



# 統鮮美食股份有限公司 113年6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)	油類及堅果種子	熱量(大卡)
6/3	一 (蔬食)	小米飯 白米, 小米	素肉燥滷蛋*1 雞蛋*1, 素絞肉, 豆干小丁	南瓜豆腐煲 南瓜, 豆腐, 毛豆仁, 洋蔥	履歷蔬菜	藥膳什錦湯 高麗菜, 金針菇, 枸杞, 紅棗	水果	4.2	2.3	1.2	2.1	591
6/4	二 (特餐)	茄汁肉醬筆管麵 麵, 絞肉, 蕃茄, 洋蔥, 玉米粒	炸雞腿*1 雞腿	叉燒包*1 叉燒包	有機青菜	奶香葷菇濃湯 馬鈴薯, 鴻喜菇, 洋蔥	豆漿	2.5	2.7	1.5	2.2	514
6/5	三	糙米飯 白米, 糙米	三杯肉片 肉片, 杏鮑菇	魚板蒲瓜 扁蒲, 魚板絲	履歷蔬菜	蘿蔔昆布湯 白蘿蔔, 海帶芽		4	2	2.2	2.2	584
6/6	四	麥片飯 白米, 麥片	迷迭香烤翅小腿*2 翅小腿*2	洋蔥紅仁蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔	履歷蔬菜	金針鮮蔬湯 金針花, 金針菇, 大白菜	水果	4	2.4	1.3	2.3	596
6/7	五	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	泰式打拋肉燥 豬絞肉, 蕃茄, 洋蔥	肉絲銀芽 豆芽菜, 肉絲, 韭菜	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 筍絲, 木耳絲, 紅蘿蔔		3.8	2.3	1.6	2.1	573
6/10	一	端午節停課										
6/11	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	安東燉雞 雞丁, 冬粉, 蔥, 馬鈴薯, 胡蘿蔔	番茄炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 番茄	有機青菜	元氣湯 黃豆芽	水果	4.4	2.7	1.5	2.1	642.5
6/12	三	白飯 白米	粉蒸肉 肉角, 地瓜	白菜滷 大白菜, 乾香菇, 胡蘿蔔	履歷蔬菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜, 香菇		4.7	2.2	2	2.1	638.5
6/13	四 (特餐)	日式燒肉拌飯 白米, 肉片, 洋蔥, 白芝麻	蒲燒鯛魚*1 蒲燒鯛魚*1, 綠豆芽, 冬粉	起司焗花椰 青花菜, 洋蔥, 玉米, 起司絲	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽, 洋蔥, 板豆腐		4.4	2.2	2.2	2.3	631.5
6/14	五	地瓜飯 白米, 地瓜	香干炒肉 肉柳, 豆干片, 彩椒	魚丸燴黃瓜 大黃瓜, 魚丸	履歷蔬菜	燒仙草 綠豆, 仙草	水果	4.5	2.8	1.6	2.3	668.5
6/17	一 (特餐)	蔥油肉醬拌麵 白油麵, 青江菜, 絞肉, 菇, 蔥, 洋蔥	香滷雞腿排*1 雞腿排	香菇扁蒲 扁蒲, 香菇, 紅蘿蔔	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 龍骨	水果	4.5	3.2	2.2	2.1	704.5
6/18	二	白飯 白米	咖哩肉片 肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	滷味拼盤 海帶結, 黑輪, 蒟蒻	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁		5.4	1.9	1.5	2.1	652.5
6/19	三	紫米飯 白米, 紫米	糖醋魚丁 魚丁, 地瓜, 洋蔥, 彩椒	和風蒸蛋 蛋, 柴魚	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋		4.8	3.5	1.5	2.2	735
6/20	四	糙米飯 白米, 糙米	梅干扣肉 肉角, 梅干菜, 筍干	爆炒高麗菜 高麗菜, 培根, 玉米粒	履歷蔬菜	金針海芽湯 乾金針, 海帶芽	水果	4.1	2	1.8	2.2	581
6/21	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	鹽水雞丁 雞丁, 百頁, 玉米筍, 小黃瓜	絲瓜豆腐煲 絲瓜, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳	履歷蔬菜	客家米粉湯 米粉, 高麗菜, 紅蔥頭		4.3	2.5	1.8	2.2	632.5
6/24	一 (特餐)	台式油飯 白米, 糯米, 肉燥, 花生, 乾香菇絲, 蝦米	蔥燒豬排*1 豬排, 蔥	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒, 毛豆仁	履歷蔬菜	摩摩喳喳 西谷米, 芋頭, 地瓜	水果	4.2	2.8	1.5	2.1	636
6/25	二	白飯 白米	BBQ雞丁 雞丁, 杏鮑菇	韭香甜不辣 甜不辣, 韭菜, 紅蘿蔔	有機青菜	南瓜蔬菜湯 南瓜, 高麗菜, 洋蔥	水果	5.6	2.1	1.3	2.2	666
6/26	三	薏仁飯 白米, 洋薏仁	馬鈴薯燒肉 肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蔥	冬瓜肉片 冬瓜, 肉片	履歷蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔, 雞丁, 香菇, 枸杞		4.3	2	1.8	2.2	595
6/27	四	五穀飯 白米, 五穀米	花瓜雞 雞丁, 白蘿蔔, 花瓜	炸物雙拼(各1顆) 花枝丸*1, 地瓜碰*1	履歷蔬菜	羅宋湯 大白菜, 馬鈴薯, 蕃茄, 洋蔥		4	2.3	1.3	2.3	588.5
6/28	五	休業式不供餐										

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。