



統鮮美食股份有限公司 114年01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)	油脂及鹽類(份)	熱量(大卡)
1/1	三											
1/2	四	地瓜紅藜麥飯 白米, 紅藜麥, 地瓜	香干滷肉 肉角, 豆干	起司焗烤洋芋 馬鈴薯, 玉米, 青花菜, 起司	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 龍骨	水果	4.8	2.5	1.2	2.2	652.5
1/3	五 (特餐)	沙茶肉絲炒飯 白米, 高麗菜, 紅蘿蔔, 菇, 肉絲	烤三節翅*1 三節翅	洋蔥炒蛋 液蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥	履歷蔬菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽, 番茄, 雞骨	鮮奶 (三重小)	4	4	1.2	2.5	722.5
1/6	一	白飯 白米	洋蔥豬柳 肉柳, 洋蔥, 蔥	豆包高麗 高麗菜, 豆包	履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 龍骨		4	2	1.9	2.1	572
1/7	二 (特餐)	肉絲刀削麵 刀削麵, 青菜, 絞肉, 菇, 紅蘿蔔	古早味滷雞排*1 雞排(滷汁)	黑糖捲*1 黑糖捲	有機蔬菜	味噌湯 海帶芽, 味噌	水果	4.4	2.6	1	2.1	622.5
1/8	三	燕麥飯 白米, 燕麥	沙茶煮魚 魚丁, 洋蔥, 豆捲, 蔥	椒鹽炸豆腐 板豆腐, 四季豆	履歷蔬菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯, 龍骨		4.4	2.8	1	2.3	646.5
1/9	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蘿蔔燉雞 雞肉, 白蘿蔔, 菇, 栗子	玉米蒸蛋 液蛋, 玉米	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	水果 (三重小)	4	2.8	1.2	2.3	623.5
1/10	五	糙米飯 白米, 糙米	豬肉丼 肉片, 洋蔥, 雞蛋, 海苔絲	菇炒結頭菜 結頭菜, 菇, 紅蘿蔔	履歷蔬菜	元氣三絲湯 金針菇, 海帶絲, 紅蘿蔔	豆漿	4	1.9	1.8	2.1	562
1/13	一	小米飯 白米, 小米	黃金泡菜雞 雞肉, 黃金泡菜, 大白菜, 韭菜	培根四季 四季豆, 培根	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 菇	水果 (三重小)	4	2	1.6	2.1	564.5
1/14	二	白飯 白米	孜然炒肉片 肉片, 高麗菜, 紅蘿蔔, 小黃瓜	蕃茄炒蛋 液蛋, 洋蔥, 蕃茄, 蔥	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	保久乳 (三重小)	4	3.4	1.1	2.4	670.5
1/15	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	梅香燉雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒, 紫蘇梅	紅麴豆干 豆干, 紅麴, 杏仁片	履歷蔬菜	南瓜洋蔥湯 南瓜, 洋蔥, 紅棗		4	3.2	1	2.4	653
1/16	四 (特餐)	香菇肉燥飯 白米, 絞肉, 洋蔥, 菇, 高麗菜	滷大排*1 調理大排(滷汁)	油蔥豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 蔥	履歷蔬菜	關東煮湯 油豆腐, 海帶片, 柴魚		4.2	2.2	1.9	2.2	605.5
1/17	五	五穀飯 白米, 五穀	麻油雞 雞肉, 高麗菜, 菇, 枸杞	蒸餃*2 水餃, 蒜, 醬油	履歷蔬菜	奇芽籽麥茶 奇芽籽, 麥茶包	水果	4	2	0.9	2.1	547

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。