



統鮮地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號
 統鮮美食營養師：林志勳(營養字第009253號)
 駐校服務電話：

HACCP優良廠商 通過2016HACCP符合性稽查

TONG SHIAN CO., LTD
 統鮮美食股份有限公司
 電話：(02)2999-0088

清江、立農、文林、義方國小 107年8.9月份 營養午餐素食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/奶類	全數植蛋類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)
8月30日	四	黑芝麻燕麥飯	咖哩烤麩	芹香海帶干絲	有機莧菜	◎番茄蛋花湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.0	0.7	0.0	336.6	623.0
8月31日	五	糙米飯	三杯油豆腐	堅果玉米干丁	薑絲油菜	白菜三絲湯	水果	5.3	2.7	1.9	2.0	0.7	0.0	264.4	729.7

8/30-8/31一週平均鈣含量(單位mg)(不含水果及有機水果)： 300.5

日期	星期	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/奶類	全數植蛋類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)	
9月3日	一	香椿炒飯+蜜汁豆干+金針菇青江菜+海芽味噌湯					水果	4.1	6.3	1.9	2.0	0.7	0.0	480.1	915.0
9月4日	二	洋蔥仁黃豆飯	時蔬炒百頁豆腐	塔香雙茄	有機空心菜	絲瓜白麵線湯	水果	4.5	2.8	1.8	2.0	0.7	0.0	195.9	681.7
9月5日	三	地瓜飯	腐皮菜捲	打拋素肉燥	香菇芥蘭菜	薑絲冬瓜湯	水果	3.5	2.6	1.8	2.0	0.7	0.0	328.1	591.2
9月6日	四	五穀飯	◎紅蘿蔔毛豆炒蛋	香菇竹筍烤麩	有機黑葉白菜	紅豆小米湯	●鮮奶	5.0	1.7	1.8	2.0	0.0	0.8	129.6	707.8
9月7日	五	紅藜麥片飯	薑汁燒豆包	彩椒豆芽	紅蘿蔔炒高麗	羅宋湯	水果	4.1	2.1	2.0	2.0	0.7	0.0	169.1	601.3

9/3-9/7一週平均鈣含量(單位mg)(不含水果及有機水果)： 260.5

日期	星期	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/奶類	全數植蛋類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)	
9月10日	一	小米胚芽飯	◎白醬芋葫蛋	☆花生海結豆干	有機小松葉	◎紫菜蛋花湯	●鮮奶	4.3	2.9	2.0	2.0	0.7	0.8	252.6	770.1
9月11日	二	番茄肉醬義大利麵+香菇盒子+蒸烤地瓜+彩椒花椰+●玉米濃湯					水果	4.0	2.3	1.7	2.0	0.7	0.0	150.9	604.7
9月12日	三	紫米飯	豆豉豆腐	芹香鮮蔬細粉	◎鹹蛋番薯葉	竹筍湯	水果	4.9	2.2	1.8	2.0	0.7	0.0	226.0	653.8
9月13日	四	有機白米飯	京醬豆干	南瓜燴豆腐	有機皺葉白菜	綠豆薏仁湯	水果	5.2	2.3	1.7	2.0	0.7	0.0	209.1	685.7
9月14日	五	蕎麥飯	茄汁豆包	◎什菇炒蛋	麻香薑泥A菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.1	3.1	1.8	2.0	0.7	0.0	172.6	674.6

9/10-9/14一週平均鈣含量(單位mg)(不含水果及有機水果)： 202.2

日期	星期	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/奶類	全數植蛋類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)	
9月17日	一	葵瓜籽薏仁飯	紅燒素獅子頭	咖哩洋芋百頁	有機莧菜	薑絲海帶湯	水果	4.4	2.8	1.4	2.0	0.7	0.0	261.2	665.8
9月18日	二	有機糙米飯	◎蒸蛋	關東煮佐味噌海山醬	蔥酥油麥菜(俗稱大陸妹)	桂圓銀耳湯	●鮮奶	4.2	1.7	1.7	2.0	0.0	0.8	149.0	650.9
9月19日	三	五穀飯	黃金泡菜炒豆干	◎鵝蛋扒黃瓜	玉米油菜	什錦珍菇湯	水果	4.0	2.3	2.0	2.0	0.7	0.0	239.5	615.6
9月20日	四	芹菜竹筍粥+高麗菜捲+●手工黑糖糕+有機空心菜+薑絲海芽湯					水果	4.0	2.8	2.1	2.0	0.7	0.0	300.0	651.4
9月21日	五	白米飯	腰果地瓜麵腸	起司杏鮑菇花椰	蕃茄高麗菜	素肉骨茶湯	水果	4.5	2.0	2.2	2.0	0.7	0.0	169.8	622.1

9/17-9/21一週平均鈣含量(單位mg)(不含水果及有機水果)： 223.9

日期	星期	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/奶類	全數植蛋類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	鈣含量(mg)	熱量(Kcal)	
9月24日	一	中秋節放假一天													
9月25日	二	什錦炒麵+三杯豆腸+水果玉米X2+有機皺葉白菜+蘿蔔九片湯					水果	4.2	2.6	1.9	2.0	0.7	0.0	186.1	645.0
9月26日	三	芋頭毛豆飯	◎滷味拼盤	泰式炒粉絲	枸杞地瓜葉	金針竹筍湯	水果	3.7	2.2	2.0	2.0	0.7	0.0	328.9	581.7
9月27日	四	有機白米飯	酸甜素雞	焗烤白菜	有機青江菜	味噌蛋花豆腐湯	水果	4.2	2.5	2.2	2.0	0.7	0.0	277.2	644.3
9月28日	五	黑米飯	冬瓜燒麵輪	乾煸四季豆	雙色高麗菜	☆花生麥片湯	●鮮奶	4.5	2.5	2.0	2.0	0.0	0.8	179.2	734.6

9/24-9/28一週平均鈣含量(單位mg)(不含水果及有機水果)： 194.3

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)				副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材		調理食品		加工食品		油炸品	甜湯
				魚肉類	其他	魚肉類	其他	魚肉類	其他		
次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次	次

備註：1.當季水果：橘子、柳丁、棗子、鳳梨、香蕉、蕃茄、葡萄、等時令水果；青菜也以一週不重複為原則。
 2.蔬菜供應種類：青江菜、小白菜、鵝白菜、油菜、油麥菜、高麗菜...等；有機蔬菜平均鈣含量50-100mg/100g
 3.本月預計供應水果每0.7份水果含鈣量(mg)：香蕉(9.2)、火龍果(2.8)、水梨(6.3)、芭樂(4.9)、木瓜(17.4)、百香果(3.5)、奇異果(19.6)、龍眼(3.5)、鳳梨(9)、西瓜(4.9)、小番茄(9.8)、葡萄(3.5)

★本月無肉日供應日期：9/6 9/18

★收費日期：9/6 9/7

過敏性物質標示

過敏性物質	蛋類	奶類	蝦類	花生
標示圖像	◎	●	*	☆

	每周一天	每週五天
2年級	4天，220元	21天1155元
3~6年級	-	21天 1155元
1年級無補課	-	18天 990元
1年級有補課	-	21天1155元