

新北市立永和國中

1121220

桶餐暨合作社管理委員會

112 學年度雙翼、統鮮、上將便當廠商

會議紀錄

呈閱

承辦人：

教師兼衛生組長 巫雅惠

敬會

單位主管：

教師兼學務主任 林育慈

總務主任：

教師兼總務主任 呂紹川

校長：

事務組長：

奉准後影本送事務組

事務組長 劉世勳

李秀珍委員：

殷祥琪委員：

黃祺芸委員：

沈忠興委員：

林雅卉老師：

張鈴珠老師：

張鈴珠

學務處

112 學年度 113 年 1、2 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

時間：112 年 12 月 20 日 9:15 地點：家長會辦公室

	姓 名	職 務	簽 到
01	林育慈	學務主任	佺假
02	呂紹川	總務主任	教師兼呂紹川 總務主任
03	李秀珍	家長委員	李秀珍
04	殷祥琪	家長委員	殷祥琪
05	黃祺芸	家長委員	黃祺芸
06	沈忠興	家長委員	沈忠興
07	巫雅惠	衛生組長	巫雅惠
08	劉世勛	事務組長	劉世勛
09	林雅卉	教師代表	林雅卉
10	張鈴珠	教師代表	
11	雙翼	廠商代表	蘇麗、李開果
12	上將	廠商代表	鄧佳欣 蘇志松
13	統鮮	廠商代表	林麗 葉香子
14	許錦雲	午餐秘書	許錦雲
15			
16			
17			

112 學年度永和國中 113 年 1-2 月份桶餐菜單暨合作社審核會議

壹、開會時間：民國 112 年 12 月 20 日（星期三）上午 9:15 分

貳、開會地點：家長會辦公室

參、出席人員：如附件簽到表

肆、會議記錄：

一、十一月下半月、十二月上半月桶餐問題檢討：

1. 請確實依訂餐人數出餐，烤雞肉捲、炸豬排、炸無骨雞排、麵包、果汁份數應足夠。星期三特餐油飯、麵類請加量。水果請選用無凹洞，也不要過熟或未熟（香蕉），番茄不要有異味。
2. 主菜是滷豬腳請豬肉的比例比豬腳多，也請豬皮豬腳的毛去除乾淨。枸杞味道不要太重。米血糕不要太鹹，少用醃製品。青菜要翠綠，菜餚請乾爽不要湯湯水水，雞肉捲、炸雞排請不要太油太鹹。
3. 請注意菜單（字體加大）菜名清楚明瞭，請依實際做法標示（肉茸寬粉煲就標示肉茸寬粉），新鮮魚丁或魚塊（不要魚刺）請先過油去魚腥味才料理，素食菜餚請蛋白質夠，請三家廠商增加異國料理的菜餚。
4. 豆類製品請注意標示●記號。油炸類請標示★記號。
5. 請選用符合標準的食材，注意食材的新鮮衛生。
6. 請全面使用非基改豆製品及非基改玉米。請在菜單加註本菜單含有海鮮、花生或雞蛋、奶製品等其他食材不適合過敏體質者食用。
7. 三家廠商所使用生鮮豬肉及其調理製品之來源皆為台灣豬肉，請全面採用國產豬肉。包子類或麵包類果汁類請註明廠牌品名代碼。
8. 附餐提供須遵照教育部公佈校園食品規範。
9. 請注意挑除塑膠、菜蟲或其他異物（頭髮）

二、113.1-2 月菜單檢討：

各食品公司 113.1-2 月份菜單修改（食材分析表、非自製品的供應廠商、素食菜單）如附件：

1. 上將（負責 7 年級）
2. 雙翼（負責 8 年級）
3. 統鮮（負責 9 年級）

三、違約懲處：

◎ 十一月下半月

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
違規事件		11/23 味噌湯有紙巾、頭髮。扣 2 點	1.11/24 花椰菜有菜蟲。扣 1/3 點
記點統計	共 0 點	共 2 點	共 1/3 點

◎ 十二月上半月

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
違規事件			
記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點

◎十一月～十二月上半月懲處統計:如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
十一月上半月懲處記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
十一月下半月懲處記點統計	共 0 點	共 2 點	共 1/3 點
十一月懲處記點總計	共 0 點	共 2 點	共 1/3 點
十一月懲處金額總計	共 0 元	共 2000 元	共 0 元
十二月上半月懲處記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
十二月上半月懲處金額統計	共 0 元	共 0 元	共 0 元

◎ 截至 112. 十一月各家記點統計: 如附件第 3 頁

廠商名稱	雙 翼	統 鮮	上 將
十一月上半月記點統計	共 0 點	共 0 點	共 0 點
十一月下半月記點統計	共 0 點	共 2 點	共 1/3 點
截至 112. 十一月記點總計	共 2 點	共 4 點	共 2 又 1/3 點

四、臨時動議：

1. 1-2 月份行政、素食由雙翼供應，素食請依素食菜單出餐。
2. 1/2 為蔬食日，請確實供給有參加的班級，蔬食日當天檢體需多一份。
3. 1/19 為休業式。2/16 為開學日。
4. 葷食、素食、蔬食日都要到學校衛生組、設備組打檢體。
5. 墊子或墊高桶請保持乾淨。
6. 請注意餐點置放地點的環境衛生，餐桶及餐盒請勿直接置於地面或貼牆擺放。
7. 預計 113 年 3 月桶餐會議 113.1 月 10 號星期三 9:15。

三家廠商違約記點：

	雙翼	扣點	統鮮	扣點	上將	扣點
1	10/19 麻香高麗有塑膠片	2	9/14 有機蔬菜有塑膠片	2	9/28 魚排有塑膠	2
2			9/28 番茄燉湯有菜蟲	0	11/24 花椰菜有菜蟲	1/3
3			11/23 味噌湯有紙巾、頭髮	2		
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						



上將食品

113年1+2月



本店務原料
原產地 臺灣

永和國中

◎地址：新北市新莊區永福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】
*菜單含有鹽、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、蛋類等，不適宜其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：郭佳欣(營養字第010770號)

