



統鮮美食股份有限公司 114年2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)	豆及豆制品類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
2/11	二	白飯 白米	咖哩肉片 肉片, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	●鮮蔬甜條 甜不辣, 小黃瓜	有機青江白菜	●味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽		5.6	2.3	1	2.1	684
2/12	三	胚芽飯 白米, 胚芽	●三杯油腐燒雞 雞肉, 菇, 油豆腐	紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球	履歷油麥菜	田園蔬菜湯 大白菜, 木耳		4	2.3	1	2.2	576.5
2/13	四	薏仁飯 白米, 薏仁	●古早味肉燥 絞肉, 豆干, 洋蔥, 菇	蒜香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔	履歷油菜	南瓜金針湯 南瓜, 金針菇		4.1	2.1	1.9	2.2	591
2/14	五 (特餐)	●台式炒烏龍 烏龍麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 乾香菇, 蝦米	梅香燒雞 雞肉, 百頁, 花椰菜, 紫蘇梅	●日式蒸蛋 液蛋, 柴魚片(熬湯)	履歷土白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜, 龍骨	水果	3.3	3.5	1.4	2.3	632
2/17	一	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	沙茶肉柳 肉柳, 洋蔥, 紅蘿蔔, 蔥	●菜脯炒蛋 菜脯, 液蛋	履歷油麥菜	結頭大骨湯 結頭菜, 大骨		4	2.8	1.5	2.1	622
2/18	二	糙米飯 白米, 糙米	●奶香燉雞 雞肉, 馬鈴薯, 杏鮑菇, 毛豆仁	南瓜白菜 南瓜, 白菜	有機山茼蒿	冬瓜奇亞籽 冬瓜磚, 奇亞籽	水果	4.3	2.1	1.4	2.2	592.5
2/19	三	紫米飯 白米, 紫米	●紅燒魚丁 魚丁, 凍豆腐, 紅蘿蔔, 蔥	地瓜薯條 地瓜	履歷土白菜	金針湯 金針, 枸杞, 龍骨		4	2.2	0.8	2.1	559.5
2/20	四 (特餐)	割稻飯 白米+高麗菜, 絞肉, 乾香菇, 芹菜	香滷大排*1 生鮮豬排	●蛋酥銀芽 綠豆芽, 韭菜, 雞蛋	履歷本島圓葉	●酸辣湯 板豆腐, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳	豆漿	3.8	2	1.5	2.1	548
2/21	五	白米飯 白米	鹹酥雞 雞肉, 九層塔	●魚板蒲瓜 扁蒲, 魚板絲	履歷青江白菜	味噌海芽湯 海帶芽, 味噌		4	2.1	1.5	2.3	578.5
2/24	一	小米飯 白米, 小米	蒜泥白肉 肉片, 高麗菜, 小黃瓜	魚香炒蛋 液蛋, 金針菇, 紅蘿蔔, 木耳	履歷油菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔, 玉米粒	水果	4	2.8	1.4	2.3	628.5
2/25	二 (特餐)	黃油麵 黃油麵	十三香烤雞翅*1 雞翅	彩蔬花椰 綠白花椰, 彩椒, 玉米筍	有機小芥菜	●肉羹湯 肉羹, 筍絲, 木耳絲, 豆芽菜		2.2	1.4	1.6	2.1	393.5
2/26	三	糙米飯 白米, 糙米	酸菜雞丁 雞肉, 大白菜, 酸菜	●魷魚丸*2 魷魚丸	履歷本島圓葉	枸杞冬瓜湯 枸杞, 冬瓜		4	2.1	1.3	2.1	564.5
2/27	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	普羅旺斯燉肉 肉角, 馬鈴薯, 洋蔥	●毛豆玉米 玉米, 毛豆, 紅藜麥	履歷圓葉菠菜	綠豆QQ甜湯 綠豆, QQ圓		5.8	2.2	0.8	2.5	703.5
228和平紀念日補假一天												

本菜單「●」，表示食材中含有甲殼類、芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類之過敏原，請有過敏者避免食用。另，調味料之過敏原未納入菜單標示，請有過敏體質者自行謹慎評估。

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。