



統鮮美食股份有限公司 113年11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	全穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類 (份)	熱量(大 卡)
11/1	五	麥片飯 白米、麥片	南洋咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	韭香銀芽 綠豆芽、韭菜、油片絲	履歷 蔬菜	金菇三絲湯 金針菇、木耳絲、紅蘿蔔		4.2	2	1.7	2.1	581
11/4	一	地瓜飯 白米、地瓜	米豆醬燒肉 肉角、冬瓜、鹹冬瓜	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉	履歷 蔬菜	番茄洋蔥湯 洋蔥、蕃茄、龍骨		4.3	2.1	1.3	2.2	590
11/5	二	糙米飯 白米、糙米	奶香燉雞 雞肉、杏鮑菇、青花菜、南瓜	堅果玉米 玉米粒、腰果、葡萄乾、南瓜子	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、海帶芽		4.9	2.3	0.8	2.2	634.5
11/6	三	紫米飯 白米、紫米	破布子蒸魚丁 魚丁、冬粉、洋蔥、蔥	蔥爆香干肉絲 豆干片、洋蔥、肉絲	履歷 蔬菜	金針湯 乾金針、紅蘿蔔、菇、龍骨		4.8	3.3	1	2.3	712
11/7	四	胚芽飯 白米、胚芽米	腐乳麻醬肉片 肉片、紅蘿蔔、綠豆芽	菜脯炒蛋 液蛋、木耳、菜脯	履歷 蔬菜	冬瓜奇亞籽 冬瓜磚、奇亞籽		4	2.8	1	2.1	609.5
11/8	五 (特餐)	台式炒米粉 米粉、高麗菜、肉絲、乾香菇、蝦米	香滷翅腿*2 翅小腿	馬來糕*1 馬來糕	履歷 蔬菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜、香菇	水果	4	4	1.1	2.2	706.5
11/11	一	白飯 白米	花瓜雞 雞丁、白蘿蔔、花瓜	南瓜炒蛋 液蛋、南瓜、洋蔥	履歷 蔬菜	玉米油腐湯 玉米、油豆腐小丁	水果	4.6	2.9	1	2.1	659
11/12	二 (特餐)	黃金蛋炒飯 白米、紅蘿蔔、玉米粒、蛋	蒜香滷排*1 調理豬排	冬瓜燴肉片 冬瓜、杏鮑菇、肉片、枸杞	有機 蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、龍骨		4.3	1.8	1.9	2.1	578
11/13	三	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	沙嗲煮雞 雞丁、紅蘿蔔、洋蔥、花生粉	肉絲海根 海帶根、肉絲	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 洋蔥、海芽、薑絲		4	2.1	1.5	2.3	578.5
11/14	四	薏仁飯 白米、薏仁	泰式打拋肉醬 豬絞肉、豆干、洋蔥、番茄、九層塔	四季百頁 百頁豆腐、冷凍四季豆、玉米粒	履歷 蔬菜	南瓜金針湯 南瓜、金針菇		4	3.1	1	2.3	641
11/15	五	燕麥飯 白米、燕麥	宮保雞 雞丁、小黃瓜、紅椒、花生、蔥	白菜滷 白菜、紅蘿蔔、蛋酥	履歷 蔬菜	扁蒲大骨湯 扁蒲、龍骨		4	3.7	1.9	2.1	699.5
11/18	一 (特餐)	白醬義大利麵 螺旋麵、碎培根、玉米粒、洋蔥	炸豬排*1 調理豬排	鮮菇花椰 雙色花椰、菇	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉	豆漿	2.6	1.6	1.7	2.1	439
11/19	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻油雞 雞丁、杏鮑菇、高麗菜、枸杞	芹香干片 豆干片、紅蘿蔔、木耳、芹菜	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	4.8	3.5	0.9	3.1	760.5
11/20	三	五穀飯 白米、五穀米	花生豬腳 肉角、豬腳丁、白蘿蔔、蔥、花生	茄汁甜不辣 甜不辣、蕃茄、洋蔥	履歷 蔬菜	味噌黃芽湯 黃豆芽、味噌		5	1.5	1.4	2.2	596.5
11/21	四	白飯 白米	照燒雞丁 雞丁、杏鮑菇、小黃瓜	焗烤咖哩 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、龍骨		4.7	2.8	1.3	2.2	670.5
11/22	五	小米飯 白米、小米	沙茶肉片 肉片、豆干片、紅蘿蔔、蔥	和風蒸蛋 液蛋、柴魚片	履歷 蔬菜	枸杞鮮蔬湯 高麗菜、金針菇、枸杞		4	3.3	0.8	2.1	642
11/25	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	馬鈴薯燉肉 肉角、馬鈴薯、紅蘿蔔	塔香海茸 海茸、絞肉、九層塔	履歷 蔬菜	蘿蔔丸片湯 貢丸、白蘿蔔		4.2	2.1	1.6	2.2	590.5
11/26	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞丁、小黃瓜、洋蔥、彩椒	魚香炒蛋 液蛋、金針菇、紅蘿蔔、木耳、蔥	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 結頭菜、鴻喜菇		4	2.9	1.4	2.2	631.5
11/27	三	糙米飯 白米、糙米	蒜泥白肉 肉片、豆芽菜、小黃瓜、白芝麻	玉米干丁 玉米粒、豆干、毛豆	履歷 蔬菜	酸辣湯 板豆腐、金針菇、紅蘿蔔、木耳		4.6	3	1.1	2.3	678
11/28	四 (特餐)	日式燒肉拌飯 白米、洋蔥、肉片、白芝麻	香酥魷魚排*1 魷魚排	壽喜時蔬 大白菜、黑輪段、紅蘿蔔、玉米筍	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、洗選蛋	水果	4.2	2.2	1.6	2.1	593.5
11/29	五	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	腰果雞丁 雞丁、地瓜、腰果	麻婆豆腐 板豆腐、洋蔥、紅蘿蔔、絞肉	履歷 蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍、龍骨		4	3	1	2.1	624.5

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。