期	星期	主 食	主 菜	副 菜	湯	水果	營養師	熱量	脂肪	蛋白質	纖維	鈣	鐵	磷	鉀	鈉	碘	硒	鋅	銅	錳
2	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、煮一餐	●照燒三角腐 油豆腐、絞肉、木耳、燒一餐	●白菜滷 大白菜、油片、蔬菜、油一餐	青菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801									
2	二	白飯 白米	●照燒三角腐 油豆腐、木耳、燒一餐	咖哩洋芋蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔、煮一餐	地瓜薯條 地瓜薯條 X3-烤三個	青菜 ●白菜滷 大白菜、油片、蔬菜、油一餐	青菜 冬瓜鮮菇湯 冬瓜、鮮菇	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801								
無	肉日																				
3	三	奶油白醬 義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥、蔬菜	香草烤腿排 雞排 X1-烤一個	★炸薯餅 薯餅 X2-炸兩個	開陽結菜 結頭菜、鮑菇、蝦米、煮一餐	青菜 巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	巧克力 夾心麵包 B03149187	6.8	2.4	2.2	2.6	828									
4	四	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、金針菇、煮一餐	玉米雞丁 玉米、雞肉、蔬菜、炒一餐	脆炒高麗 高麗菜、雞丁、炒一餐	有機蔬菜 ●海芽味噌湯 豆腐、海芽、紫菜	水果	6.6	2.5	2.1	2.5	815									
5	五	紫米飯 白米、紫米	烤雞翅 雞翅 X1-烤一隻	洋芋燒豬 洋芋、豬肉、蘿蔔、燒一餐	海結玉米 海帶結、玉米、雞丁、花生、煮一餐	青菜 金針花湯 金針花、湯排、雞蛋	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801									
8	一	藜麥飯 白米、白藜麥	栗香燒豬 豬肉、蘿蔔、栗子、紅椒、燒一餐	●莎莎醬豆腐 豆腐、番茄、洋蔥、香菜、粉一餐	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、木耳、煮一餐	青菜 牛蒡雞湯 洋芋、雞肉、牛蒡	水果	6.6	2.5	2.1	2.3	806									
9	二	白飯 白米	奶香白醬雞 雞肉、洋芋、毛豆、煮一餐	關東煮 黑輪、魚卵、雞翅、玉米、筍、煮一餐	芝香條豆 條豆、蔬菜、芝麻、炒一餐	青菜 羅宋湯 番茄、雞蛋、湯排	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803									
10	三	花生肉絲油飯 白米、糯米、花生、肉絲、雞丁	★香酥炸豬排 豬排 X1-炸一片	鮑魚丸 鮑魚丸 X2-燒兩個	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、雞丁、炒一餐	青菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、雞蛋	豆奶 A70269002	6.5	2.5	2	2.6	810									
11	四	白飯 白米	杏片地瓜雞 雞肉、地瓜、杏仁片、燒一餐	肉茸寬粉 高麗菜、寬粉、豬絞肉、雞丁、炒一餐	紅片花椰 花椰菜、雞丁、炒一餐	有機蔬菜 ●大滷湯 豆腐、金針菇、雞丁	水果	6.8	2.4	2.2	2.3	815									
12	五	燕麥飯 白米、燕麥	蒲燒魚 魚排 X1-蒸一片	●瓜仔鵪鶉蛋 豆干丁、鵪鶉蛋、雞丁、煮一餐	脆薯玉米 玉米、洋芋、雞丁、煮一餐	青菜 枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、枸杞	水果	6.7	2.4	2	2.3	803									
15	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、雞丁、燒一餐	塔香花枝揚 花枝揚、花椰菜、九層塔、炒一餐	紅絲白菜 大白菜、雞丁、油一餐	青菜 芋頭排骨湯 芋頭、洋芋、湯排	水果	6.6	2.4	2.2	2.3	801									
16	二	白飯 白米	蘿蔔豬肉 豬肉、蘿蔔、煮一餐	●客家小炒 豆干片、鮑魚、肉絲、雞丁、炒一餐	雲耳高麗 高麗菜、木耳、炒一餐	青菜 ●味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803									
17	三	柴魚日式炒麵 麵條、肉絲、雞丁、雞丁	★香酥炸雞翅 雞翅 X1-炸一隻	鍋貼 鍋貼 X2-烤兩個	海帶彩絲 海帶絲、雞丁、雞丁、炒一餐	青菜 筍片肉絲湯 筍片、肉絲、雞丁	100%果汁 A50215011	6.7	2.5	2	2.6	824									
18	四	白飯 白米	滷豬排 豬排 X1-滷一片	堅果南瓜蛋 南瓜、雞蛋、青豆、堅果、炒一餐	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜、蒟蒻、雞丁、煮一餐	有機蔬菜 麻油雞湯 高麗菜、雞肉、鮮菇	水果	6.7	2.4	2.1	2.5	814									
2/16	五	玉米飯 白米、玉米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔、煮一餐	●義式番茄豆腐 豆腐、番茄、義式香料、煮一餐	紅片高麗 高麗菜、雞丁、炒一餐	青菜 香菇雞湯 雞丁、香菇、雞肉	水果	6.7	2.5	2.2	2.4	820									
17	六	白飯 白米	★炸無骨雞排 雞排 X1-炸一個	●丸子肉茸干丁 雞丸、肉茸、干丁、雞丁、油一餐	塔香海根 海帶絲、雞丁、九層塔、炒一餐	青菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、雞丁	水果	6.6	2.5	2	2.3	803									
19	一	糙米飯 白米、糙米	京醬豬肉 豬肉、洋蔥、雞丁、燒一餐	鮮蔬麻油雞 雞肉、高麗菜、雞丁、煮一餐	木耳花椰 花椰菜、木耳、炒一餐	青菜 ●日式味噌湯 豆腐、海芽、雞丁	水果	6.5	2.5	2.2	2.5	810									
20	二	白飯 白米	迷迭香雞丁 雞肉、洋芋、雞丁、煮一餐	●蜜汁香干 四方干、雞丁、雞丁、燒一餐	鮮蔬白菜 大白菜、雞丁、燒一餐	青菜 金針肉絲湯 金針花、金針菇、肉絲	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	803									
21	三	茄汁肉醬麵 義大利麵、番茄、絞肉、蔬菜	★炸里肌肉排 雞排 X1-炸一片	薯餅 薯餅 X3-烤三個	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、雞丁、煮一餐	青菜 西式濃湯 玉米、洋芋、雞丁	豆奶 A70269002	6.7	2.5	2	2.6	824									
22	四	白飯 白米	柴魚燒雞 雞肉、雞丁、小黃瓜、燒一餐	蒸蛋 雞蛋、雞丁、蒸一餐	脆炒芽菜 豆芽菜、雞丁、炒一餐	有機蔬菜 番茄高麗湯 番茄、高麗菜、湯排	水果	6.7	2.4	2	2.5	812									
23	五	地瓜飯 白米、地瓜	醬燒里肌肉排 雞排 X1-滷一片	●三杯油豆腐 油豆腐、雞丁、九層塔、煮一餐	豆酥條豆 條豆、雞丁、豆酥、炒一餐	青菜 元宵湯圓 湯圓、絞肉、雞丁、蝦皮	水果	6.7	2.4	2.2	2.4	812									
26	一	藜麥飯 白米、白藜麥	卡非醬雞肉 雞肉、洋芋、南瓜、煮一餐	海苔香鬆蛋 雞蛋、洋蔥、雞丁、海苔香鬆、炒一餐	蔬炒冬粉 冬粉、青豆、雞丁、炒一餐	青菜 ●酸辣湯 豆腐、雞丁、金針菇	水果	6.9	2.5	2	2.5	833									
27	二	白飯 白米	泰味打拋肉片 豬肉片、番茄、九層塔、煮一餐	燒烤醬黑輪 黑輪、玉米、炒一餐	枸杞高麗 高麗菜、雞丁、枸杞、炒一餐	青菜 結菜雞湯 結頭菜、雞肉、雞丁	水果	6.5	2.4	2.3	2.4	801									
29	四	白飯 白米	★炸魚排 魚排 X1-炸一片	肉燥福州丸 福州丸、絞肉、青豆、煮一餐	雙色花椰 雙色花椰菜、雞丁、炒一餐	有機蔬菜 肉骨茶湯 雞丁、湯排、肉骨茶包	水果	6.5	2.5	2.2	2.4	806									

