

日期	星期	主食	主菜1	主菜2	副菜	青菜	湯品	附餐	全糖煉乳	玉米肉	蔬菜	油脂	熱量
13	一	白飯 <small>白米</small>	栗子燒油豆腐 <small>油豆腐+栗子+時蔬+雞蛋X1-煮</small>	牽絲焗烤 起司薯塊 <small>馬鈴薯+時蔬+起司-烤</small>	百匯高麗 <small>高麗菜+毛豆+香菇-炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌+海芽</small>		5.6	1.6	1.7	2.4	663
14	二	有機白飯 <small>有機白米</small>	★ 黃金炸豬排X1 <small>豬排X1-炸</small>	三色福州丸 X1 <small>福州丸+時蔬+雞蛋-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+時蔬-煮</small>	有機蔬菜	蘑菇濃湯 <small>馬鈴薯+雞蛋+蘑菇+時蔬</small>	水果	4.2	2.7	1.7	2.6	656
16	四	青醬鮮菇 螺旋麵 <small>麵+時蔬+青醬</small>	港式 叉燒肉 X4 <small>豬肉條X4-烤</small>	鮮蒸 豬肉包 X1 <small>豬肉包 X1</small>	蒜香 花椰 <small>花椰+蒜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+香菇+肉骨茶包</small>		5.0	2.9	2.0	2.5	730
17	五	白飯 <small>白米</small>	烤雞排 X1 <small>雞排X1-烤</small>	蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	金瓜粉絲 <small>南瓜+冬粉+紅蘿蔔+蝦米-煮</small>	認證蔬菜	酸辣清湯 <small>豆腐+竹筍+紅蘿蔔</small>	水果	5.6	2.9	1.1	2.6	754
18	六	芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	莎莎醬豚肉 <small>豬絞肉+蕃茄+洋葱+玉米-炒</small>	魚塊 X1 配 薯辦 X2 <small>魚塊X1+薯辦X2-烤</small>	紅蔥豆芽菜 <small>豆芽菜+時蔬-炒</small>	有機蔬菜	燒仙草 芋圓奶茶 <small>仙草液+芋圓+奶粉</small>		6.0	2.6	1.6	2.6	772
20	一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	★ 炸雞腿 X 1 <small>雞腿X1-炸</small>	玉米肉茸 <small>玉米+豬絞肉+時蔬-煮</small>	芋香白菜 <small>白菜+芋頭+扁魚+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+豬大骨+薑</small>		5.5	2.1	1.9	2.4	698
21	二	海苔香鬆 蛋炒飯 <small>有機米+豬肉+時蔬+雞蛋+香鬆</small>	黑胡椒燒魚 <small>魚丁+油豆腐+黑胡椒-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	地瓜薯條 X 4 <small>地瓜條X4-烤</small>	有機蔬菜		保久乳+水果	5.1	2.3	1.3	2.6	679
23	四	白飯 <small>白米</small>	韓式燒肉片 <small>豬肉+時蔬-炒</small>	花枝丸 X1 滷味 <small>花枝丸X1+豆干+時蔬+毛豆-油</small>	椒鹽 地瓜炒菇 <small>地瓜+菇-炒</small>	有機蔬菜	味噌湯 <small>蘿蔔+味噌</small>		5.5	2.7	1.7	2.6	747
24	五	紅藜燕麥飯 <small>白米+紅藜麥+燕麥</small>	醬燒 小雞腿 X 2 <small>翅小雞X2-烤</small>	高麗炒鹹豬肉 <small>高麗菜+豬肉+時蔬-炒</small>	黑輪 X1 <small>黑輪X1-煮</small>	認證蔬菜	QQ粉圓 紅茶 <small>粉圓+紅茶包</small>	水果	6.0	2.4	1.4	2.5	748

* 本菜單含有蝦、芒果(附餐水果)、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用 ** 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
3次	3次	8次	3次	15次	3次	0次	1次	2次	2次



