



統鮮美食股份有限公司 115年8~9月份 光榮國小菜單

公司地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 公司電話：02-29990088

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀類 類(份)	蛋禽蛋 類(份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 (份)	熱量(大 卡)
8/31	一	白飯 白米	●古早味肉燥 豬絞肉, 豆干, 乾香菇, 紅蔥頭	蒜炒高麗菜 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔	履歷土 白菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲		4	2.6	1.5	2.1	607
9/1	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	●椰香咖哩魚丁 魚丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱, 椰奶	●日式蒸蛋 液蛋, 柴魚片	有機白 莧菜	冬瓜奇亞籽 冬瓜磚, 奇亞籽	水果	4.3	2.7	0.8	2.2	622.5
9/2	三 (特餐)	●日式烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 魚板條	薑汁燒肉片 豬肉片, 洋蔥, 杏鮑菇, 青蔥	●鮮肉包*1 肉包	履歷小 葉萵菜	●味噌豆腐湯 板豆腐		5.3	2.5	1.3	2.2	690
9/3	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	炸雞排*1 無骨香雞排	●玉米肉茸 玉米粒, 豬絞肉, 毛豆仁	履歷油 菜	羅宋湯 馬鈴薯, 蕃茄, 洋葱, 芹菜		5	2.8	0.8	2.3	683.5
9/4	五	●麥片飯 白米, 麥片	梅干扣肉 豬肉角, 筍干, 梅干菜	●芹香干片 豆干, 芹菜, 豆瓣	履歷青 江菜	扁蒲湯 扁蒲, 龍骨丁	水果	4	3.5	0.9	2.1	659.5
9/7	一	小米飯 白米, 小米	冬瓜燒肉 豬肉角, 冬瓜, 麵輪	●菇菇炒蛋 液蛋, 鮮菇, 彩椒	履歷蚵 白菜	冬菜九片湯 冬菜, 貢丸		4	3.1	1.3	2.2	644
9/8	二	糙米飯 白米, 糙米	滷雞腿排*1 雞腿排, 豆瓣	●蝦香扁蒲 扁蒲, 蝦米, 紅蘿蔔	有機小 葉萵菜	薑絲南瓜湯 南瓜, 薑絲	水果	4.2	2.5	1.3	2.1	608.5
9/9	三	白飯 白米	●蔥燒肉柳 豬肉柳, 洋葱, 青蔥	脆炒豆芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜	履歷青 油菜	●味噌小魚蛋花湯 小魚乾, 蝦蛋		4	2.9	1.4	2.1	627
9/10	四	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	茄汁雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 洋葱, 蕃茄	●芝香海茸 海茸, 白芝麻, 豆瓣	履歷青 江菜	肉羹湯 肉羹, 大白菜, 紅蘿蔔	水果	4	2.5	1.4	2.3	606
9/11	五 (特餐)	●肉絲蛋炒飯 白米, 豬肉絲, 雞蛋	●沙茶魚丁 魚丁, 大白菜, 凍豆腐, 九層塔	●海山醬關東煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶結, 黑輪	履歷土 白菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 薑絲	豆漿	4	2.7	1.6	2.3	626
9/14	一	白飯 白米	韓式安東燉雞 雞丁, 馬鈴薯, 洋葱	●紅燒豆腐 板豆腐, 紅蘿蔔, 玉米粒, 豆瓣	履歷油 菜	黃芽湯 黃豆芽, 龍骨	水果	4.3	2.8	1	2.1	630.5
9/15	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	炸豬排*1 大阪城豬排	●白菜滷 大白菜, 蝦米, 木耳, 紅蘿蔔	有機荷 葉白菜	●味噌蛋花湯 蝦蛋, 海帶芽		4	2.8	1.4	2.1	619.5
9/16	三 (特餐)	●茄汁義大利麵 貝殼麵, 玉米粒, 豬絞肉, 蕃茄	義式烤翅小腿*2 翅小腿	鮑菇花椰菜 青花菜, 白花菜, 杏鮑菇	履歷小 葉萵菜	●馬鈴薯濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔		3.5	2.2	1.7	3.1	592
9/17	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	●回鍋肉片 豬肉片, 高麗菜, 豆干	●紅蘿蔔炒蛋 液蛋, 紅蘿蔔	履歷土 白菜	米苔目鹹湯 米苔目, 綠豆芽	麵包	4.1	3	1.4	2.2	646
9/18	五	●麥片飯 白米, 麥片	醬燒雞丁 雞丁, 豆萵, 紅蘿蔔	●蒸餃*3 水餃	履歷青 江菜	●綠豆薏仁湯 綠豆, 洋薏仁	水果	5	2	0.9	2.2	621.5
9/21	一 (特餐)	五目拌飯 白米, 豬絞肉, 乾香菇絲, 毛豆, 高麗菜	海結燒肉 豬肉角, 白蘿蔔, 海帶結	●柴魚鮑魚燒*2 鮑魚丸, 柴魚片	履歷蚵 白菜	●蕃茄豆腐湯 蕃茄, 板豆腐		4	3.2	1.3	2.1	647
9/22	二	糙米飯 白米, 糙米	咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱	●香滷黑干 大溪黑豆干, 杏鮑菇, 豆瓣	有機白 莧菜	●玉米蛋花湯 玉米, 蝦蛋	水果	4.5	3.7	1	2.2	716.5
9/23	三	白飯 白米	柚香山河肉 豬肉片, 洋葱, 杏鮑菇, 柚子醬	●BBQ甜不辣 甜不辣, 小黃瓜	履歷青 江菜	白菜菇菇湯 大白菜, 鮮菇		5.4	1.9	1.4	2.2	654.5
9/24	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	炸雞翅*1 雞翅	●魚香炒蛋 液蛋, 木耳, 金針菇, 豬絞肉, 青蔥	履歷土 白菜	●薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	4	3	1.1	2.3	636
9/25	五	中秋節放假										
9/28	一	教師節放假										
9/29	二	白飯 白米	滷豬排*1 調理豬排	●焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 南瓜, 玉米粒, 起司絲	有機小 松菜	●雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔	水果	4.9	2	0.9	2.1	610
9/30	三	●燕麥飯 白米, 燕麥	●椒鹽魚丁 魚丁	●糖醋油豆腐 油豆腐, 彩椒, 洋葱	履歷小 葉萵菜	青菜蛋花湯 青菜, 蝦蛋		4	3.3	1	2.1	647

本菜單「●」，表示含有甲殼類、芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類之過敏原，請有過敏者避免食用。另，調味料之過敏原未納入菜單標示，請有過敏體質者自行謹慎評估

備註：1. 菜單中豬肉及其製品原產地皆為台灣。 2. 菜單中豆製品與玉米均為非基因改造食材。 3. 菜單中皆未使用輻射污染食品。