★：油炸品 ●：豆類製品



上將食品

113年1+2月

本店精製原料
原產地 臺灣

永和國中食材明細

◎地址：新北市新莊區幸福路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】
 *菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含熱質穀物、大豆、燕類等，不適含其過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：鄧佳欣(營養字第 010770 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	點心	其他
2	二	白飯	咖哩豬 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	●照燒三角腐 <small>豆製品-津悅、百香</small>	●白菜滷 <small>豆製品-津悅、百香</small>	青菜	冬瓜雞湯 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	801
2	二	白飯	●照燒三角腐 <small>豆製品-津悅、百香</small>	咖哩洋芋蛋 <small>雞蛋-永成</small>	地瓜薯條 X3 <small>地瓜薯條 X3-三統</small>	●白菜滷 <small>豆製品-津悅、百香</small>	青菜	冬瓜鮮菇湯 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>
3	三	奶油白醬義大利麵 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	香草烤腿排 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	★炸薯餅 <small>薯餅 X2-三統</small>	開陽結菜	青菜	巧達濃湯 <small>雞蛋-永成</small>	巧克力夾心麵包 B03149187 6.8 2.4 2.2 2.6 828
4	四	白飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	玉米雞丁 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	脆炒高麗	有機蔬菜	●海芽味噌湯 <small>豆製品-津悅、百香</small>	815
5	五	紫米飯	烤雞翅 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	洋芋燒豬 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	海結玉米	青菜	金針花湯 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	801
8	一	藜麥飯	栗香燒豬 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	●莎莎醬豆腐 <small>豆製品-津悅、百香</small>	針菇燒瓜	青菜	牛蒡雞湯 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	806
9	二	白飯	奶香白醬雞 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	關東煮 <small>黑輪、魚卵排-三統</small>	芝香條豆	青菜	羅宋湯 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	803
10	三	花生肉絲油飯 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	★香酥炸豬排 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	魷魚丸 <small>魷魚丸 X2-三統</small>	韭香豆芽	青菜	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋-永成</small>	豆奶 A70269002 6.3 2.5 2 2.6 810
11	四	白飯	杏片地瓜雞 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	肉茸寬粉 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	紅片花椰	有機蔬菜	●大滷湯 <small>豆製品-津悅、百香</small>	815
12	五	燕麥飯	蒲燒魚 <small>魚肉-上耀/全國漁會</small>	●瓜仔鵪鶉蛋 <small>豆製品-津悅、百香</small>	脆薯玉米	青菜	枸杞鮮瓜湯 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	803
15	一	糙米飯	糖醋雞丁 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	塔香花枝揚 <small>花枝揚-三統</small>	紅絲白菜	青菜	芋頭排骨湯 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	801
16	二	白飯	蘿蔔豬肉 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	●客家小炒 <small>豆製品-津悅、百香</small>	雲耳高麗	青菜	●味噌豆腐湯 <small>豆製品-津悅、百香</small>	803
17	三	柴魚日式炒麵 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	★香酥炸雞翅 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	鍋貼 <small>鍋貼 X2-三統</small>	海帶彩絲	青菜	筍片肉絲湯 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	100%果汁 A50215011 6.7 2.5 2 2.6 824
18	四	白飯	滷豬排 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	堅果南瓜蛋 <small>雞蛋-永成</small>	鮮瓜茼蒿	有機蔬菜	麻油雞湯 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	814
2/16	五	玉米飯	咖哩豬 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	●義式番茄豆腐 <small>豆製品-津悅、百香</small>	紅片高麗	青菜	香菇雞湯 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	820
17	六	白飯	★炸無骨雞排 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	●丸子肉茸干丁 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	塔香海根	青菜	玉米蛋花湯 <small>雞蛋-永成</small>	803
19	一	糙米飯	京醬豬肉 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	鮮蔬麻油雞 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	木耳花椰	青菜	●日式味噌湯 <small>豆製品-津悅、百香</small>	810
20	二	白飯	迷迭香雞丁 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	●蜜汁香干 <small>豆製品-津悅、百香</small>	鮮蔬白菜	青菜	金針肉絲湯 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	803
21	三	茄汁肉醬麵 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	★炸里肌肉排 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	薯餅 <small>薯餅 X3-三統</small>	蔬匯鮮瓜	青菜	西式濃湯 <small>雞蛋-永成</small>	豆奶 A70269002 6.7 2.5 2 2.6 824
22	四	白飯	柴魚燒雞 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-永成</small>	脆炒芽菜	有機蔬菜	番茄高麗湯 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	812
23	五	地瓜飯	醬燒里肌排 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	●三杯油豆腐 <small>豆製品-津悅、百香</small>	豆酥條豆	青菜	元宵湯圓 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	812
26	一	藜麥飯	卡非醬雞肉 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	海苔香鬆蛋 <small>雞蛋-永成</small>	蔬炒冬粉	青菜	●酸辣湯 <small>豆製品-津悅、百香</small>	833
27	二	白飯	泰味打拋肉片 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	燒烤醬黑輪 <small>黑輪-三統</small>	枸杞高麗	青菜	結菜雞湯 <small>雞肉-超泰/冠霖/大成</small>	801
29	四	白飯	★炸魚排 <small>魚肉-上耀/全國漁會</small>	肉燥福州丸 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	雙色花椰	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬肉-萬隆/泓霖/和榮意/富統</small>	806

上將 113.1+2 月食材

★：油炸品 ●：豆類製品

主菜種類(次/月)				主菜食材分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
						加工食品			
豆類及 麵筋製品	魚肉 及海鮮	豬肉	雞、鴨	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
1	2	11	10	23	1	6	2	6	0

雙翼食品 113年1+2月菜單 永和國中

符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地：台灣

印本菜單可配合有：西藥、花生、綠茶、茶、豆漿、芝麻、金雞納之類，大豆、高粱及馬鈴薯等之11大類農產品，不適合與此類農產品者，請向各級學校索取說明書，地址：新北市林口區雙溪路11號 電話：02-2695506 傳真：02-2695507 郵政信箱：7701 國聯郵政特准掛號：方格郵票470號

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副	全	豆	蔬	油	熱
2	二	白飯 白米	蜜糖雞 雞肉、豆干、煮一餐	黃瓜赤肉羹 黃瓜、肉羹、香菇、沙茶、煮一餐	炒高麗菜 高麗菜、蒜、炒一餐	青菜	針菇海帶湯 海帶、金針菇	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
2	二	白飯 白米	醬燒豆腐/咖哩薯塊/黃瓜燒肉羹 豆腐、糖菜、雞、煮一餐	洋芋、紅蘿蔔、煮一餐/黃瓜、肉羹、煮一餐	炒高麗菜 高麗菜、蒜、炒一餐	青菜	針菇海帶湯 海帶、金針菇	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
3	三	避風塘 蝦香炒飯 白米、蝦皮、蔥	五香豬排 豬排、煮一餐	地瓜薯條 地瓜、薯條、炸一餐	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、煮一餐	青菜	冬瓜湯 冬瓜、雞肉	餐包 B03-155-003	6.4	2.6	2.0	2.5	806
4	四	白飯 白米	★炸雞排 雞排、炸一餐	●肉燥干丁 干丁、豬絞肉、毛豆、煮一餐	蝦皮白菜 白菜、蝦皮、煮一餐	有機 青菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔、玉米、味噌	水果	6.5	2.6	2.1	2.5	815
5	五	燕麥飯 白米、燕麥	花生滷豬腳 豬腳、豬腳、花生、油、煮一餐	蒸蛋 蛋、時蔬、煮一餐	炒海帶絲 海帶絲、煮一餐	青菜	羅宋湯 高麗菜、番茄、排骨		6.6	2.6	2.1	2.5	822
8	一	紫米飯 白米、紫米	★炸魚排 魚排、炸一餐	米血糕滷味 甜不辣、米血糕、煮一餐	清燉冬瓜 冬瓜、薑、煮一餐	青菜	肉骨茶湯 雞骨、排骨	水果	6.5	2.6	2.1	2.4	809
9	二	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、紅蘿蔔、煮一餐	三杯蘿蔔雞 雞、雞、雞、九層塔、煮一餐	韭香豆芽 豆、韭菜、炒一餐	青菜	●味噌湯 豆腐、洋蔥、味噌	水果	6.4	2.6	2.1	2.6	808
10	三	義式 肉醬麵 麵、豬絞肉	嫩汁雞翅 雞翅、炸一餐	起司球 起司球、炸一餐	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、炒一餐	青菜	黃瓜湯 大黃瓜、豬肉	豆奶 A70-266-004	6.5	2.5	2.0	2.4	801
11	四	白飯 白米	椒鹽豬排 豬排、炸一餐	●韓式泡菜豆腐 豆腐、泡菜、豬肉、冬菇、紅蘿蔔、煮一餐	蒜香花椰 花椰菜、蒜、炒一餐	有機 青菜	馬鈴薯湯 洋芋、雞肉	水果	6.5	2.6	2.0	2.5	813
12	五	胚芽飯 白米、胚芽米	沙茶蔥爆雞 雞肉、洋蔥、蔥、炒一餐	番茄炒蛋 番茄、蛋、炒一餐	●干片條豆 豆干、條豆、炒一餐	青菜	結頭菜湯 結頭菜、排骨		6.5	2.6	2.1	2.5	808
15	一	小米飯 白米、小米	紅燒魚丁 魚、大白菜、燒一餐	麥香雞堡排 雞堡排、炸一餐	針菇蒲瓜 蒲瓜、金針菇、煮一餐	青菜	海芽味噌湯 海芽、味噌	水果	6.6	2.5	2.1	2.4	810
16	二	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲、炸一餐	●蜜汁鮑菇豆干 豆干、鮑菇、炒一餐	木耳花椰 花椰菜、木耳、煮一餐	青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、豬肉	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	820
17	三	豬肉 麻香油飯 白米、糯米、豬肉、香菇	洋蔥炒肉 豬肉、洋蔥、炒一餐	甜不辣圓片 甜不辣、炸一餐	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒一餐	青菜	●酸辣湯 豆腐、筍、木耳	100%果汁 A50-222-002	6.5	2.5	2.0	2.4	808
18	四	白飯 白米	沙嗲雞 雞肉、洋芋、炒一餐	京醬蔬菜豬肉 雞、豬肉、炒一餐	韓式黃芽 黃芽、煮一餐	有機 青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	水果	6.6	2.6	2.0	2.5	813

