



# 統鮮美食股份有限公司 113年3月份 光榮國小

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	全雞排 (份)	五及茶 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油煎及 蛋類 干類 (份)	熱量(大 卡)
3/1	五	白飯 白米	紅糟雞 雞丁, 洋蔥, 紅糟醬	古早味滷油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	履歷 蔬菜	日式味噌湯 白蘿蔔, 鴻喜菇, 味噌		4	2.8	1.7	2.1	627
3/4	一	麥片飯 白米, 麥片	味噌燒肉 肉角, 洋蔥, 鮑菇, 紅蘿蔔	醬油蒸蛋 雞蛋	履歷 蔬菜	枸杞冬瓜湯 枸杞, 冬瓜, 龍骨	水果	4	2.8	1.5	2.2	626.5
3/5	二	糙米飯 白米, 糙米	鹹水雞丁 雞丁, 小黃瓜, 彩椒, 花椰菜	肉羹白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 肉羹	有機 青菜	奇芽籽麥茶 奇芽籽, 麥茶包		4	2	1.8	2.1	569.5
3/6	三	白飯 白米	蔥爆肉柳 肉柳, 洋蔥, 蔥	鮮蔬粉絲煲 冬粉, 黃豆芽, 紅蘿蔔, 絞肉	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋		4.9	2.1	1.5	2.1	632.5
3/7	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	南瓜煮魚 魚丁, 馬鈴薯, 南瓜, 洋蔥	芹香豆干片 豆干片, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜	履歷 蔬菜	筍片湯 筍片, 香菇	水果	4.3	3.3	1.3	2.3	684.5
3/8	五 (特餐)	古早味蛋炒飯 白米, 高麗菜, 絞肉, 雞蛋, 洋蔥, 紅蔥頭	五香雞排*1 雞排	茄汁洋芋 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆仁	履歷 蔬菜	海芽金針湯 海帶芽, 金針花, 薑絲		4.3	2.8	1.1	2.3	642
3/11	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	香蒜地瓜燒雞 雞丁, 蒜, 地瓜, 蒜, 蔥	韭菜肉絲銀芽 韭菜, 豆芽, 肉絲	履歷 蔬菜	青菜豆腐湯 豆腐, 小白菜		4.5	2.2	1.5	2.1	612
3/12	二 (特餐)	日式烏龍麵 小烏龍麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 柴魚	滷大排*1 豬排	豆沙包*1 紅豆包*1	有機 青菜	海帶玉米湯 海帶片, 玉米粒	水果	4.5	1.7	1.4	2.1	572
3/13	三	麥片飯 白米, 麥片	香菇燉雞 雞丁, 白蘿蔔, 乾香菇	大溪豆干 大溪豆干, 香菜, 煮	履歷 蔬菜	黃芽大骨湯 黃豆芽, 龍骨		4	3.1	1.3	2.2	644
3/14	四	白飯 白米	咖哩豬 肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	彩椒花椰 花椰菜, 彩椒, 木耳	履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 金針菇, 味噌		4.3	1.8	2	2.2	585
3/15	五	糙米飯 白米, 糙米	烤雞翅*1 雞翅	菜脯蛋 菜脯, 雞蛋, 洋蔥	履歷 蔬菜	元氣鮮蔬湯 結頭菜, 紅蘿蔔	水果	4	2.8	1.3	2.2	621.5
3/18	一	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	打拋肉片 肉片, 蕃茄, 洋蔥, 九層塔	九片燒海結 海結, 白蘿蔔, 貢丸	履歷 蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 龍骨丁	豆漿	4	2	2.7	2.1	592
3/19	二	白飯 白米	砂鍋雞 雞丁, 角螺, 洋蔥	南瓜炒蛋 南瓜, 雞蛋	有機 青菜	玉米濃湯 玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔	水果	4.4	2.8	1.1	2.2	644.5
3/20	三	胚芽飯 白米, 胚芽飯	肉骨茶燉肉 肉角, 白蘿蔔, 紅棗, 肉骨茶包	蝦香白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 蝦皮	履歷 蔬菜	丁香海芽湯 海帶芽, 小魚干		4	1.8	2.1	2.2	566.5
3/21	四 (特餐)	蔥油肉醬拌麵 白油麵, 青菜, 絞肉, 蒜, 蔥, 洋蔥	滷雞排*1 雞排*1	開陽炒高麗 高麗菜, 蝦皮, 木耳	履歷 蔬菜	結頭菜大骨湯 結頭菜, 龍骨		2.2	2.6	1.9	2.3	500
3/22	五	麥片飯 白米, 麥片	宜蘭卜肉 肉柳, 四季豆	醃醬干丁 豆干, 玉米, 紅蘿蔔, 香菇, 毛豆	履歷 蔬菜	綠豆西米露湯 綠豆, 西谷米	水果	5.2	2.7	1.1	2.1	688.5
3/25	一 (特餐)	海苔香鬆玉米拌飯 白米, 玉米, 海苔香鬆, 海苔絲	酥炸蝦排*1 蝦排*1	肉末油腐 油豆腐+絞肉+酒	履歷 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜, 黃豆芽, 蕃茄		4	3	1	2.1	624.5
3/26	二	小米飯 白米, 小米	BBQ雞丁 雞丁, 洋蔥, 蒜	焗烤咖哩 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 起司絲	有機 青菜	酸辣湯 板豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 筍	水果	4.8	2.1	1.3	2.2	625
3/27	三	白飯 白米	沙茶燴三鮮 鮑魚丁, 肉片, 魷魚圈, 洋蔥角, 紅蘿蔔片, 蔥	肉絲豆芽 綠豆芽, 肉絲, 韭菜	履歷 蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨		4	2.5	2	2.2	616.5
3/28	四 (蔬食)	薏仁飯 白米, 洋薏仁	味噌凍豆腐 凍豆腐, 洋蔥, 蒜, 味噌	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄, 洋蔥	履歷 蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜, 薑	水果	4.3	1.5	1.5	2.1	545.5
3/29	五	紫米飯 白米, 紫米	筍香燉肉 肉角, 筍, 木耳片, 栗子	韭香甜不辣 甜不辣, 韭菜, 紅蘿蔔	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔		5	1.8	1.7	2.1	622

備註：1. 菜單中豆製品與玉米均為非基因改造食材。

2. 菜單中皆未使用輻射污染食品。