














<div>  統鮮美食股份有限公司 114年01、02月份菜單 雙永群組 </div>															
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)
1/1	三														
<div>  元旦假期  </div>															
1/2	四		燕麥飯	(煮)飄香豬排*1	(煮)筍香肉醬	有機油江菜	黃芽大骨湯	水果	4.0	2.4	1.6	2.4	1	0.8	788
			TAP白米, 燕麥	CAS豬大排	CAS豬絞肉, QR竹筍	有機油江菜	QR黃豆芽, CAS龍骨								乳: 120
1/3	五		胚芽飯	(煮)鹽水雞	(炒)三杯杏鮑菇	菠菜	田園蔬菜湯	水果	4.4	2.1	2.0	2.5	1	0.0	686
			TAP白米, 胚芽米	CAS雞胸丁, TAP冷凍四季豆	QR杏鮑菇, CAS米血糕	有機菠菜	CAS高麗菜, TAP蕃茄								
1/6	一		地瓜飯	(燉)花生燉豬肉	(炒)腐皮高麗	有機福山萵苣	薑絲海芽湯	水果	4.1	2.1	1.8	2.5	1	0.0	662
			TAP白米, 地瓜	CAS豬肉角, QR白蘿蔔, 花生	CAS高麗菜, 有機木耳	有機福山萵苣	海帶芽, CAS龍骨								
1/7	二		毛豆香菇飯	(煮)茶葉蛋*1	(炒)筍炒鮮蔬	有機小白菜	紅豆粉圓甜湯	水果	4.6	2.0	1.6	2.4	1	0.0	676
			有機白米, TAP冷凍毛豆仁	CAS水煮蛋, 四分千	QR竹筍, CAS冷凍青花菜	有機小白菜	TAP紅豆, 粉圓								
1/8	三		五穀飯	(煮)砂鍋魚丁	(拌)小瓜拌肉絲	青江菜	薏仁冬瓜雞湯	水果	4.2	2.6	2.1	2.5	1	0.0	713
			TAP白米, 五穀米	CAS烏魚丁, CAS大白菜	QR小黃瓜, CAS豬肉絲	TAP青江菜	CAS冬瓜, CAS雞胸丁								
1/9	四	特 	香菇肉燥飯	(滷)五香翅腿*2	(炒)蛋酥白菜	有機山茼蒿	米粉湯	水果	3.9	2.3	1.6	2.4	1	0.0	655
			TAP白米, CAS豬絞肉	CAS翅小腿	CAS大白菜, CAS洗選蛋	有機山茼蒿	粗米粉, CAS紅蘿蔔								
1/10	五		紫米飯	(炸)★宜蘭卜肉	(燒)蜜汁燒油豆腐	油麥菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.5	2.9	1.4	2.6	1	0.0	743
			TAP白米, 紫米	CAS豬肉柳, TAP地瓜	油豆腐, QR杏鮑菇, 白芝麻	TAP油麥菜	CAS冷凍玉米粒, QR白蘿蔔								
1/13	一		紅薯麥飯	(拌)莎莎魚丁	(炒)肉末粉絲	有機苜蓿白菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.9	1.3	2.6	1	0.0	737
			有機白米, 紅薯麥	CAS水蜜桃丁, CAS馬鈴薯	CAS高麗菜, 冬粉, CAS豬絞肉	有機苜蓿白菜	板豆腐, 小魚干								
1/14	二	特 	青醬義大利麵	(滷)滷腿排*1(長安, 信義) (烤)香料翅腿*2(雙永)	(炒)彩繪花椰	有機高麗菜	玉米濃湯	水果	3.5	2.1	1.7	2.6	1	1.0	774
			義大利麵, CAS碎培根	CAS冷凍青花菜, CAS南瓜	有機高麗菜, CAS紅蘿蔔	CAS冷凍玉米粒, CAS馬鈴薯									乳: 120
1/15	三		蕎麥飯	(蒸)粉蒸肉	(煮)冬瓜九片	蚵白菜	金針鮮菇湯	水果	4.4	2.2	1.7	2.5	1	0.0	689
			TAP白米, 蕎麥	CAS豬肉片, TAP地瓜	CAS冬瓜, CAS貢丸	TAP蚵白菜	QR金針菇, CAS龍骨, 乾金針								
1/16	四		麥片飯	(炸)★紅糟雞丁	(拌)蒜香滷味	有機菠菜	結頭菜大骨湯	水果	4.6	2.9	1.5	2.6	1	0.0	754
			TAP白米, 麥片	CAS雞胸丁, TAP地瓜, 腰果	QR白蘿蔔, 大溪黑豆干	有機菠菜	CAS結頭菜, CAS龍骨								
1/17	五		糙米飯	(煮)京醬肉片	(炒)鐵板豆芽	油菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.2	2.1	2.5	1	0.0	670
			TAP白米, 糙米	CAS豬肉片, QR小黃瓜	QR綠豆芽, CAS洋蔥	TAP油菜	QR白蘿蔔, CAS雞胸丁								
1/20	一		小米飯	(煮)麻油雞	(炒)玉米三色	芥藍菜	燒仙草	水果	4.7	2.6	1.3	2.5	1	0.0	731
			TAP白米, 小米	CAS雞胸丁, CAS高麗菜, QR杏鮑菇	CAS冷凍玉米粒, TAP冷凍毛豆仁	CAS芥藍菜	TAP地瓜, 芋圓, 地瓜圓								
2/11	二		紅薯麥飯	(燉)馬鈴薯燉肉	(炒)鮮蔬蘿蔔糕	有機油江菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.6	2.2	1.5	2.5	1	0.8	820
			有機白米, 紅薯麥	CAS豬肉角, CAS馬鈴薯	CAS高麗菜, 素蘿蔔糕	有機油江菜	TAP蕃茄, CAS洗選蛋								乳: 120