2月菜單

16	五	五穀飯 白米、五穀米	和風薑黃雞肉 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、咖哩、煮一餐	●番茄蛋豆腐 豆腐、蛋、番茄、煮一餐	炒花椰菜 花椰菜、炒一餐	青菜	味噌高麗湯 高麗菜、味噌	水果	6.5	2.5	2.0	2.5	803
17	六	白飯 白米	筍干滷豬腳 豬腳、筍干、油、煮一餐	鮮瓜魚丸仔 冬瓜、魚丸、紅蘿蔔、煮一餐	肉末冬粉 冬粉、肉末、豬肉、煮一餐	青菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	800
19	一	雜糧飯 白米、雜糧米	麻油雞 雞肉、高麗菜、煮一餐	造型魚餅 造型魚餅、炸一餐	●豆干肉末 豆干、豬肉、香菇、炒一餐	青菜	酸菜肉片湯 酸菜、豬肉	水果	6.4	2.6	2.0	2.5	806
20	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、煮一餐	★炸 鹽酥雞 雞肉、炸一餐	炒甘藍菜 高麗菜、木耳、炒一餐	青菜	●小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
21	三	沙茶 肉絲炒麵 麵、豬肉	香烤 雞肉捲 雞肉捲、炸一餐	●關東煮 蘿蔔、油豆腐、甜不辣、煮一餐	金菇條豆 條豆、金針菇、煮一餐	青菜	海帶湯 海帶、排骨	豆奶 A70-266-004	6.5	2.5	2.0	2.4	801
22	四	白飯 白米	蔥燒大排 豬排、炸一餐	玉米蔬菜滑肉 玉米、肉絲、雞肉、煮一餐	鮮蔬大白 大白菜、紅蘿蔔、煮一餐	有機 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、雞骨	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	798
23	五	麥片飯 白米、麥片	●蒜香魚丁 魚、油、蒜、炒一餐	印度番茄洋芋雞 洋芋、雞肉、紅蘿蔔、香菇、咖哩、煮一餐	彩蔬花椰 花椰菜、彩蔬、炒一餐	青菜	元宵湯圓 湯圓、豬絞肉		6.6	2.5	2.1	2.4	810
26	一	糙米飯 白米、糙米	奶油蔥爆肉片 豬肉、洋蔥、炒一餐	麥克雞塊 麥克雞塊、炸一餐	紅絲扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、煮一餐	青菜	結頭菜湯 結頭菜、雞肉	水果	6.5	2.4	2.1	2.5	798
27	二	白飯 白米	★炸 香雞排 雞排、炸一餐	●肉燥油豆腐 油豆腐、豬絞肉、煮一餐	炒豆芽菜 豆芽菜、韭菜、炒一餐	青菜	黃瓜湯 大黃瓜、排骨	水果	6.5	2.5	2.1	2.4	803
29	四	白飯 白米	滷豬排 豬排、炸一餐	菜脯炒蛋 菜脯、蛋、炒一餐	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮、炒一餐	有機 青菜	洋芋濃湯 玉米、洋芋	水果	6.6	2.4	2.1	2.4	800

★油炸1次/週 ●豆製品2次以上/週

根部肥大的白蘿蔔不僅能烹湯、涼拌、磨成蘿蔔泥生食解膩、醃製成泡菜、曬曬成蘿蔔乾，甚至加工製成蘿蔔糕，每種不同的料理方式都為它帶來不同的風味，也為人體帶來大量纖維和滿滿的營養素。

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、魷魚、蛋、蝦米、芝麻、含致敏之藥物、大豆、麩質及其製品等致敏成分！¹火鍋於燒烤同類，不適宜對付過敏體質者食用，食用時請各位師/特別注意，地址：新北市林林區宏雲街1號 電話：02-26895206 營業時間：本餐廳(營業時間2703時)每週(週4885時) 午餐(週8670時)

2月來電

主菜種類(次/月)主菜食材特性(次/月)

副菜食材分析(次/月)	
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20
21	22
23	24
25	26
27	28
29	30
31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50
51	52
53	54
55	56
57	58
59	60
61	62
63	64
65	66
67	68
69	70
71	72
73	74
75	76
77	78
79	80
81	82
83	84
85	86
87	88
89	90
91	92
93	94
95	96
97	98
99	100

其他分析(次/月)

豆/麵筋製品	魚肉與海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
1 次	3 次	10 次	9 次	22 次	0 次	魚肉類 5 次	其他 4 次	4 次	0 次



