



統鮮美食股份有限公司 113年11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)
11/1	五		五穀飯	(煮)親子丼	(燙)黃瓜丸片	青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.6	1.8	2.5	1	0.0	692
			TAP白米, 五穀米	CAS雞胸丁, CAS洗選蛋	CAS大黃瓜, CAS貢丸	TAP青江菜	板豆腐, 海帶芽								
11/4	一		地瓜飯	(煮)三杯肉片	(炒)紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	2.8	1.5	2.4	1	0.0	691
			TAP白米, TAP地瓜	CAS豬肉片, 有機杏鮑菇	CAS殺菌液蛋, CAS紅蘿蔔	有機味美菜	CAS冬瓜, CAS龍骨丁								
11/5	二		糙米飯	(燉)義式洋芋雞	(炒)毛豆五彩蔬	有機黑葉白菜	黑糖牛奶粉圓	水果	4.6	2.5	1.3	2.4	1	0.1	726
			有機白米, 糙米	CAS雞胸丁, CAS馬鈴薯	CAS豆薯, TAP冷凍毛豆仁	有機黑葉白菜	粉圓, 黑糖, 奶粉								
11/6	三		蕎麥飯	(拌)蒜泥白肉	(炒)培根高麗	油菜	榨菜粉絲湯	水果	4.3	1.9	1.9	2.5	1	0.0	666
			TAP白米, 蕎麥	CAS豬肉片, QR綠豆芽	CAS高麗菜, CAS培根	TAP油菜	榨菜絲, 冬粉								
11/7	四		薏仁飯	(炒)宮保雞丁	(煮)蝦香扁蒲	有機小白菜	蕃茄黃芽湯	水果	4.0	2.4	2.0	2.4	1	0.8	796
			TAP白米, 洋薏仁	CAS雞胸丁, CAS洋蔥	CAS扁蒲, CAS紅蘿蔔	有機小白菜	CAS蕃茄, QR黃豆芽								
11/8	五		茄汁義大利麵	(炸)★香酥魚排*1	(煮)南瓜花椰	青江菜	玉米濃湯	水果	3.6	2.3	1.8	2.7	1	0.1	671
			義大利麵, CAS冷凍三色豆	CAS虱目魚排	CAS冷凍青花菜, CAS南瓜	TAP青江菜	CAS冷凍玉米粒, CAS馬鈴薯								
11/11	一		紅藜麥飯	(煮)咕咾肉	(炒)塔香海根	有機小松菜	青菜蛋花湯	水果	4.0	2.3	1.8	2.4	1	0.0	665
			TAP白米, 紅藜麥	CAS豬肉片, CAS洋蔥	海帶根, QR金針菇, CAS紅蘿蔔	有機小松菜	TAP鰱白米, CAS洗選蛋								
11/12	二		毛豆香蒜飯	(炒)海苔玉米炒蛋	(滷)飄香油味	有機小白菜	酸辣湯	水果	4.1	2.0	1.7	2.5	1	0.0	653
			有機白米, TAP冷凍毛豆仁	CAS殺菌液蛋, CAS冷凍玉米粒	QR白蘿蔔, 四分干	有機小白菜	板豆腐絲, 有機木耳								
11/13	三		燕麥飯	(煮)味噌煮魚	(炒)豆芽粉絲	高麗菜	鮮菇金針湯	水果	4.6	2.6	1.4	2.5	1	0.0	721
			TAP白米, 燕麥	CAS白旗魚丁, 板豆腐	QR綠豆芽, 冬粉	CAS高麗菜	QR金針菇, 乾金針								
11/14	四		薑黃飯	(滷)海南雞排*1(雙永) (烤)香料翅腿*2(長安、信義)	(煮)咖哩叻沙洋芋	有機油江菜	肉骨茶湯	水果	4.5	1.9	1.2	2.4	1	0.0	655
			TAP白米		CAS馬鈴薯, CAS紅蘿蔔	有機油江菜	CAS高麗菜, QR杏鮑菇								
11/15	五		紫米飯	(燉)黃豆紅蘿燉肉	(拌)魚香四季豆	油麥菜	田園蔬菜湯	水果	4.1	2.3	1.9	2.5	1	0.0	683
			TAP白米, 紫米	CAS豬肉片, QR白蘿蔔	TAP冷凍四季豆, 有機木耳	TAP油麥菜	CAS高麗菜, CAS蕃茄								
11/18	一		小米飯	(煮)歐風奶香魚	(燙)冬瓜干片	有機黑葉白菜	地瓜芋圓湯	水果	4.4	2.2	1.7	2.4	1	0.1	688