開學飲食好重要



1. 每天2杯牛奶：蛋白質與鈣質來源，還有維生素B2，是保持健康活力的好選擇。



2. 補充豆類食物：含有大豆卵磷脂，為腦部發育所需，有助增強記憶力和集中力。



蕎麥 小米 糙米 紫米 薏仁 燕麥

3. 全穀雜糧：提供能量的主要來源，且富含維生素B群，有助於孩子生長代謝。



4. 深綠色蔬菜每天1份：含有豐富的葉酸、維他命C、胡蘿蔔素等營養，有助於視力。



5. 雞蛋優質蛋白質：含有人體必需的8種氨基酸，吸收利用效率極佳，蛋黃部分則含有豐富的維生素A和維生素D，幫助視力發展維護以及

統鮮美食股份有限公司 112年2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
2/13	一	白飯	白米100g	蒸
		栗子燒油豆腐	油豆腐60g+鵪鶉蛋X1+時蔬10g+栗子2g	煮
		牽絲焗烤起司薯塊	馬鈴薯50g+時蔬10g+起司	烤
		百匯高麗	高麗菜55g+毛豆3g+香菇2g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌豆腐湯	豆腐20g+海芽1g+味噌	煮
2/14	二	有機白飯	有機白米80g	蒸
		★黃金炸豬排X1	豬排x1	炸
		三色 福 州 丸 X1	福州丸x1+時蔬20g+雞蛋5g	煮
		白菜滷	大白菜60g+時蔬5g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		蘑菇濃湯	馬鈴薯20g+雞蛋3g+蘑菇3g+時蔬4g	煮
2/16	四	青 醬 鮮 菇螺旋麵	麵80g+時蔬20g	炒
		港 式叉 燒 肉 X4	豬肉條x4	烤
		鮮蒸豬肉包 X1	豬肉包子x1	蒸
		蒜香花椰	花椰菜60g+紅蘿蔔5g+蒜	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		肉骨茶湯	高麗菜30g+香菇0.1g+肉骨茶包	煮
2/17	五	白飯	白米100g	蒸
		烤 雞 排 X1	雞排x1	烤
		蒸 蛋	雞蛋40g	蒸
		金瓜粉絲	冬粉12g+南瓜10g+紅蘿蔔10g+蝦米	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		酸辣清湯	豆腐20g+竹筍10g+紅蘿蔔5g	煮
2/18	六	芝麻飯	白米100g+芝麻	蒸
		莎莎醬豚肉	豬絞肉60g+蕃茄10g+洋蔥5g+玉米5g	炒
		魚塊 X1配薯瓣X2	魚塊x1+馬鈴薯瓣x2	烤
		紅蔥豆芽菜	豆芽菜60g+時蔬5g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		燒 仙 草芋 圓 奶茶	芋圓20g+仙草液+奶粉	煮

統鮮美食股份有限公司 112年2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
2/20	一	地瓜飯	白米80g+地瓜20g	蒸
		★ 炸 雞 腿 X1	雞腿x1	炸
		玉米肉茸	玉米40g+豬絞肉10g+時蔬10g	煮
		芋香白菜	白菜60g+芋頭2g+扁魚+紅蘿蔔3g	煮
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		冬瓜排骨湯	冬瓜32g+豬大骨5g	煮
2/21	二	海苔香鬆蛋炒飯	有機米80g+豬肉5g+時蔬15g+雞蛋5g+香鬆	拌炒
		黑胡椒燒魚	魚肉60g+油豆腐20g	燒
		紅 蘿 蔔 炒 蛋	雞蛋28g+紅蘿蔔32g	炒
		地 瓜 薯 條X 4	地瓜條x4	烤
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		0		煮
2/23	四	白飯	白米100g	蒸
		韓式燒肉片	豬肉60g+時蔬20g	炒
		花枝丸X1滷 味	花枝丸x1+豆干19g+毛豆3g+時蔬12g	滷
		椒鹽地瓜炒菇	地瓜30g+菇27g	炒
		有機蔬菜	青菜80g	燙
		味噌湯	蘿蔔30g+味噌	煮
2/24	五	紅藜燕麥飯	白米80g+燕麥20g+紅藜麥	蒸
		醬燒小雞腿 X 2	翅小腿x2	燒
		高麗炒鹹豬肉	高麗菜50g+豬肉10g+時蔬5g	炒
		黑 輪 X1	黑輪x1	煮
		認證蔬菜	青菜80g	燙
		QQ粉圓紅茶	粉圓20g+紅茶包	煮