雙翼食品 113年1-2月素食菜單

永和國中

地址: 新北市樹林區忠孝街3號 電話: 02-26895505 營業部: 李素卿(營業字第2703號) 張妹麗(第4985號) 陳淑輝(第5803號) 方慈鳳(第8670號) 羅穎(第2836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	粥類	麵類	飯類	點心
12/30-1/1元旦連假愉快													
2	二	紫米飯 白米: 紫米	●彩椒豆腸 彩椒, 豆腸 煮一盤	蒲瓜鮮菇 蒲瓜, 鮮菇 煮一盤	●香菇素雞 香菇, 素雞 煮一盤	木須板條 板條, 豆芽, 木耳 炒一盤	沙茶海根 海根, 沙茶 炒一盤	青菜	味噌湯 豆腐, 味噌	水果	7	16	10
3	三	白飯 白米	●番茄豆腐 豆腐, 番茄 煮一盤	薑汁南瓜 南瓜, 薑子 煮一盤	紅絲花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 炒一盤	●甜不辣 素甜不辣, 芹菜 炒一盤	炒野蔬 蔬菜 炒一盤	青菜	藥膳湯 藥材, 雞肉, 當歸	餐包 803-155-003 7.5 2.5 2.5 2.5			
4	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	●燒素丸x1 素獅子頭x1, 豆豉 煮一盤	芥藍金耳 芥藍, 金針菇 煮一盤	★芝麻球x1 芝麻球x1 炸一個	●五更腸旺 凍豆腐, 豆腐, 酸菜 煮一盤	黃瓜燒菇 黃瓜, 菇 煮一盤	有機青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	11	15	20
5	五	白飯 白米	●滷味 蘿蔔, 豆干, 百頁 煮一盤	地三鮮 洋芋, 茄子, 青椒 炒一盤	●毛豆麵腸 麵腸, 毛豆 炒一盤	佛跳牆 白菜, 麵筋, 栗子 煮一盤	玉米x1 玉米粒x1 煮一盤	青菜	冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	11	15	20
8	一	雜糧飯 白米, 雜糧	●香椿 油豆腐x1 油豆腐x1, 菇 煮一盤	雪菜炒筍 雪菜, 筍, 紅蘿蔔 炒一盤	芹炒木耳 木耳, 芹菜 炒一盤	●花生麵筋 麵筋, 花生 煮一盤	梨瓜炒菇 佛手瓜, 菇 炒一盤	青菜	牛蒡湯 牛蒡, 紅豆	水果	11	15	20
9	二	鮮蔬炒麵 麵, 鮮蔬	●芝麻黑乾 黑豆乾, 芝麻 煮一盤	紅豆包x1 紅豆包x1 蒸一個	麻油鮮蔬 高麗菜, 菇 煮一盤	●素魚柳★ 素魚柳x1 炸一個	毛豆莢 毛豆莢, 八角 炒一盤	青菜	肉骨茶湯 雞腿, 肉骨茶包	水果	11	15	20
10	三	白飯 白米	●糖醋豆包 豆包, 糖醋 煮一盤	醬燒寬粉 寬粉, 時蔬 炒一盤	芥藍鮮菇 芥藍, 鮮菇 炒一盤	●酸菜素肚 素肚, 酸菜 炒一盤	雙色花椰 青花, 白花 炒一盤	青菜	洋芋濃湯 洋芋, 紅蘿蔔	豆奶 A70-266-004 7.5 2.5 2.5 2.5			
11	四	小米飯 白米, 小米	●三鮮豆腐 豆腐, 時蔬 煮一盤	海苔薯條 薯條, 海苔粉 炒一盤	●蕃茄豆捲 蕃茄, 豆皮捲 煮一盤	毛豆劍筍 劍筍, 紅蘿蔔, 毛豆 煮一盤	菇炒時蔬 時蔬, 菇 炒一盤	有機青菜	海芽味噌湯 海芽, 味噌	水果	11	15	20
12	五	白飯 白米	●高麗麵腸 麵腸, 高麗菜 炒一盤	薑絲木耳 木耳, 薑絲 煮一盤	義式烤蔬 南瓜, 時蔬 烤一盤	●蜜汁鰻片 素鰻片x2 煮2個	黃瓜燴菇 大黃瓜, 菇 煮一盤	青菜	酸辣湯 豆腐, 刈蓴, 紅蘿蔔	水果	11	15	20
15	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	●塔香油腐 油豆腐, 九層塔 煮一盤	白菜麵筋 白菜, 麵筋 煮一盤	★薯餅x1 薯餅x1 炸一個	●紅絲豆皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒一盤	豆醬結頭 結頭菜, 木耳 炒一盤	青菜	海帶湯 海帶, 蘿蔔	水果	11	15	20
16	二	白飯 白米	●泡菜豆腐 豆腐, 泡菜 煮一盤	冬瓜燒菇 冬瓜, 菇, 枸杞 煮一盤	甜椒素肚 素肚, 甜椒 炒一盤	醬炒粉絲 粉絲, 豆芽, 青木瓜 炒一盤	玉米三丁 玉米, 洋芋, 毛豆 炒一盤	青菜	番茄蔬菜湯 番茄, 高麗菜	水果	11	15	20
17	三	燕麥飯 白米, 燕麥	●三杯百頁 百頁, 九層塔 煮一盤	咖哩薯塊 洋芋, 番茄 煮一盤	刈薯三絲 刈薯, 木耳, 榨菜 炒一盤	●滷油腐x1 油豆腐x1, 八角 煮一盤	芹炒鮮菇 芹, 菇, 紅蘿蔔 炒一盤	青菜	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線	100%果汁 A50-222-002 7.5 2.5 2.5 2.5			
18	四	香菇油飯 糯米, 香菇	●烤麩 蜜甘薯 烤麩, 地瓜, 芝麻 炒一盤	銀絲捲x1 銀絲捲x1 蒸一個	韓式黃芽 黃豆芽, 海芽, 時蔬 煮一盤	●筍炒豆腸 豆腸, 筍, 木耳 炒一盤	清炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔 炒一盤	有機青菜	四神湯 冬瓜, 洋芋仁, 四神包	水果	11	15	20
2/18	五	白飯 白米	●宮保豆腸 豆腸, 時蔬, 花生 煮一盤	★山藥捲x1 山藥捲x1 炸一個	豆芽三蔬 豆芽, 紅蘿蔔, 木耳 炒一盤	●椒香豆干 豆干, 時蔬 炒一盤	高麗粉絲 粉絲, 高麗菜 煮一盤	青菜	黃瓜湯 黃瓜, 鮮菇	水果	11	15	20
17	六	南瓜義大利麵 麵, 南瓜, 時蔬	●花干百頁 花干, 百頁 炒一盤	蜜香包 蜜香包x1 蒸一個	紅藜豆薯 豆薯, 毛豆, 紅藜菜 煮一盤	●冬瓜麵輪 冬瓜, 麵筋, 紅蘿蔔 煮一盤	乾煸條豆 條豆, 素肉燥 煮一盤	青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋	水果	11	15	20
19	一	雜糧飯 白米, 雜糧	●紅絲腐皮 紅蘿蔔, 豆皮 炒一盤	芹炒素火腿 芹, 素火腿, 時蔬 炒一盤	香菇扁蒲 扁蒲, 香菇, 紅蘿蔔 煮一盤	●小瓜素肚 素肚, 小黃瓜 炒一盤	金針時蔬 時蔬, 金針菇 炒一盤	青菜	紅燒番茄湯 蘿蔔, 番茄, 酸菜, 油包	水果	11	15	20
20	二	白飯 白米	●當歸素肉 素肉燥, 蘿蔔, 當歸 煮一盤	芋香大白 大白菜, 芋頭 炒一盤	玉米飽菇 玉米, 飽菇, 洋芋 煮一盤	●芹香干絲 干絲, 芹, 紅蘿蔔 煮一盤	梅干苦瓜 苦瓜, 梅干 炒一盤	青菜	大滷湯 豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔	水果	11	15	20
21	三	麥片飯 白米, 麥片	●金菇 燒油腐 油豆腐, 金針菇, 時蔬 煮一盤	拔絲甘薯 地瓜, 芋頭, 芝麻 炒一盤	八角毛豆莢 毛豆莢, 八角 煮一盤	●薑絲麵腸 麵腸, 木耳 炒一盤	素燒賣x1 素燒賣x1 蒸一個	青菜	紅棗肉骨茶 高麗菜, 肉骨茶包	豆奶 A70-266-004 7.5 2.5 2.5 2.5			
22	四	白飯 白米	●醬炒干片 干片, 時蔬 炒一盤	豆薯燉南瓜 豆薯, 南瓜, 青豆 煮一盤	魚香紫茄 紫茄, 素絞肉 煮一盤	●酸菜豆腸 豆腸, 酸菜, 毛豆 炒一盤	紅醬年糕 年糕, 時蔬, 菇 煮一盤	有機青菜	冬瓜香菇湯 冬瓜, 香菇	水果	11	15	20
23	五	糙米飯 白米, 糙米	●麻婆豆腐 豆腐, 青豆 煮一盤	★天婦羅 地瓜, 牛蒡 炸一盤	炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 芹 炒一盤	●花干素丸 花干, 素丸 煮一盤	菇拌結頭 結頭菜, 菇 炒一盤	青菜	湯圓 湯圓, 時蔬	水果	11	15	20
26	一	白飯 白米	●珍寶醃醬 豆干, 素肉, 花生, 毛豆 煮一盤	豆簽絲瓜 絲瓜, 豆簽 煮一盤	炒花椰 花椰菜, 玉米 炒一盤	●鳳梨豆包 豆皮, 木耳, 鳳梨 炒一盤	★馬蹄條x1 馬蹄條x1 炸一個	青菜	酸菜筍片湯 酸菜, 筍片	水果	11	15	20
27	二	什錦烏龍麵 烏龍麵, 時蔬	●香菇烤麩 烤麩x1, 香菇 煮一盤	塔香鮮菇 洋芋, 鮮菇, 九層塔 炒一盤	蘿蔔佃煮 白蘿蔔 煮一盤	●蜜滷香干 豆干, 紅豆 煮一盤	木耳時蔬 時蔬, 木耳 炒一盤	青菜	味噌海芽湯 味噌, 海芽	水果	11	15	20
29	四	麥片飯 白米, 麥片	●醬燒素排 素排x1 煮一盤	毛豆筍 毛豆, 筍 煮一盤	皮絲白菜 白菜, 皮絲, 時蔬 煮一盤	●椒鹽麵腸 麵腸, 木耳 炒一盤	炒佛手瓜 佛手瓜, 紅蘿蔔 炒一盤	有機青菜	酸辣湯 豆腐, 刈蓴, 金針菇	水果	11	15	20