2/12	三		五穀飯	(燒)栗子燒雞	(炒)螞蟥上樹	菠菜	刈菜大骨湯	水果	4.7	2.3	1.4	2.5	1	0.0	711
			TAP白米, 五穀米	CAS雞胸丁, QR杏鮑菇	CAS高麗菜, 冬粉, CAS豬絞肉	TAP菠菜	CAS芥菜, QR香菇								
2/13	四	特 	茄汁通心麵	(炸)★香酥魚排*1	(炒)蒜炒花椰	有機小白菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.6	1	0.2	729
			通心麵, CAS豬絞肉	CAS 虱目魚排	CAS冷凍青花菜, CAS紅蘿蔔	有機小白菜	CAS冷凍玉米粒, CAS洋蔥								
2/14	五		紫米飯	(煮)洋蔥豬柳	(拌)毛豆干丁	油麥菜	白菜鮮菇湯	水果	4.0	2.7	1.6	2.4	1	0.0	691
			TAP白米, 紫米	CAS豬肉柳, CAS洋蔥, QR金針菇	TAP冷凍毛豆仁, CAS豆薯	TAP油麥菜	CAS大白菜, QR香菇								
2/17	一		小米飯	(煮)薑汁燒肉	(拌)蒜味洋芋	有機青松菜	味噌海芽湯	水果	4.4	2.2	1.3	2.4	1	0.0	678
			TAP白米, 小米	CAS豬肉片, CAS洋蔥, 白芝麻	CAS馬鈴薯, CAS紅蘿蔔	有機青松菜	海帶芽, 小魚干								
2/18	二	特 	肉絲蛋炒飯	(滷)五香滷腿排*1(雙永) (烤)香料翅腿*2(長安, 信義)	(炒)開陽白菜	有機味美菜	紫米地瓜甜湯	水果	4.4	2.0	1.7	2.5	1	0.0	674
			有機白米, CAS豬肉絲	CAS大白菜, CAS紅蘿蔔	有機味美菜	TAP地瓜, 紫米, 地瓜圓									
2/19	三		糙米飯	(燒)紅燒魚丁	(炒)起司野菇炒蛋	油麥菜	麻油麵線湯	水果	4.1	3.3	1.5	2.5	1	0.0	743
			TAP白米, 糙米	CAS烏魚丁, 凍豆腐	CAS殺菌液蛋, QR杏鮑菇	TAP油麥菜	CAS高麗菜, CAS雞骨								
2/20	四		胚芽飯	(炸)★無錫排骨	(煮)素蟹黃豆腐煲	有機黑葉白菜	蘿蔔九片湯	水果	4.5	2.5	1.4	2.6	1	0.0	715
			TAP白米, 胚芽米	CAS豬肉角, TAP地瓜	CAS南瓜, 板豆腐	有機黑葉白菜	QR白蘿蔔, CAS貢丸								
2/21	五		麥片飯	(燴)香菇滑雞	(拌)蒜香海帶干絲	高麗菜	金針排骨湯	水果	4.0	2.4	1.7	2.4	1	0.0	669
			TAP白米, 麥片	CAS雞胸丁, QR白蘿蔔	CAS豬肉絲, 海帶絲段	CAS高麗菜	QR金針菇, 乾金針, CAS龍骨								
2/24	一	蔬/特 	什錦烏龍麵	(蒸)毛豆蒸蛋	(煮)日式關東煮	有機菠菜	紅豆湯圓	水果	4.4	2.2	1.3	2.5	1	0.8	802
			烏龍麵, CAS高麗菜	CAS殺菌液蛋, TAP冷凍毛豆仁	QR白蘿蔔, 油豆腐	有機菠菜	TAP紅豆, 紅白小湯圓								乳: 120
2/25	二		白米飯	(煮)泰式檸檬魚	(拌)雞絲豆芽	有機青江菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.4	2.0	1.7	2.6	1	0.0	679
			有機白米	CAS水蜜桃丁, TAP蕃茄	CAS雞肉絲, QR綠豆芽	有機青江菜	CAS冬瓜, CAS龍骨								
2/26	三		燕麥飯	(煮)蜜汁腰果雞	(炒)蔬菜寬粉	油菜	海芽蛋花湯	水果	4.1	3.3	1.5	2.5	1	0.0	743
			TAP白米, 燕麥	CAS雞胸丁, QR小黃瓜, 腰果	TAP菠菜, 寬冬粉	TAP油菜	CAS洗選蛋, 海帶芽								
2/27	四		蕎麥飯	(滷)香滷豬排*1	(煮)茄汁甜條	有機福山萵苣	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.4	2.4	1	0.0	706
			TAP白米, 蕎麥	CAS豬大排	CAS甜不辣條, QR杏鮑菇	有機福山萵苣	TAP鰵白米, 板豆腐								
2/28	五														

## 二二八和平紀念日

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：1/3三杯杏鮑菇、1/6花生燉豬肉、1/10蜜汁燒油豆腐、1/16紅糟雞丁、2/14毛豆干丁、2/17薑汁燒肉、2/26蜜汁腰果雞。

★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、臺外廠商：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( )小( )年( )班( )號 姓( )名( )： 開獎日期：114年02月21日

複選題：請從以下選出正確的答案。

題目：請問咖哩有什麼優點？ 答案：( )



(1) 豬肉或雞肉可以一提供蛋白質的來源。

(2) 洋葱、綠花椰菜或菇類可以一提供植化素、維生素、礦物質及膳食纖維。

(3) 薑黃可以一抗氧化、抗發炎、抗菌、抗病病毒。

(4) 馬鈴薯及米飯提供能量來源。