



統鮮美食股份有限公司 113年4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 | 全穀雜糧類(份) | 豆魚蛋肉類(份) | 蔬菜類(份) | 海陸及堅果種子類(份) | 熱量(大卡) |
|------|-------------|--|---------------------------------|-------------------------------|------|---------------------------|---------------|----------|----------|--------|-------------|--------|
| 4/1 | 週一 | 白飯 白米 | 照燒肉片 肉片, 洋蔥, 彩椒, 白芝麻 | 魚香炒蛋 雞蛋, 金針菇, 紅蘿蔔, 豬絞肉, 青蔥 | 履歷蔬菜 | 薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 薑絲 | 水果 | 4 | 2.8 | 1.7 | 2.2 | 631.5 |
| 4/2 | 週二 (特餐) | 漢堡麵包*1 漢堡麵包 | 香雞排*1 香雞排 | 炸物拼盤 地瓜球*2, 地瓜薯條 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 通心麵 | 蕃茄醬 (1碗/班) | 4.5 | 2 | 0.8 | 2.3 | 588.5 |
| 4/3 | 週三 | 麥片飯 白米, 麥片 | 梅干扣肉 肉角, 筍乾, 梅干菜 | 蛋酥扁蒲 雞蛋, 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮 | 履歷蔬菜 | 地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓, 綠豆 | | 5.2 | 2.1 | 1.9 | 2.3 | 672.5 |
| 4/4 | 週四 | 兒童節放假 | | | | | | | | | | |
| 4/5 | 週五 | 兒童節彈性放假 | | | | | | | | | | |
| 4/8 | 週一 | 芝麻飯 白米, 黑芝麻 | 京醬肉柳 肉柳, 綠豆芽, 蔥, 小黃瓜 | 四季百頁 百頁豆腐, 冷凍四季豆, 玉米粒 | 履歷蔬菜 | 白菜三絲湯 白菜, 木耳, 紅蘿蔔 | | 4.1 | 2.7 | 1.8 | 2.2 | 633.5 |
| 4/9 | 週二 | 糙米飯 白米, 糙米 | 醬燒魚丁 魚丁, 凍豆腐, 蔥絲 | 焗烤火腿洋芋 馬鈴薯, 火腿, 起司絲, 南瓜 | 有機蔬菜 | 昆布海帶湯 海帶片, 白蘿蔔 | 水果 | 4.9 | 2.5 | 1 | 2.1 | 650 |
| 4/10 | 週三 | 薏仁飯 白米, 洋薏仁 | 蠔油燒雞 雞丁, 杏鮑菇, 彩椒 | 黃瓜肉片 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 肉片 | 履歷蔬菜 | 南瓜蔬菜湯 南瓜, 紅蘿蔔, 洋蔥 | | 4.3 | 2.3 | 1.6 | 2.1 | 608 |
| 4/11 | 週四 (特餐) | 沙茶炒麵 油麵, 高麗菜, 洋蔥, 細肉絲 | 鐵路豬排*1 豬排, 花椰菜, 洋蔥, 白芝麻 | 鮮肉包*1 肉包*1 | 履歷蔬菜 | 蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜 | 豆漿 | 4.5 | 2.2 | 1.6 | 2.3 | 623.5 |
| 4/12 | 週五 (蔬食日) | 白飯 白米 | 沙嗲油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 彩椒 | 滷蛋*1 雞蛋*1, 海帶結, 紅蘿蔔 | 履歷蔬菜 | 日式味噌湯 洋蔥, 海帶芽, 味噌 | 水果 | 4 | 1 | 1.7 | 2.3 | 501 |
| 4/15 | 週一 (特餐) | 韓式拌飯 白米, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 海帶芽, 絞肉, 自製泡菜, 海帶絲 | 柚香烤腿排*1 雞腿排*1 | 白菜炒年糕 大白菜, 年糕, 紅蘿蔔, 蔥 | 履歷蔬菜 | 糯米雞湯 糯米, 雞丁, 枸杞, 人參, 菇 | | 4.8 | 0.4 | 1.7 | 2.3 | 512 |