雙翼食品 113年1-2月素食菜單

永和國中

地址: 新北市樹林區志強街3號 電話: 02-26895506 營業部: 李素卿(營業字第2702號) 張修銀(第4985號) 陳淑靜(第5803號) 方慧麗(第8670號) 陳淑淑(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	副菜四	蔬菜	湯品	附註	生食	熟食	油類	鹽類
12/30-1/1元旦連假愉快														
2	二	紫米飯	●彩椒豆腸 豆腐-津悅	蒲瓜鮮菇	●香菇素雞 素雞-津悅	木須板條 板條-福聚	沙茶海根 海根-道康	青菜	味噌湯 豆腐-津悅	水果	7	24	10	4
3	三	白飯	●番茄豆腐 豆腐-津悅	薑汁南瓜	紅絲花椰	●甜不辣 素雞不辣-道康	炒野蔬	青菜	藥膳湯 素肉-道康	餐包 303-155-003				
4	四	胚芽飯	●燒素丸x1 素獅子頭x1-道康	芥藍金耳	★芝麻球x1 芝麻球x1 片一個	●五更腸旺 洗豆腐, 豆腐-津悅	黃瓜燒菇	有機青菜	玉米濃湯	水果	24	25	20	17
5	五	白飯	●滷味 豆子, 百頁-津悅	地三鮮	●毛豆麵腸 麵腸-津悅	佛跳牆 麵腸-北星	玉米x1	青菜	冬瓜湯	水果	12	22	20	17
8	一	雜糧飯	●香椿 油腐x1 油豆腐-津悅	雪菜炒筍	芹炒木耳	●花生麵筋 麵筋, 花生-美一聚	梨瓜炒菇	青菜	牛蒡湯	水果	11	13	10	15
9	二	鮮蔬炒麵	●芝麻黑乾 黑豆乾-津悅	紅豆包x1 紅豆包x1-福聚	麻油鮮蔬	●素魚柳★ x1 素魚柳x1-道康	毛豆莢	青菜	肉骨茶湯	水果	15	23	20	15
10	三	白飯	●糖醋豆包 豆包-津悅	醬燒寬粉 寬粉-津悅	芥藍鮮菇	●酸菜素肚 素肚, 酸菜-炒一聚	雙色花椰	青菜	洋芋濃湯	豆奶 A70-266-004				
11	四	小米飯	●三鮮豆腐 豆腐-津悅	海苔薯條	●蕃茄豆捲 豆腐捲-津悅	毛豆劍筍	菇炒時蔬	有機青菜	海芽味噌湯	水果	13	13	10	18
12	五	白飯	●高麗麵腸 麵腸-津悅	薑絲木耳	義式烤蔬	●蜜汁鰻片x2 素鰻片x2-道康	黃瓜燴菇	青菜	酸辣湯 豆腐-津悅	水果	17	17	15	18
15	一	紅扁豆飯	●塔香油腐 油豆腐-津悅	白菜麵筋 麵筋-立德	★薯餅x1 薯餅x1 炸-福聚	●紅絲豆皮 豆皮-津悅	豆醬結頭	青菜	海帶湯	水果	10	17	10	16
16	二	白飯	●泡菜豆腐 豆腐-津悅	冬瓜燒菇	甜椒素肚 素肚-津悅	醬炒粉絲 粉絲-立德	玉米三丁	青菜	番茄蔬菜湯	水果	13	23	20	15
17	三	燕麥飯	●三杯百頁 百頁-津悅	咖哩薯塊	刈薯三絲	●滷油腐x1 油豆腐x1-津悅	芹炒鮮菇	青菜	絲瓜麵線	100%果汁 A50-222-002				
18	四	香菇油飯	●烤麩 蜜甘薯 烤麩-北星	銀絲捲x1 銀絲捲x1-福聚	韓式黃芽	●筍炒豆腸 豆腐-津悅	清炒高麗	有機青菜	四神湯	水果	12	13	10	17
2/18	五	白飯	●宮保豆腸 豆腐-津悅	★山藥捲x1 山藥捲x1-福聚	豆芽三蔬	●椒香豆干 豆干-津悅	高麗粉絲 粉絲-立德	青菜	黃瓜湯	水果	10	16	10	15
17	六	南瓜義大利麵	●花干百頁 開花干, 百頁-津悅	蜜香包 蜜香包x1-福聚	紅藜豆薯	●冬瓜麵輪 麵輪-北星	乾煸條豆	青菜	玉米濃湯	水果	20	25	20	18
19	一	雜糧飯	●紅絲腐皮 豆腐-津悅	芹炒素火腿 素火腿-道康	香菇扁蒲	●小瓜素肚 素肚-津悅	金針時蔬	青菜	紅燒番茄湯 蕃茄, 香菇, 蔬菜, 油包	水果	10	16	10	15
20	二	白飯	●當歸素肉 素肉-津悅	芋香大白	玉米鮑菇	●芹香干絲 干絲-津悅	梅干苦瓜	青菜	大滷湯 豆腐-津悅	水果	10	16	10	15
21	三	麥片飯	●金菇 燒油腐 油豆腐-津悅	拔絲甘薯	八角毛豆莢	●薑絲麵腸 麵腸-北星	素燒賣x1 素燒賣x1-福聚	青菜	紅棗肉骨茶	豆奶 A70-266-004				
22	四	白飯	●醬炒干片 豆干-津悅	豆薯燉南瓜	魚香紫茄 素雞肉-十方	●酸菜豆腸 豆腐-津悅	紅醬年糕 年糕-福聚	有機青菜	冬瓜香菇湯	水果	10	16	10	15
23	五	糙米飯	●麻婆豆腐 豆腐-津悅	★天婦羅	炒高麗菜	●花干素丸 開花干, 素丸-津悅	菇拌結頭	青菜	湯圓 湯圓-福聚	水果	10	16	10	15
26	一	白飯	●珍寶醃醬 豆干, 素肉-津悅	豆簽絲瓜	炒花椰	●鳳梨豆包 豆皮-津悅	★馬蹄條x1 馬蹄條x1-福聚	青菜	酸菜筍片湯	水果	10	16	10	15
27	二	什錦烏龍麵	●香菇烤麩 烤麩x1-津悅	塔香鮮菇	蘿蔔佃煮	●蜜滷香干 豆干, 紅豆, 滷一聚	木耳時蔬	青菜	味噌海芽湯	水果	10	16	10	15
29	四	麥片飯	●醬燒素排 素排x1-道康	毛豆莢	皮絲白菜	●椒鹽麵腸 麵腸, 木耳-炒一聚	炒佛手瓜	有機青菜	酸辣湯 豆腐-津悅	水果	10	16	10	15

