

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
3	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	日式咖哩豬 <small>豬肉+馬鈴薯+時蔬-煮</small>	貢丸X1 拼盤 <small>貢丸+黑輪+白蘿蔔+米血熬-煮</small>	蛋香雜菜冬粉 <small>時蔬+冬粉+雞蛋-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>高麗菜+時蔬</small>	水果	4.9	2.3	1.5	2.6	670
4	三	五穀飯 <small>白米+五穀米</small>	檸檬果香雞 <small>雞肉+檸檬汁-燒</small>	麻婆肉醬豆腐 <small>豆腐+豬絞肉+時蔬-煮</small>	薯辦X3 <small>薯辦X3-烤</small>	認證蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+豬大骨+芹菜</small>		5.6	2.8	1.2	2.4	740
5	四	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	甜麵醬燒肉片 <small>豬肉片+時蔬-炒</small>	起司奶香玉米蛋 <small>雞蛋+玉米+起司+毛豆-炒</small>	清炒黃瓜 <small>黃瓜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	紅蔥米粉湯 <small>米粉+時蔬+紅蔥頭</small>		6.0	2.3	1.8	2.5	750
6	五	焗烤蕃茄肉醬鐵板麵 <small>麵+蕃茄+豬肉+起司</small>	五香雞排X1 <small>雞排X1-油</small>	鍋貼X2 <small>豬肉鍋貼2-烤</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	認證蔬菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔</small>	水果	5.3	2.9	1.6	2.6	746
7	六	白飯 <small>白米</small>	香菇赤肉羹 <small>豬肉+香菇+時蔬-煮</small>	★鹹酥雞X3 <small>雞肉X3-炸</small>	炒年糕 <small>大白米+年糕+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	珍珠奶茶 <small>粉圓+茶包+奶粉</small>		6.4	2.9	1.8	2.6	828
9	一蔬食	白飯 <small>白米</small>	蠔油豆雞 <small>豆雞-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄+雞蛋+時蔬-炒</small>	炒粉絲 <small>時蔬+粉絲-炒</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		5.5	2.0	1.7	2.7	699
10	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	麻油肉片 <small>豬肉+時蔬-煮</small>	小雞腿X1 拼盤 <small>翅小雞X1+玉米X1-煮</small>	鍋燒白菜 <small>白菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	4.2	2.3	1.7	2.6	626
11	三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	紅麴雞 <small>雞肉+杏仁片-燒</small>	照燒肉丸子X1 <small>肉丸子X1+時蔬-煮</small>	焗烤洋芋 <small>馬鈴薯+起司-烤</small>	認證蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍+豬大骨+梅干菜</small>		5.6	2.4	1.5	2.6	727
12	四	沙茶肉絲炒麵 <small>麵+豬肉絲+時蔬</small>	清蒸石斑 <small>石斑+時蔬-蒸</small>	紅蔥百頁雞 <small>雞肉+百頁+紅蔥頭+時蔬-炒</small>	薯條佐薯餅 <small>地瓜條X3+薯餅X1-烤</small>	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋+時蔬</small>	石斑附品	4.8	2.9	1.5	2.5	704
13	五	芋香飯 <small>白米+芋頭</small>	酸甜雞米花 <small>雞肉+地瓜-燒</small>	香菇肉燥油腐 <small>油豆腐+豬絞肉+香菇-煮</small>	鐵板豆芽 <small>豆芽+時蔬-炒</small>	認證蔬菜	鼎邊銼 <small>麵兜兜+時蔬+肉絲</small>	水果 三章 豆漿	6.0	2.7	1.6	2.4	771
16	一	白飯 <small>白米</small>	佛跳牆 <small>雞肉+豬腳丁+時蔬+芋頭+栗子+蝦米-煮</small>	麥克雞塊X2 <small>麥克雞塊X2-烤</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	玉濃湯 <small>玉米+雞蛋+紅蘿蔔</small>		5.3	2.2	1.6	2.4	684
17	二	海苔香鬆飯 <small>有機白米+海苔香鬆</small>	腰果魚塊 <small>魚塊+腰果-燒</small>	泡菜肉片豆腐煲 <small>凍豆腐+泡菜+豬肉+時蔬-煮</small>	炒花椰菜 <small>花椰+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>	水果	5.0	2.8	1.6	2.5	713
18	三	大麥飯 <small>白米+大麥</small>	鹹水雞 <small>雞肉+時蔬-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	豆酥四季豆 <small>四季豆+豆酥-炒</small>	認證蔬菜	刈菜排骨湯 <small>刈菜+豬大骨</small>		5.0	2.4	1.9	2.5	690
19	四	白飯 <small>白米</small>	★炸雞翅X1 <small>雞翅X1-炸</small>	咖哩肉醬 <small>馬鈴薯+絞肉+時蔬-煮</small>	佃煮蘿蔔 <small>白蘿蔔+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	大滷湯 <small>豆腐+肉絲+時蔬</small>		5.4	2.2	1.6	2.6	700

