



統鮮美食股份有限公司 113年5月份

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

光榮國小 午餐群組

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)	油類及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
5/1	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	海苔魚丁 魚丁, 米血糕, 香鬆粉	黃瓜肉片 大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔, 木耳	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米, 龍骨		4	2.4	1.6	2.1	594.5
5/2	四	胚芽飯 胚芽米, 白米	佛跳牆 肉角, 干貝, 筍乾, 香菇絲, 素子, 蔥	奶香玉米滑蛋 雞蛋, 玉米, 毛豆, 洋蔥, 奶粉	履歷蔬菜	珍菇白玉湯 大白菜, 金針菇, 龍骨	水果	4.7	2.9	1.5	2.2	683
5/3	五	糙米飯 白米, 糙米	三杯雞 雞丁, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 九層塔, 薑, 蒜	焗烤洋芋 馬鈴薯, 洋蔥, 玉米, 起司絲	履歷蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 高麗菜, 絞肉, 芹菜		5	2.1	1.1	2.1	472
5/6	一	白飯 白米	肉骨茶燉肉 肉角, 白蘿蔔, 鈕扣菇, 紅棗, 肉骨茶包	蝦香扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔, 蝦皮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 奶粉		4.4	2	1.2	2.1	582.5
5/7	二	燕麥飯 白米, 燕麥	鹹酥雞 雞肉, 四季豆, 九層塔	香菇肉燥百頁 百頁豆腐, 香菇, 絞肉	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 洋薏仁, 龍骨	水果	4.3	2.1	1.5	2.3	599.5
5/8	三	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	味噌燒肉 肉片, 洋蔥, 白芝麻, 青蔥, 味噌	蟬絲高麗菜 高麗菜, 蟬絲, 蔥	履歷蔬菜	黃芽冬菜湯 黃豆芽, 冬菜, 龍骨		3.8	2	2.2	2.3	439.5
5/9	四 (特餐)	奶香培根義大利麵 螺旋麵, 培根, 玉米, 三色豆, 鴻喜菇	迷迭香烤腿排*1 腿排*1, 迷迭香	玉兔包*1 玉兔包	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 洋蔥, 雞蛋		4	1.9	1.2	2.1	547
5/10	五	紫米飯 白米, 紫米	京醬肉柳 肉柳, 彩椒, 小黃瓜, 黃豆芽	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 雞蛋, 玉米, 蔥	履歷蔬菜	肉羹湯 肉羹, 紅蘿蔔, 木耳, 紅蘿蔔	水果	4.2	1.2	0.8	2.1	498.5
5/13	一	糙米飯 白米, 糙米	糖醋咕咾肉 肉角, 洋蔥, 青椒, 鳳梨, 彩椒, 玉米筍	滷味拼盤 海帶結, 豆干, 杏鮑菇, 甜不辣	履歷蔬菜	百菇湯 鴻喜菇, 金針菇, 高麗菜, 龍骨	水果	4.4	2.1	1.3	2.2	537
5/14	二 (特餐)	韓式燒肉拌飯 白米, 黃豆芽, 肉片, 海帶絲, 泡菜	春川炒雞 雞丁, 年糕, 大白菜, 洋蔥, 蔥	安東什錦燒 油豆腐, 四季豆, 魚板, 紅蘿蔔, 木	有機青菜	大醬湯 馬鈴薯, 小黃瓜, 洋蔥, 龍骨		4.2	3	1.8	2.2	663
5/15	三	小米飯 白米, 小米	沙茶肉柳 肉柳, 豆干, 紅蘿蔔, 青蔥	冬瓜燴魚丸 冬瓜, 魚丸, 木耳	履歷蔬菜	綠豆QQ甜湯 綠豆, QQ圓		4.8	2.1	1.7	2.2	492.5
5/16	四	地瓜飯 白米, 地瓜	梅香燒雞 雞丁, 梅干菜, 筍干	蔥花菜脯蛋 菜脯, 雞蛋, 洋蔥, 蔥	履歷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜	水果	3.5	2.6	1.8	2.1	579.5
5/17	五	白飯 白米	香炸虱目魚排*1 魚排	玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 豆干, 毛豆仁	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜, 蒜, 龍骨, 枸杞, 肉骨	豆漿	4.6	1.8	0.4	2.2	536
5/20	一 (特餐)	日式什錦炒麵 烏龍麵, 肉絲, 魚板, 高麗菜, 洋蔥	照燒雞翅*1 雞翅	海山醬關東煮 黑輪, 玉米, 大白菜	履歷蔬菜	味噌海芽湯 豆腐, 海帶芽, 味噌		3.7	2	1.5	2.2	545.5
5/21	二 (蔬食)	蕎麥飯 白米, 蕎麥	塔香油豆腐 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇	有機青菜	四神湯 馬鈴薯, 薏仁, 茯苓, 芡實, 龍	水果	2.9	2.1	1.3	2.3	496.5
5/22	三	白飯 白米	普羅旺斯燉肉 肉角, 馬鈴薯, 洋蔥, 南瓜, 西芹	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 肉絲	履歷蔬菜	黃瓜薑絲湯 大黃瓜, 薑絲, 龍骨		4.2	1.9	2	2.1	581
5/23	四	麥片飯 白米, 麥片	鹹水雞 雞丁, 花椰菜, 蒜, 玉米筍	海帶三絲 海帶絲, 干絲, 芹菜, 紅蘿蔔	履歷蔬菜	南瓜金針湯 南瓜, 金針菇		4	2.1	1	2.1	699.5
5/24	五	胚芽飯 胚芽米, 白米	芝香橙汁排骨 肉角, 洋蔥, 彩椒, 柳橙汁, 白芝麻	絲瓜冬粉 絲瓜, 冬粉, 紅蘿蔔	履歷蔬菜	香菇竹筍湯 竹筍, 香菇, 龍骨	水果	4.4	1.8	1.1	2.2	569.5
5/27	一	小米飯 白米, 小米	回鍋肉 肉片, 豆干, 紅蘿蔔, 蔥	腐皮高麗 高麗菜, 角螺, 玉米, 木耳	履歷蔬菜	金針湯 乾金針, 紅蘿蔔, 蒜, 龍骨	水果	4.1	2	1.7	2.2	578.5
5/28	二	燕麥飯 白米, 燕麥	BBQ烤翅小腿*2 翅小腿, 彩椒, 洋蔥, 小黃瓜, 小蕃茄	玉米培根炒蛋 培根, 雞蛋, 玉米, 蔥	有機青菜	檸檬山粉圓 山粉圓, 檸檬汁		4.4	1.8	1.9	2.1	555
5/29	三	地瓜飯 白米, 地瓜	紅燒 肉角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	雙色花椰 花椰菜, 青花菜, 冷凍玉米筍	履歷蔬菜	丁香海芽湯 小魚干, 海帶芽		4	2.1	1.2	2	557.5
5/30	四	白飯 白米	黃燜雞 雞肉, 馬鈴薯, 彩椒, 洋蔥, 香菇	堅果拌干丁 豆干, 紅蘿蔔, 毛豆, 葡萄乾, 南瓜	履歷蔬菜	五色蔬菜湯 大白菜, 黑木耳, 鮑魚菇, 紅蘿	水果	4.1	2.2	1.5	2.3	593
5/31	五 (特餐)	肉絲蛋炒飯 白米, 肉絲, 雞蛋, 洋蔥, 三色豆	炸豬排*1 生鮮豬排*1	壽喜扁蒲 扁蒲, 木耳, 魚片	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥, 味噌		4.1	3.1	1.3	2.1	646.5

- 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。