天統鮮美食 113年1-2月菜單

*本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品，自來水經過濾淨化食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第0851號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	附餐	營養成分	熱量
2	二	白飯 白米	★炸魚排 魚排X1-炸 ●和風油腐燒/ ★炸地瓜條 油豆腐+香菇+毛豆+素-煮一飯 地瓜-炸一飯	咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+紅蘿蔔+洋葱-煮一飯 蒸蛋 雞蛋+醬油-蒸一飯	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒一飯	青菜	大麥冬瓜湯 冬瓜+大麥	水果 6.5 2.4 2.5 2.4 808 6.4 2.5 2.4 2.5 808		
3	三	青醬野菇 義式麵 麵+玉米粒+杏鮑菇+紅蘿蔔	檸檬 烤雞翅 三鮮雞翅X1-烤	可樂餅 可樂餅X1-烤	彩繪花椰 雙色花椰+木耳-炒一飯	青菜	巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	桂冠鮮肉包 B02-020-001 6.4 2.5 2.4 2.3 799		
4	四	白飯 白米	無錫排骨 豬肉塊+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮一飯	腐乳年糕雞 雞肉+年糕+高麗菜-炒一飯	鮮炒三絲 海帶絲+紅蘿蔔+芹菜-炒一飯	有機蔬菜	●小魚豆腐湯 豆腐+小魚干+味噌	水果 6.5 2.5 2.3 2.4 808		
5	五	小米飯 白米+小米	烤雞肉捲 雞肉捲X1-烤	粉紅醬關東煮 米血糕+貢丸+竹輪+魚卵-煮一飯	香拌芽菜 綠豆芽+紅蘿蔔-炒一飯	青菜	香菇竹筍湯 竹筍+豬大骨+香菇	6.3 2.4 2.5 2.4 792		
8	一	燕麥飯 白米+燕麥	瓜仔肉 豬絞肉+細粉+香菇+碎瓜-煮一飯	★炸麥克雞塊 麥克雞塊X2-炸	柴魚蘿蔔 白蘿蔔+海帶+玉米片-炒一飯	青菜	麵線羹 麵線+金針菇+紅蘿蔔	水果 6.4 2.7 2.4 2.3 814		
9	二	白飯 白米	左宗雞 雞肉+洋葱+彩椒-炒一飯	三色肉茸 玉米粒+豬絞肉+紅蘿蔔+毛豆-炒一飯	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+香菇-煮一飯	青菜	●味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果 6.5 2.5 2.3 2.2 799		
10	三	雞滷飯 白米+雞肉塊+豬絞肉+香菇	滷豬排 豬排X1-塊	●蒜蓉豆干 大豆干+蒜蓉醬-炒一飯	花椰百匯 雙色花椰+玉米筍-炒一飯	青菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+玉米粒	豆奶 A70-266-004 6.3 2.6 2.3 2.6 811		
11	四	白飯 白米	起司白醬雞 雞肉塊+馬鈴薯+南瓜+起司-煮一飯	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒一飯	蒜香豆段 四季豆+玉米粒-炒一飯	有機蔬菜	三絲排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇+紅蘿蔔	水果 6.2 2.7 2.4 2.3 800		
12	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	黑胡椒魚排 馬目魚排X1+黑胡椒-炒	椰香咖哩雞 雞肉塊+花椰+紅蘿蔔-炒一飯	肉末粉絲 高麗菜+肉末+絞肉+蝦米-炒一飯	青菜	香菇結頭湯 豬頭菜+雞蛋+香菇	6.3 2.5 2.5 2.3 796		
15	一	紫米飯 白米+紫米	蔥油雞 雞肉+玉米筍+川耳+蔥-煮一飯	●拌飯肉燥 豆干+豬絞肉+洋葱+香菇-煮一飯	翠拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+小黃瓜-炒一飯	青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞蛋+薑絲	水果 6.2 2.5 2.6 2.7 808		
16	二	白飯 白米	蒲燒鯛魚 鯛魚X1-蒸	客家筍干扣肉 竹筍+豬絞肉+第一煮一飯	雙色花椰 花椰菜+紅蘿蔔+木耳-炒一飯	青菜	●酸辣清湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔	水果 6.3 2.6 2.8 2.8 827		
17	三	馬來滷麵 麵+豆芽菜+豬肉絲+洋葱	★炸香雞排 雞排X1-炸	香鬆海鮮丸 海鮮丸X2-煎	藜麥洋芋 馬鈴薯+紅藜麥+毛豆-炒一飯	青菜	肉骨茶湯 高麗菜+豬大骨+香菇	津津100%果汁 A50-215-014 6.7 2.4 2.3 2.1 801		
18	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳+洋葱+蔥-炒一飯	●南瓜豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+毛豆-煮一飯	熱炒甘藍 高麗菜+紅蘿蔔-炒一飯	有機蔬菜	高山金針湯 金針菇+雞蛋	水果 6.5 2.6 2.4 2.4 818		
2月菜單										
16	五	胚芽飯 白米+胚芽米	馬鈴薯燉肉 豬肉塊+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮一飯	奶香蘑菇炒蛋 雞蛋+玉米粒+蘑菇+切粉-煮一飯	彩椒四季 四季豆+彩椒-炒一飯	青菜	●日式味噌湯 海芽+豆腐+味噌	水果 6.4 2.5 2.4 2.5 808		
17	六	白飯 白米	★炸魷魚排 魷魚排X1-炸	●什錦肉片 大白菜+豆腐+豆皮+豬肉片-煮一飯	清炒豆芽 豆芽菜+韭菜+雞油-炒一飯	青菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔	水果 6.5 2.5 2.4 2.5 815		
19	一	糙米飯 白米+糙米	塔香肉片 豬肉片+洋葱+九層塔-炒一飯	腰果玉米肉茸 玉米粒+雞肉+香豆+腰果+黑胡椒-煮一飯	香滷筍茸 筍茸+香菇-煮一飯	青菜	●關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+杏鮑菇+魚片	水果 6.4 2.4 2.5 2.5 803		
20	二	白飯 白米	★炸雞翅 三鮮雞翅X1-炸	香料肉醬薯塊 馬鈴薯+豬絞肉+洋葱-炒一飯	彩繪高麗 高麗菜+紅蘿蔔+小黃瓜-炒一飯	青菜	竹筍排骨湯 竹筍+豬大骨+香菇	水果 6.3 2.5 2.5 2.8 808		
21	三	白醬菇菇 義大利麵 麵條+杏鮑菇+玉米粒+洋葱	醬燒魚排 魚排X1-塊	蒸餃 蒸餃X2-蒸	花椰百匯 花椰+紅蘿蔔-炒一飯	青菜	玉米濃湯 玉米粒+雞蛋+紅蘿蔔	豆奶 A70-266-004 6.4 2.5 2.5 2.6 815		
22	四	白飯 白米	麻油米糕雞 雞肉塊+米血糕+麻油-煮一飯	蒸蛋 雞蛋-蒸一飯	香菇結頭 豬頭菜+香菇+香菇-炒一飯	有機蔬菜	蕃茄排骨湯 海帶+蕃茄+排骨	水果 6.3 2.5 2.5 2.5 804		
23	五	五穀飯 白米+五穀米	蘋果咖哩豬 豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮一飯	●野菜百頁 野菜百頁X2+花椰菜-炒一飯	花生海結 海帶絲+花生-煮一飯	青菜	元宵鹹湯圓 湯圓+高麗菜+香菇+絞肉	6.5 2.4 2.4 2.5 808		
26	一	芝麻飯 白米+芝麻	黃金泡菜燒雞 雞肉塊+自製黃金泡菜-煮一飯	黑輪 黑輪X1-煮	脆拌黃芽 黃豆芽+海帶芽-炒一飯	青菜	大滷湯 竹筍+木耳+紅蘿蔔+雞蛋	水果 6.4 2.5 2.4 2.5 808		
27	二	白飯 白米	薑汁野菇燒肉 豬肉片+洋葱+香菇+薑絲-炒一飯	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+洋葱-炒一飯	金瓜粉絲 南瓜+冬粉+豬絞肉+蝦米-炒一飯	青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+海帶+雞蛋+味噌	水果 6.4 2.5 2.4 2.5 808		
29	四	白飯 白米	烤雞排 雞排X1-塊	●客家小炒 豆干+豬肉塊+紅蘿蔔+芹菜-炒一飯	香菇白菜 白菜+紅蘿蔔+香菇-煮一飯	有機蔬菜	花瓜排骨湯 冬瓜+花瓜+排骨	水果 6.3 2.5 2.5 2.4 799		

