



統鮮美食股份有限公司 113年9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)	油脂及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
8/30	五	白飯 白米	咖哩肉片 肉片, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	韭香甜不辣 甜不辣, 韭菜	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔, 玉米粒		5.6	1.9	1.3	2.1	661.5
9/2	一	麥片飯 白米+麥片	鹹酥雞 雞丁, 四季豆, 九層塔	蒜香炒筍 筍+木耳, 肉絲	履歷蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 椰奶		4.5	2.4	1.4	2.2	629
9/3	二	薏仁飯 薏仁, 白米	粉蒸肉 肉角, 地瓜, 糯米	豆包炒高麗 高麗菜, 豆包	有機蔬菜	扁蒲排骨湯 扁蒲, 龍骨丁	水果	4.7	2	1.7	2.2	620.5
9/4	三	蕎麥飯 蕎麥, 白米	梅香燒雞 紫蘇梅, 雞丁, 彩椒, 百頁	鮮菇花椰 雙色花椰, 美白菇	履歷蔬菜	油豆腐細粉湯 油豆腐, 冬粉		4	2.9	1.8	2.3	646
9/5	四	白飯 白米	蘿蔔燉肉 肉角, 白蘿蔔, 鈕扣菇	火腿玉米炒蛋 殺菌液蛋, 玉米, 火腿	履歷蔬菜	羅宋湯 大白菜, 番茄, 芹	豆漿	4.4	3.1	1.4	2.1	670
9/6	五 (特餐)	日式柴魚烏龍麵 烏龍麵, 肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 魚板絲	炸蝦排*1 蝦排*1	川耳黃瓜 黃瓜, 川耳	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 洋蔥		4.1	2	1.6	2.2	576
9/9	一	小米飯 小米, 白米	沙茶豬柳 豬柳, 豆干, 紅蘿蔔, 洋蔥	鮮菇蒸蛋 殺菌液蛋, 香菇	履歷蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽, 金針菇, 龍骨	水果	4	3.4	1.5	2.1	667
9/10	二 (特餐)	南洋鳳梨炒飯 白米, 洋蔥, 玉米, 鳳梨, 殺菌液蛋	烤雞腿排*1 雞腿排	香菇扁蒲 扁蒲, 香菇, 蝦米	有機蔬菜	洋芋大骨湯 洋芋, 龍骨		4.5	1.9	1.5	2.1	589.5
9/11	三	白飯 白米	味噌燒肉 肉片, 白蘿蔔, 青蔥, 白芝麻	乾煸四季豆 四季豆, 冬菜	履歷蔬菜	白菜三絲湯 白菜, 木耳, 紅蘿蔔		4	1.9	2	2.3	576
9/12	四	胚芽飯 胚芽米, 白米	糖醋雞丁 雞肉, 彩椒, 小黃瓜	滷海結麵輪 海帶結, 麵輪, 紅蘿蔔	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑, 龍骨		4	3.8	2	2.3	718.5
9/13	五	燕麥飯 燕麥, 白米	海苔魚丁 魚丁, 薯條, 海苔粉	肉燥油豆腐 油豆腐, 絞肉	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜		4.2	2	1.3	2.1	571
9/16	一 (特餐)	台式炒麵 油麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	烤肉醬肉排*1 調理豬排*1	肉包*1 肉包*1	履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海芽, 薑		4.2	1.8	1.3	2.1	556
9/17	二	中秋節休假一天, 不供餐										
9/18	三	地瓜飯 地瓜, 白米	親子丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 紅蘿蔔, 海苔絲	脆炒豆芽 綠豆芽, 木耳, 豆干絲	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 筍絲		4.2	2.6	1.6	2.2	628
9/19	四	藜麥玉米飯 白米, 紅藜麥, 玉米粒	瓜仔肉 絞肉, 碎瓜, 豆干小丁	炸地瓜薯條 地瓜	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海芽, 雞蛋, 味噌	水果	4	2.4	1.5	2.2	596.5
9/20	五	白飯 白米	栗子燒雞 雞丁, 栗子, 彩椒, 杏鮑菇	番茄炒蛋 殺菌液蛋, 番茄, 洋蔥, 蔥	履歷蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 龍骨干		4.1	2.9	1.6	2.1	639
9/23	一	小米飯 小米, 白米	炸魚排*1 虱目魚排*1	木耳高麗菜 木耳, 高麗菜	履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄, 豆腐		4	1.6	1.4	2.2	534
9/24	二	燕麥飯 燕麥, 白米	黃燜雞 雞丁, 馬鈴薯, 彩椒, 香菇	紅蘿蔔炒蛋 洋蔥, 紅蘿蔔, 殺菌液蛋	有機蔬菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 薏仁		5	4.5	1.5	2.2	824
9/25	三	糙米飯 糙米, 白米	筍干燉肉 肉角, 筍干	玉米干丁 玉米粒, 豆干, 毛豆	履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜		4.6	2.9	1.4	2.3	678
9/26	四 (特餐)	蕃茄百菇拌飯 白米, 菇, 玉米, 紅蘿蔔, 蕃茄	普羅旺斯燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 彩椒	雙色花椰 青花菜, 白花菜, 培根	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 奶粉		4.9	2	1.9	2.1	635
9/27	五	糙米飯 白米, 糙米	三杯肉片 肉片, 杏鮑菇, 米血糕	蛋酥銀芽 綠豆芽, 殺菌液蛋, 紅蘿蔔	履歷蔬菜	蘿蔔昆布湯 蘿蔔, 海帶片	水果	4	2	2	2.1	574.5
9/30	一	紅藜麥飯 紅藜麥, 白米	恰恰鳳梨炒肉片 肉片, 洋蔥, 紅椒, 鳳梨	奶香焗白菜 白菜, 南瓜, 起司	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑, 龍骨		4.1	2	2.1	2.2	588.5

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。