| 4/16 | 週二 | 白飯 白米 | 三杯肉角 肉角, 米血糕, 杏鮑菇, 薑, 蒜, 九層塔 | 雙色花椰 青花菜, 白花菜, 玉米粒 | 有機蔬菜 | 馬鈴薯薏仁湯 馬鈴薯小丁, 洋薏仁 | 水果 | 4.7 | 1.8 | 2 | 2.1 | 608.5 |
| 4/17 | 週三 | 紫米飯 紫米, 白米 | 蘿蔔燉雞 雞丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇 | 螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉 | 履歷蔬菜 | 酸辣湯 板豆腐, 紅蘿蔔, 筍 | | 4.6 | 2.5 | 1.3 | 2.2 | 641 |
| 4/18 | 週四 | 蕎麥飯 蕎麥, 白米 | 蠔油炒肉片 肉片, 四季豆 | 鮮菇蒸蛋 雞蛋, 菇 | 履歷蔬菜 | 丁香海芽湯 小魚干, 海帶芽 | | 4 | 2.6 | 1.1 | 2.2 | 601.5 |
| 4/19 | 週五 | 胚芽飯 胚芽米, 白米 | 炸魚排*1 生鮮魚排 | 酸菜黑干 黑豆干, 酸菜 | 履歷蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔 | 水果 | 4 | 2.4 | 1.2 | 2.5 | 602.5 |
| 4/22 | 週一 | 糙米飯 白米, 糙米 | 椰香咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥 | 蒜香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 豆皮, 蒜 | 履歷蔬菜 | 味噌豆腐湯 板豆腐, 洋蔥, 味噌 | 水果 | 4.3 | 2.3 | 1.6 | 2.1 | 608 |
| 4/23 | 週二 | 小米飯 白米, 小米 | 珍菇肉柳 肉柳, 金針菇, 洋蔥絲, 紅蘿蔔絲 | 玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒, 毛豆仁 | 有機蔬菜 | 冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨 | | 4.5 | 2.7 | 1.6 | 2.2 | 656.5 |
| 4/24 | 週三 | 麥片飯 麥片, 白米 | 糖醋雞丁 雞丁, 洋蔥, 彩椒 | 塔香海茸 海茸, 九層塔 | 履歷蔬菜 | 黃芽蕃茄湯 蕃茄, 黃豆芽 | | 4 | 2.2 | 1.8 | 2.3 | 593.5 |
| 4/25 | 週四 | 白飯 白米 | 蒜泥白肉 肉片, 豆芽菜, 小黃瓜 | 南瓜麻婆豆腐 南瓜, 板豆腐, 絞肉 | 履歷蔬菜 | 紅豆紫米湯 紅豆, 紫米 | 水果 | 4.9 | 2.7 | 1.2 | 2.3 | 679 |
| 4/26 | 週五 (特餐) | 竹筍鮮蔬炊飯 白米, 筍, 紅蘿蔔, 鮮菇, 肉絲 | 蒲燒鯛*1 蒲燒鯛, 板豆腐 | 壽喜時蔬 大白菜, 香菇, 金針菇, 玉米筍 | 履歷蔬菜 | 柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔, 柴魚片 | | 4 | 0.7 | 2.3 | 2.3 | 493.5 |
| 4/29 | 週一 | 白飯 白米 | 韓式泡菜肉片 肉片, 大白菜, 紅蘿蔔, 蔥段 | 彩繪干片 豆干片, 肉絲, 彩椒 | 履歷蔬菜 | 結頭菜湯 結頭菜, 龍骨丁 | 水果 | 4 | 2.6 | 1.7 | 2.3 | 621 |
| 4/30 | 週二 | 胚芽飯 胚芽米, 白米 | 親子丼 雞丁, 洋蔥, 雞蛋, 青蔥 | 什錦鮮蔬 豆薯, 紅蘿蔔, 西芹, 木耳 | 有機蔬菜 | 香菇白菜湯 大白菜, 香菇, 板豆腐 | | 4.8 | 1.9 | 1.2 | 2.2 | 607.5 |

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。