



統鮮美食股份有限公司 115年10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 穀類 (份)	豆或蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及 堅果類 子類 (份)	熱量(大 卡)
10/1	四	小米飯 白米, 小米	●京醬肉柳 豬肉柳, 洋葱, 豆干	●玉米炒蛋 液蛋, 玉米粒	履歷蚵 白菜	黃芽湯 黃豆芽, 龍骨丁	水果	4.3	2.8	1.1	2.1	633
10/2	五 (特餐)	●沙茶烏龍麵 烏龍麵, 肉絲, 紅蘿蔔, 高麗菜	蠔油雞丁 雞丁, 鮮菇	翡翠燒賣*2 燒賣	履歷青 油菜	●味噌豆腐湯 板豆腐, 柴魚片		5.2	2.6	1.1	2.2	685.5
10/5	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	滷翅小腿*2 翅小腿	●日式蒸蛋 液蛋, 柴魚片	履歷小 葉蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞, 龍骨	水果	4	2.8	0.9	2.2	611.5
10/6	二	糙米飯 白米, 糙米	義式蕃茄肉片 肉片, 蕃茄, 洋葱	●焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 豬絞肉, 玉米粒, 起司	有機小 白菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		5.9	1.9	0.8	2.3	679
10/7	三 (特餐)	●咖哩拌飯 白米, 雞蛋, 豬絞肉, 玉米粒	三杯雞 雞丁, 米血糕, 杏鮑菇	脆炒豆芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜	履歷油 菜	●小魚豆腐湯 小魚干, 板豆腐		4.2	2.9	1.4	2.1	641
10/8	四	白飯 白米	炸豬排*1 調理豬排	●筍干油豆腐 筍干, 油豆腐, 鮮菇	履歷青 江菜	●洋葱蛋花湯 洋葱, 殼蛋	水果	4.8	2.8	0.9	2.2	667.5
10/9	五	國慶日補假										
10/12	一	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉片, 鮮菇, 洋葱, 蔥	●蒜炒高麗菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 豆包絲	履歷土 白菜	●海芽蛋花湯 海帶芽, 殼蛋		4	2.2	1.7	2.1	582
10/13	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	鹹酥雞 雞丁, 九層塔	●紅蘿蔔炒蛋 液蛋, 紅蘿蔔, 木耳	有機油 江菜	野菜味噌湯 洋葱, 玉米粒	水果	4.7	3.1	1	2.3	690
10/14	三	●大麥仁飯 白米, 洋葱仁	●油豆腐燒魚 魚丁, 油豆腐, 紅蘿蔔	●黑輪炒杏鮑菇 杏鮑菇, 黑輪, 小黃瓜	履歷小 葉蔬菜	米粉湯 粗米粉, 綠豆芽	豆漿	4.6	2.3	1.5	2.3	635.5
10/15	四	●麥片飯 白米, 麥片	炸雞翅*1 雞翅	●醃醬干丁 豆干, 洋葱, 紅蘿蔔, 毛豆仁	履歷青 油菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄, 黃豆芽	水果	4	2.4	0.9	2.1	577
10/16	五 (特餐)	●什錦麵疙瘩 麵疙瘩, 蝦仁, 高麗菜, 木耳, 乾香菇絲, 雞肉	紅燒肉 豬肉角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	蒸地瓜*1 地瓜	履歷蚵 白菜	玉米菇菇湯 玉米粒, 菇		4	2	1.3	2.1	557
10/19	一	胚芽飯 白米, 胚芽米	●親子丼 雞丁, 洋葱, 鮮菇, 液蛋, 海苔絲	鮮蔬粉絲 冬粉, 木耳, 高麗菜, 絞肉, 豆瓣醬	履歷小 葉蔬菜	金針湯 乾金針, 龍骨	水果	4.5	2.4	1.2	3.1	664.5
10/20	二	白飯 白米	塔香炒肉片 肉片, 杏鮑菇, 豆干片, 九層塔	炸地瓜槌*2 地瓜槌	有機荷 葉白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 龍骨		5	2.5	1	2.2	661.5
10/21	三	小米飯 白米, 小米	炸雞排*1 無骨香雞排	●咖哩火腿丁炒蛋 液蛋, 火腿丁, 洋葱	履歷油 菜	玉米海結湯 玉米粒, 海帶結	水果	4.7	3.3	0.8	2.2	695.5
10/22	四	糙米飯 白米, 糙米	普羅旺斯燉肉 豬肉角, 南瓜, 馬鈴薯, 洋葱	雙色花椰 青花菜, 白花菜	履歷蚵 白菜	●豆腐蛋花湯 板豆腐, 殼蛋	麵包	5.1	2.2	1.6	2.1	656.5
10/23	五 (特餐)	●日式蛋香拌飯 白米, 高麗菜, 雞蛋, 毛豆仁, 海苔絲	烤雞腿排*1 雞腿排	●日式佃煮 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 油豆腐, 杏鮑菇, 柴魚片(熟)	履歷青 江菜	●海芽小魚味噌湯 海帶芽, 小魚乾		3.7	3.2	1.5	2.2	635.5
10/26	一	光復節補假										
10/27	二 (特餐)	●哨子麵 烏龍麵, 蕃茄, 豬絞肉, 豆干	滷豬排*1 調理豬排	●蛋酥銀芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 殼蛋	有機味 美菜	珍珠冬瓜茶甜湯 冬瓜磚, 粉圓		4.3	2.2	1.3	2.3	602
10/28	三	●麥片飯 白米, 麥片	●和風魚丁 魚丁, 大白菜, 鮮菇, 柴魚(熬湯)	●菜脯炒蛋 液蛋, 菜脯	履歷蚵 白菜	田園蔬菜湯 大白菜, 金針菇, 木耳	水果	4.5	2.6	1.2	2.1	634.5
10/29	四	白飯 白米	咖哩雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋葱	●芹香海帶絲 海帶絲, 干絲, 芹菜	履歷青 江菜	●蘿蔔蛋花湯 白蘿蔔, 殼蛋		4.2	0.4	1.5	3.1	501
10/30	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	●泰式打拋豬 豬絞肉, 豆干, 九層塔, 蕃茄, 洋葱	●蝦香扁蒲 扁蒲, 木耳, 蝦米	履歷小 葉蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜, 薑絲	水果	4.2	2.5	1.4	2.1	611

本菜單保久乳、補助豆漿及「●」，表含有甲殼類、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。