4.4	2.4	1.7	2.4	1	0.0	695

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：6/2宮保雞丁

☆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://fatraaceschool.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。

雙永國小中庭廚房/學校營養師：許文怡、李外靜、二統鮮美食股份有限公司 統鮮主理：游文龍、統鮮營養師：楊鈺平、聯絡電話：(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)