

統鮮美食股份有限公司 114年06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)
6/2	一	蔬	白米飯 TAP白米	(炒)蔥香菜脯蛋 CAS殺菌液蛋, 碎脯, QR竹筍	(煮)飄香滷味 QR白蘿蔔, 油豆腐	有機白苧菜 有機白苧菜	味噌豆腐湯 CAS洋葱, 板豆腐	水果	4.0	2.0	1.7	2.5	1	0.8	766 乳: 120
6/3	二		糙米飯 有機白米, 糙米	(煮)沖繩塔可肉 CAS豬絞肉, TAP蕃茄	(炒)蒜味洋芋 CAS馬鈴薯, CAS紅蘿蔔	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	黑糖珍珠醇奶 粉圓, 奶粉, 黑糖	水果	4.5	2.0	1.6	2.4	1	1.0	822
6/4	三		麥片飯 TAP白米, 麥片	(煮)巴斯克燉雞 CAS雞胸丁, CAS洋葱	(炒)五彩炒丁 CAS冷凍玉米粒, QR小黃瓜	芥藍菜 CAS芥藍菜	青菜蛋花湯 TAP小白菜, CAS洗選蛋	水果	4.4	2.6	1.5	2.4	1	0.0	707
6/5	四		胚芽飯 TAP白米, 胚芽米	(炸)★香酥魚排*1 CAS虱目魚排	(煮)木耳扁蒲 CAS扁蒲, 有機木耳	有機空心菜 有機空心菜	薑絲冬瓜湯 CAS冬瓜, CAS龍骨丁	水果	4.0	2.2	1.9	2.6	1	0.0	672
6/6	五	特	上海菜飯 TAP白米, CAS豬絞肉	(煮)貴妃燒雞 CAS雞胸丁, CAS洋葱	(炒)豆皮翠玉白菜 CAS大白菜, 豆包絲	油菜 TAP油菜	大滷湯 CAS豬肉絲, 板豆腐絲	水果	4.0	2.7	2.3	2.4	1	0.0	711
6/9	一		紅藜麥飯 有機白米, 紅藜麥	(炒)黑胡椒豬柳 CAS豬肉柳, CAS洋葱	(煮)什錦黃瓜 CAS大黃瓜, CAS肉羹	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	柴魚油豆腐湯 QR白蘿蔔, 油豆腐	水果	4.1	2.5	2.2	2.4	1	0.0	694
6/10	二	特	蒜香義大利麵 義大利麵, CAS碎培根	(炸)★香草腿排*1 CAS台灣豬5	(拌)起司雙薯 CAS馬鈴薯, TAP地瓜	有機小松菜 有機小松菜	羅宋湯 CAS高麗菜, TAP蕃茄	水果	4.0	2.5	1.6	2.5	1	0.0	681
6/11	三		黑芝麻飯 TAP白米, 黑芝麻	(蒸)粉蒸肉 CAS豬肉片, TAP地瓜	(煮)麻婆豆腐 QR杏鮑菇, 板豆腐	空心菜 TAP空心菜	三彩蒲瓜湯 CAS扁蒲, CAS紅蘿蔔	水果	4.4	2.8	1.5	2.4	1	0.0	721
6/12	四		五穀飯 TAP白米, 五穀米	(煮)安東燉雞 CAS雞胸丁, 韓國冬粉	(炒)泡菜黃芽干絲 QR黃豆芽, 細白干絲	有機油江菜 有機油江菜	玉米海結湯 TAP玉米, 海帶結	水果	4.5	2.3	1.8	2.5	1	0.0	711
6/13	五		薏仁飯 TAP白米, 洋薏仁	(煮)壽喜燒魚丁 QR鮭魚丁, 板豆腐	(炒)紅絲炒蛋 CAS殺菌液蛋, CAS紅蘿蔔	油麥菜 TAP油麥菜	香菇雞湯 CAS雞胸丁, QR香菇	水果	4.0	3.2	1.5	2.4	1	0.0	722
6/16	一	特	茄汁蛋炒飯 TAP白米, CAS洗選蛋	(煮)美式香檸魚丁 CAS水蜜桃丁, CAS馬鈴薯	(炒)金瓜花椰 CAS冷凍青花菜, CAS南瓜	有機空心菜 有機空心菜	玉米濃湯 CAS冷凍玉米粒, CAS馬鈴薯	水果	4.1	2.0	1.7	2.6	1	0.2	684
6/17	二		白米飯 有機白米	(滷)香滷腿排*1(長安, 信義) (烤)醬燒翅腿*2(雙永)	(炒)打拋四季豆 TAP冷凍四季豆, CAS豬絞肉	有機白苧菜 有機白苧菜	鮮菇時蔬湯 CAS大白菜, QR金針菇	水果	4.0	2.4	1.7	2.5	1	0.8	796 乳: 120