*本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適其過敏體質者食用 **本菜單未使用輻射汙染食物

主菜種類(次)				主菜食材特性分析(次)		副菜食材加工食品分析(次)		其他分析(次)	
豆類及其製品	雞肉	豬肉	魚肉海鮮	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
5次	10次	12次	2次	24次	4次	0次	2次	2次	2次

過年飲食健康吃 不可不知的飲食撇步

Step1. 切記慎選年菜且適量攝取

均衡的攝取六大類食物，東坡肉、香滷蹄膀、臘肉、香腸都屬於高油脂的肉類。

Step2. 小心零嘴點心的陷阱

堅果種子類、如花生、瓜子、杏仁果等，都是屬於油脂類的食物。

Step3. 圍爐火鍋聰明吃

蔬菜高湯或較無油的湯底，肉類可選擇低脂的魚肉或去皮雞肉。

Step4. 水果蔬菜不可少

過年期間要記得多食用纖維含量高的食物，如：蔬菜、水果、豆類及全穀根莖類，建議每餐至少食用半碗熟蔬菜。

Step5. 適度運動走一走

每日建議至少運動30分鐘。

紅燈忌口，黃燈淺嘗，綠燈可多吃

紅燈



黃燈



綠燈



統鮮美食股份有限公司 112年1月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜譜名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
1/3	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		日 式 咖 哩 豬	豬肉60g+馬鈴薯15g+時蔬10g	煮
		貢 丸 × 1 拼盤	貢丸x1+黑輪10g+時蔬15g+米血糕10g	煮
		蛋香雜菜冬粉	時蔬15g+冬粉10g+雞蛋5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	高麗菜20g+時蔬10g	煮
1/4	三	五穀飯	白米80g+五穀米20g	蒸
		檸檬果香雞	雞肉70g+檸檬汁	燒
		麻婆肉醬豆腐	豆腐50g+豬絞肉10g+時蔬5g	煮
		薯瓣X3	薯瓣x3	烤
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		蘿蔔排骨湯	白蘿蔔30g+豬大骨5g+芹菜0.1g	煮
1/5	四	大麥飯	白米80g+大麥20g	蒸
		甜麵醬燒肉片	豬肉60g+時蔬20g	炒
		起司奶香玉米蛋	雞蛋30g+玉米25g+毛豆3g+起司	炒
		清炒黃瓜	黃瓜60g+紅蘿蔔5g	燙
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		紅蔥米粉湯	米粉20g+時蔬10g+紅蔥頭	煮
1/6	五	焗烤蕃茄肉醬鐵板麵	麵120g+蕃茄10g+豬肉5g+起司	烤
		五 香 雞 排X 1	雞排x1	滷
		鍋 貼 X 2	鍋貼x2	烤
		脆炒高麗	高麗菜60g+紅蘿蔔3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		巧 達濃 湯	馬鈴薯25g+雞蛋5g+紅蘿蔔3g	煮
1/7	六	白飯	白米100g	蒸
		香 菇 赤 肉 羹	豬肉30g+香菇0.1g+時蔬31g	煮
		★ 鹹酥雞 X 3	雞肉x3	炸
		炒 年 糕	大白菜60g+年糕10g+時蔬3g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		珍珠奶茶	粉圓20g+茶包+奶粉	煮