* * * 本菜單含有蝦、蟹、花生、芝麻、堅果、奶、蛋、麵筋類、豆、魚及其製品，不適合過敏體質者食用 * * *

★保護我們眼睛的食物大多為深黃色或深綠色蔬菜，如胡蘿蔔、南瓜、玉米、菠菜等，另外動物性的肝臟、雞蛋、魚肝油等。

★表炸物

●表豆製品

78 統鮮美食 113年1-2月食材表

*本公司全面使用「非基因改造」玉米及黃豆製品，且未使用棉酚污染食品 地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 電話：(02)2999-0088

營養師：陳芝庭(營養字第0851號)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	附註	肉類	蔬菜	湯品	數量
2	二	白飯	★炸魚排 魚肉-全國漁會,三統,上耀,安得利	咖哩肉醬 豬肉-嘉一香,和榮意,泓霖	清炒高麗	青菜	大麥冬瓜湯	水果	6.5	2.4	2.5	806
			●和風油腐燒/ ★炸地瓜條 豆製品-津悅	蒸蛋 雞蛋-台南,中一,永成					6.4	2.5	2.4	808
3	三	青醬野菇 義式麵	檸檬 烤雞翅 雞肉-上揚,佳世福,鼎耀,嘉峰,家聯	可樂餅 可樂餅-三統,祥亮	彩繪花椰	青菜	巧達濃湯 雞蛋-台南,中一,永成	桂冠鮮肉包 B02-020-001	6.4	2.5	2.4	799
4	四	白飯	無錫排骨 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	腐乳年糕雞 雞肉-佳世福,鼎耀,家聯	鮮炒三絲	有機蔬菜	●小魚豆腐湯 魚肉-全國漁會,三統,上耀	水果	6.5	2.5	2.3	808
5	五	小米飯	烤雞肉捲 雞肉-上揚,佳世福,鼎耀,嘉峰,家聯	粉紅醬關東煮 米血-如記,貢丸-津悅	香拌芽菜	青菜	香菇竹筍湯 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意		6.3	2.4	2.5	792
8	一	燕麥飯	瓜仔肉 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	★炸麥克雞塊 雞塊-三統	柴魚蘿蔔	青菜	麵線羹	水果	6.4	2.7	2.4	814
9	二	白飯	左宗雞 雞肉-佳世福,鼎耀,家聯	三色肉茸 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	白菜滷	青菜	●味噌湯 豆製品-津悅	水果	6.5	2.5	2.3	799
10	三	雞滷飯	滷豬排 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	●蒜蓉豆干 豆製品-津悅	花椰百匯	青菜	蕃茄蛋花湯	豆奶 A70-266-004	6.3	2.6	2.3	811
11	四	白飯	起司白醬雞 雞肉-佳世福,鼎耀,家聯	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋-台南,中一,永成	蒜香豆段	有機蔬菜	三絲排骨湯 豬肉-嘉一香,和榮意,泓霖	水果	6.2	2.7	2.4	800
12	五	紅藜飯	黑胡椒魚排 魚肉-全國漁會,三統,上耀,安得利	椰香咖哩雞 雞肉-佳世福,鼎耀,家聯	肉末粉絲	青菜	香菇結頭湯		6.3	2.5	2.5	795
15	一	紫米飯	蔥油雞 雞肉-佳世福,鼎耀,嘉峰,家聯	●拌飯肉燥 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	翠拌黃芽	青菜	薑絲海芽湯	水果	6.2	2.5	2.6	806
16	二	白飯	蒲燒鯛魚 魚肉-全國漁會,三統,上耀,安得利	客家筍干扣肉 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	雙色花椰	青菜	●酸辣清湯 豆製品-津悅	水果	6.3	2.6	2.6	827
17	三	馬來滷麵	★炸香雞排 雞肉-佳世福,鼎耀,嘉峰,家聯	香鬆海鮮丸 海鮮丸-三統	藜麥洋芋	青菜	肉骨茶湯	津津100%果汁 A50-215-014	6.7	2.4	2.3	801
18	四	白飯	京醬肉柳 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	●南瓜豆腐 豆製品-津悅	熱炒甘藍	有機蔬菜	高山金針湯	水果	6.5	2.6	2.4	818

2月菜單

16	五	胚芽飯	馬鈴薯燉肉 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	奶香蘑菇炒蛋 雞蛋-台南,中一,永成	彩椒四季	青菜	●日式味噌湯 豆製品-津悅		6.4	2.5	2.4	806
17	六	白飯	★炸魷魚排 魚肉-全國漁會,三統,上耀,安得利	●什錦肉片 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	清炒豆芽	青菜	洋芋蛋花湯 雞蛋-台南,中一,永成	水果	6.5	2.5	2.4	815
19	一	糙米飯	塔香肉片 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	腰果玉米肉茸 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	香滷筍茸	青菜	●關東煮湯 豆製品-津悅	水果	6.4	2.4	2.5	803
20	二	白飯	★炸雞翅 雞肉-佳世福,鼎耀,嘉峰,家聯	香料肉醬薯塊 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	彩繪高麗	青菜	竹筍排骨湯 豬肉-嘉一香,和榮意,泓霖	水果	6.3	2.5	2.5	808
21	三	白醬菇菇 義大利麵	醬燒魚排 魚肉-全國漁會,三統,上耀,安得利	蒸餃 蒸餃-奇美	花椰百匯	青菜	玉米濃湯 雞蛋-台南,中一,永成	豆奶 A70-266-004	6.4	2.5	2.5	815
22	四	白飯	麻油米糕雞 雞肉-佳世福,鼎耀,嘉峰,家聯	蒸蛋 雞蛋-台南,中一,永成	香菇結頭	有機蔬菜	蕃茄排骨湯 豬肉-嘉一香,和榮意,泓霖	水果	6.3	2.5	2.5	804
23	五	五穀飯	蘋果咖哩豬 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	●野菜百頁 豆製品-津悅	花生海結	青菜	元宵鹹湯圓		6.5	2.4	2.4	808
26	一	芝麻飯	黃金泡菜燒雞 雞肉-佳世福,鼎耀,嘉峰,家聯	黑輪 黑輪-長勝	脆拌黃芽	青菜	大滷湯	水果	6.4	2.5	2.4	808
27	二	白飯	薑汁野菇燒肉 豬肉-復進,雅勝,嘉一香,和榮意,泓霖	蕃茄炒蛋 雞蛋-台南,中一,永成	金瓜粉絲	青菜	●味噌豆腐湯 豆製品-津悅	水果	6.4	2.5	2.4	808
29	四	白飯	烤雞排 雞肉-佳世福,鼎耀,嘉峰,家聯	●客家小炒 豆製品-津悅	香菇白菜	有機蔬菜	花瓜排骨湯 豬肉-嘉一香,和榮意,泓霖	水果	6.3	2.5	2.4	799

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆製品、麵筋製品	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
1次	5次	8次	10次	19次	4次	魚肉類 4次	其他 3次	5次	0次