



# 統鮮美食股份有限公司113年10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	全雞腿 腿類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油麵及 蛋米類 子類 (份)	熱量(大 卡)
10/1	二	白飯 白米	親子丼 雞肉, 雞蛋, 洋蔥, 青蔥	芹香干片 豆干, 芹菜, 木耳	有機 蔬菜	蘿蔔雞骨湯 白蘿蔔, 雞骨	水果	4	3.6	1.5	2.1	682
10/2	三	小米飯 白米, 小米	橙香肉 肉角, 洋蔥, 彩椒, 白芝麻	沙茶海帶片 海帶片, 紅蘿蔔	履歷 蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜, 木耳, 金針菇		4	2	2.1	2.2	581.5
10/3	四 (特餐)	DIY肉羹麵 黃油麵	豆乳雞翅*1 雞翅	五彩銀芽 綠豆芽, 青椒, 黑木耳, 豆皮, 紅蘿蔔	履歷 蔬菜	肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 白菜		4	2.5	1.5	2.2	618
10/4	五	燕麥飯 燕麥, 白米	豉汁燒肉 肉角, 白蘿蔔, 豆豉	絲瓜冬粉煲 絲瓜, 冬粉, 紅蘿蔔, 木耳	履歷 蔬菜	奇芽籽麥茶 奇芽籽, 麥茶		4.2	2	1.8	2.3	592.5
10/7	一	紅藜麥飯 紅藜麥, 白米	BBQ雞丁 雞肉, 杏鮑菇, 洋蔥	蔬菜豆腐烘蛋 殺菌液蛋, 高麗菜, 豆腐	履歷 蔬菜	黃芽大骨湯 黃豆芽, 龍骨		4	3	1.6	2.1	639.5
10/8	二	麥片飯 麥片, 白米	無錫排骨 肉角, 馬鈴薯, 洋蔥	腐皮白菜 白菜, 角螺	有機 蔬菜	味噌海芽湯 海芽, 板豆腐		4.2	2.6	1.6	2.2	628
10/9	三	紫米飯 紫米, 白米	肉骨茶燉雞 雞肉, 高麗菜, 鈕扣菇	脆炒洋芋 馬鈴薯, 肉絲, 木耳絲, 彩椒絲	履歷 蔬菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜, 香菇		4.6	2.2	1.5	2.1	619
10/10	四	國慶日休假一天										
10/11	五 (特餐)	竹筍鮮蔬炊飯 白米, 竹筍, 紅蘿蔔, 乾香菇	香酥魚片*1 生鮮魚片	麻婆豆腐 板豆腐, 絞肉, 蔥	履歷 蔬菜	山藥排骨湯 山藥, 龍骨丁	水果	4.4	1.7	1.1	2.3	566.5
10/14	一	小米飯 小米, 白米	京醬肉柳 肉柳, 豆干, 小黃瓜, 彩椒	田園花椰 青花菜, 花椰菜, 玉米粒	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海芽, 雞蛋		4.1	2.4	1.8	2.3	615.5
10/15	二 (特餐)	茄汁義大利麵 直麵, 番茄, 玉米粒, 絞肉, 洋蔥	義式雞腿排*1 雞腿排	毛豆炒蛋 殺菌液蛋, 毛豆仁	有機 蔬菜	草菇濃湯 鴻喜菇, 香菇, 洋蔥, 馬鈴薯		4	3.1	1.1	2.1	641
10/16	三	薏仁飯 洋薏仁, 白米	椒鹽魚丁 水鯊魚, 板豆腐, 地瓜, 葡萄乾, 南瓜子	海山醬關東煮 玉米片, 海帶結, 黑輪, 蒟蒻	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜, 白蘿蔔		4.4	3	1.4	2.1	662.5
10/17	四	燕麥飯 燕麥, 白米	泡菜肉片 豬肉片, 年糕, 紅蘿蔔, 洋蔥	炸物雙拼 花枝丸*1, 地瓜條	履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉, 榨菜, 龍骨丁	水果	5.3	2	1.1	2.2	647.5
10/18	五	白飯 白米	鮮蔬燴雞 雞肉, 小黃瓜, 木耳, 紅蘿蔔	和風蒸蛋 殺菌液蛋, 柴魚片	履歷 蔬菜	黃芽番茄湯 黃豆芽, 番茄		4	2.9	1.3	2.2	629
10/21	一 (特餐)	泰式拌飯 紅藜麥, 白米, 絞肉, 豆干	酸甜醬雞排*1 雞排*1, 彩椒, 青蔥	什錦蔬菜 高麗菜, 香菇, 玉米筍	履歷 蔬菜	筍片湯 筍片, 龍骨丁		4	2.2	2	2.2	594
10/22	二	糙米飯 糙米, 白米	燴三鮮 豬肉片, 魷魚, 杏鮑菇, 九層塔	蒜香炒筍 竹筍, 蒜, 蔥	有機 蔬菜	玉米結頭菜湯 玉米, 結頭菜, 龍骨丁	水果	4.2	2.3	1.7	2.1	603.5
10/23	三	五穀飯 五穀米, 白米	薑汁燒肉 肉片, 洋蔥, 青蔥	小魚豆豉干片 豆干, 青椒, 黑木耳, 小魚乾, 陽跋	有機 蔬菜	柴魚油豆腐湯 油豆腐, 高麗菜		4	4	1.1	2.2	706.5
10/24	四	燕麥飯 燕麥, 白米	南蠻漬雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒	蔥花菜脯蛋 殺菌液蛋, 洋蔥, 菜脯, 蔥	履歷 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		5.5	2.7	1.3	2.2	719
10/25	五	薏仁飯 洋薏仁, 白米	回鍋肉 肉片, 高麗菜, 紅蘿蔔, 蔥	茄汁焗烤洋芋 馬鈴薯, 絞肉, 洋蔥, 花椰菜	履歷 蔬菜	大滷湯 板豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔絲	豆漿	4.7	2.4	1.4	2.3	647.5
10/28	一	白飯 白米	蔥燒肉柳 肉柳, 洋蔥	蒜香高麗 高麗菜, 碎培根	履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔, 白蘿蔔	水果	4	2.6	2.2	2.1	624.5
10/29	二	小米飯 小米, 白米	奶香香料燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 菇, 玉米粒	洋蔥炒蛋 殺菌液蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔	有機 蔬菜	南瓜金針湯 南瓜, 金針		4.5	2.9	1.2	2.1	657
10/30	三	地瓜飯 地瓜, 白米	麻油肉片 肉片, 米血糕	塔香海茸 海茸, 九層塔, 紅蘿蔔	履歷 蔬菜	番茄豆腐湯 番茄, 板豆腐		4.4	1.9	1.5	2.5	600.5
10/31	四 (特餐)	韓式拌飯 白米, 豬肉片, 黃豆芽, 泡菜	滷豬排*1 豬排	雜菜冬粉 韓國冬粉, 高麗菜, 青江菜	履歷 蔬菜	馬鈴薯豬骨湯 馬鈴薯, 龍骨丁, 洋蔥		4.5	2.1	1.31	2.2	604.3

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。