6/18	三		蕎麥飯 TAP白米, 蕎麥	(燉)花生豬肉 CAS豬肉片, CAS豆薯	(煮)油燜鮮筍 QR竹筍, 油豆腐	油麥菜 TAP油麥菜	冬瓜魚丸湯 CAS冬瓜, CAS虱目魚丸	水果	4.0	2.7	1.7	2.5	1	0.0	698
6/19	四		燕麥飯 TAP白米, 燕麥	(炒)避風塘雞 CAS雞胸丁, QR杏鮑菇	(煮)絲瓜燴蛋 CAS絲瓜, CAS殺菌液蛋	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	地瓜芋圓湯 TAP地瓜, 芋圓	水果	4.5	2.5	1.5	2.4	1	0.0	711
6/20	五		糙米飯 TAP白米, 糙米	(煮)咖哩肉片 CAS豬肉片, CAS馬鈴薯	(炒)開陽白菜 CAS大白菜, CAS紅蘿蔔	青江菜 TAP青江菜	黃瓜大骨湯 CAS大黃瓜, CAS龍骨丁	水果	4.2	2.2	2.2	2.5	1	0.0	684
6/23	一		小米飯 TAP白米, 小米	(炒)春川起司雞 CAS雞胸丁, CAS高麗菜	(煮)醬煮甜條 CAS甜不辣, QR黃豆芽	有機小白菜 有機小白菜	蘿蔔排骨湯 QR白蘿蔔, CAS龍骨丁	水果	4.7	2.2	1.8	2.4	1	0.0	709
6/24	二	蔬	海苔黃豆飯 有機白米, TAP黃豆	(蒸)鮮菇蒸蛋 CAS殺菌液蛋, QR香菇	(炒)宮保油豆腐 QR小黃瓜, 油豆腐	有機空心菜 有機空心菜	黃瓜玉米湯 CAS大黃瓜, TAP玉米	水果	4.1	2.4	1.5	2.5	1	0.0	676
6/25	三		五穀飯 TAP白米, 五穀米	(煮)沙茶肉柳 CAS豬肉柳, CAS洋葱, QR金針菇	(炒)蛋香扁蒲 CAS扁蒲, CAS殺菌液蛋	白苧菜 TAP白苧菜	田園蔬菜湯 CAS高麗菜, TAP蕃茄	水果	4.0	2.9	1.8	2.5	1	0.0	714
6/26	四	特	肉燥粿仔條 粿仔條, CAS豬絞肉	(滷)香滷腿排*1(雙永) (烤)醬燒翅腿*2(長安, 信義)	蘭陽西魯肉 CAS大白菜, CAS紅蘿蔔	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	竹筍湯 QR竹筍, CAS龍骨丁	水果	4.0	2.3	2.1	2.5	1	0.0	676
6/27	五		胚芽飯 TAP白米, 胚芽米	(炒)塔香三杯魚丁 CAS烏魚丁, 四分干	(炸)★椒鹽雙脆 TAP地瓜, QR杏鮑菇	油菜 TAP油菜	絲瓜麵線湯 CAS絲瓜, 白麵線	水果	4.9	2.6	1.5	2.6	1	0.0	753
6/30	一		白米飯 TAP白米	(煮)豬肉井 CAS豬肉片, CAS洗選蛋	(炒)蝦香高麗 CAS高麗菜, CAS紅蘿蔔	青江菜 TAP青江菜	椰香西米露 TAP地瓜, 洋薏仁, 西谷米	水果	4.8	2.0	1.8	2.6	1	0.0	706

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：6/4五彩炒丁、6/11黑芝麻飯、6/18花生豬肉、6/24宮保油腐。

☆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。

雙永國小中央廚房/學校營養師：許文怡、姜外麗麗；統鮮美食股份有限公司 駐校主廚：謝文龍 駐校營養師：胡好平 服務電話：(02) 2765-1667

有獎徵答()國語小學()年級()班級()號 姓 名： 開獎獎日期： 114年6月20日

配合合題：將正確項之選項依-據題意，填入相對應之答案中。

題目：A. 甜 甜 甜 甜 B. 蔬 菜 C. 白 飯 D. 水 果 E. 炸 雞 F. 香 腸 G. 奶 油 H. 地 瓜 I. 紅 肉 J. 含 糖 優 酪 乳

綠燈： ()

黃燈： ()

紅燈： ()