統鮮美食股份有限公司 112年1月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜譜名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
1/9	一	白飯	白米100g	蒸
		蠔油豆雞	豆雞60g	煮
		蕃茄炒蛋	雞蛋28g+蕃茄30g+時蔬10g	炒
		炒粉絲	時蔬12g+冬粉10g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		薑絲冬瓜湯	冬瓜35g+薑絲	煮
1/10	二	有機白飯	有機米80g	蒸
		麻 油 肉 片	豬肉60g+時蔬20g	煮
		小 雞 腿 X1拼盤	翅小腿x1+玉米x1	煮
		鍋燒白菜	白菜60g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
1/11	三	糙米飯	白米80g+糙米20g	蒸
		紅麴雞	雞肉70g+杏仁片	燒
		照燒肉丸子X1	肉丸子x1+時蔬40g	煮
		焗 烤 洋 芋	馬鈴薯55g+起司	烤
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		竹筍排骨湯	竹筍25g+豬大骨5g+梅乾菜3g	煮
1/12	四	沙 茶 肉 絲 炒 麵	麵120g+豬肉5g+時蔬15g	炒
		清蒸石斑	石斑魚75g+時蔬20g	蒸
		紅蔥百頁雞	雞肉30g+百頁20g+時蔬10g+紅蔥頭	炒
		薯 條 佐薯 餅	地瓜條x3+薯餅x1	烤
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蕃茄蛋花湯	蕃茄5g+雞蛋5g+時蔬20g	煮
1/13	五	芋香飯	白米80g+芋頭20g	蒸
		酸 甜 雞 米 花	雞肉60g+地瓜20g	燒
		香菇肉燥油腐	油豆腐40g+豬絞肉10g+香菇0.1g	煮
		鐵板豆芽	豆芽60g+時蔬5g	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		鼎邊銼	麵疙瘩20g+時蔬10g+肉絲3g	煮

統鮮美食股份有限公司 112年1月份食材表 石牌國小

日期	星期	菜譜名稱	食材組合(以下食材重量均為生重)	烹調方式
1/16	一	白飯	白米100g	蒸
		佛跳牆	豬肉40g+豬腳20g+時蔬10g+芋頭5g+栗子3g+蝦米	煮
		麥克雞塊 X2	麥克雞塊x2	烤
		蒜香高麗	高麗菜60g+時蔬3g+蒜	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		玉米濃湯	玉米20g+雞蛋5g+紅蘿蔔5g	煮
1/17	二	海苔香鬆飯	有機米80g+海苔香鬆	蒸
		腰果魚塊	魚塊70g+腰果	燒
		泡菜肉片豆腐煲	凍豆腐40g+泡菜10g+時蔬10g+豬肉10g	煮
		炒花椰菜	花椰菜60g+時蔬3g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		紅豆紫米湯	紅豆10g+紫米10g	煮
1/18	三	大麥飯	白米80g+大麥20g	蒸
		鹹水雞	雞肉60g+時蔬20g	煮
		蒸 蛋	雞蛋45g	蒸
		豆酥四季豆	四季豆60g+豆酥	炒
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		刈菜排骨湯	刈菜25g+豬大骨5g	煮
1/19	四	白飯	白米100g	蒸
		★ 炸雞翅 X1	雞翅x1	炸
		咖哩肉醬	馬鈴薯40g+豬絞肉12g+時蔬13g	煮
		佃煮蘿蔔	白蘿蔔40g+時蔬20g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		大滷湯	豆腐20g+肉絲3g+時蔬7g	煮