			TAP白米, 小米	CAS白旗魚丁, CAS南瓜	CAS冬瓜, 黑豆干	有機黑葉白菜	TAP地瓜, 芋圓								
11/19	二		沙茶肉絲炒飯	(滷)滷腿排*1(長安、信義) (烤)醬燒翅腿*2(雙永)	(炒)蛋酥高麗菜	有機青江菜	山藥薏仁湯	水果	4.2	2.0	1.8	2.5	1	0.8	780
			有機白米, CAS豬肉絲		CAS高麗菜, CAS洗選蛋	有機青江菜	CAS馬鈴薯, QR山藥								
11/20	三		五穀飯	(炒)蔥爆肉片	(煮)蕃茄豆腐	小白菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.2	2.7	1.4	2.5	1	0.0	706
			TAP白米, 五穀米	CAS豬肉片, CAS洋蔥	CAS蕃茄, 板豆腐	TAP小白菜	CAS冷凍玉米粒, QR白蘿蔔								
11/21	四		糙米飯	(燒)照燒雞	(蒸)柴魚蒸蛋	有機味美菜	鮮菇海芽湯	水果	4.0	3.0	1.3	2.4	1	0.0	706
			TAP白米, 糙米	CAS雞胸丁, QR杏鮑菇	CAS殺菌液蛋, 柴魚片	有機味美菜	QR金針菇, 海帶芽								
11/22	五		白米飯	(炸)★橙汁豬柳	(煮)關東煮	油菜	羅宋湯	水果	4.2	2.4	1.8	2.4	1	0.0	694
			TAP白米	CAS豬肉片, CAS洋蔥	QR白蘿蔔, 油豆腐	TAP油菜	CAS高麗菜, CAS蕃茄								
11/25	一		胚芽飯	(燒)豆豉燒肉	(炒)玉米肉茸	有機福山葛苳	蒲瓜大骨湯	水果	4.5	2.5	1.4	2.4	1	0.0	703
			有機白米, 胚芽米	CAS豬肉片, QR白蘿蔔	CAS冷凍玉米粒, CAS絞肉	有機福山葛苳	CAS扁蒲, QR金針菇								
11/26	二		炒碼麵	(煮)春川起司雞	(拌)黃芽拌海芽	有機小松菜	韓式大醬湯	水果	4.4	2.4	2.0	2.4	1	0.0	709
			烏龍麵, CAS大白菜	CAS雞胸丁, CAS高麗菜	QR黃豆芽, 海帶芽	有機小松菜	CAS馬鈴薯, 板豆腐								
11/27	三		薏仁飯	(煮)泰式酸甜魚	(炒)鮮蔬四季豆	青江菜	菇菇蔬菜湯	水果	4.1	2.2	1.7	2.5	1	0.0	670
			TAP白米, 洋薏仁	CAS水蜜桃丁, CAS馬鈴薯	TAP冷凍四季豆, QR鴻喜菇	TAP青江菜	CAS高麗菜, QR香菇								
11/28	四		蕎麥飯	(煮)飄香豬排*1	(煮)白菜滷	有機荷葉白菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	2.0	1.8	2.5	1	0.0	650
			TAP白米, 蕎麥	CAS豬大排	CAS大白菜, 有機木耳	有機荷葉白菜	QR白蘿蔔, CAS龍骨丁								
11/29	五		紅藜小米飯	(燴)莎莎什蔬燴蛋	(炒)針菇干片	油麥菜	米粉湯	水果	4.4	2.4	1.5	2.5	1	0.0	698
			TAP白米, 小米, 紅藜麥	CAS殺菌液蛋, CAS蕃茄	QR金針菇, 豆干片	TAP油麥菜	粗米粉, CAS龍骨丁								

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：11/7宮保雞丁、11/15魚香四季豆、11/21照燒雞、11/27鮮蔬四季豆。

☆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：胡好平 服務電話：(02) 2765-1667

有獎徵答()國語小()年()班()號 姓 名：

開獎日期：113年11月22日

單選題：請從以下選出最正確的答案。

題目：請問富含鈣質的食物有那些？

(1)乳製品類(牛奶、優酪乳、起司)

(3)豆製品類(豆腐、豆干)

答案：()

(2)綠色蔬菜

(4)以上皆是

