



# 統鮮美食股份有限公司 114年3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)	油類及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
3/3	一	小米飯 白米, 小米	●泰式打拋肉 絞肉, 洋蔥, 豆干小丁, 九層塔	雙色花椰 青花菜, 白花菜, 玉米粒	履歷蚵仔白	金針湯 乾金針, 金針菇		3.7	2.4	1.6	2.1	573.5
3/4	二	●麥片飯 白米, 麥片	黑胡椒雞丁 雞肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	●蛋酥銀芽 綠豆芽, 雞蛋	有機福山萵苣	紅豆湯 紅豆		5.3	2.1	1.6	2.2	667.5
3/5	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	三杯肉片 肉片, 米血糕, 九層塔	●沙嗲油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 小黃瓜	履歷青江白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜, 龍骨		4.7	2.8	1.2	2.2	668
3/6	四	白飯 白米	鹽水雞 雞肉, 青花菜, 玉米筍	●醬油蒸蛋 雞蛋, 柴魚熬湯	履歷油麥菜	●玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶粉	水果	4.2	2.9	0.9	2.3	637.5
3/7	五 (特餐)	番茄肉醬拌飯 白米, 豬絞肉, 番茄, 玉米粒	炸豬排*1 調理豬排	沙茶海帶片 海帶片, 紅蘿蔔, 薑	履歷油菜	扁蒲大骨湯 扁蒲, 大骨	●豆漿	4.2	1.7	1.5	2.1	553.5
3/10	一	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	栗子燒雞 雞丁, 杏鮑菇, 栗子	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 絞肉	履歷土白菜	●丁香海芽湯 海帶芽, 小魚干		4.8	2.9	1.2	2.2	682.5
3/11	二	糙米飯 白米, 糙米	日式醬燒豬肉 肉片, 洋蔥, 青蔥, 白芝麻	●紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔, 液蛋, 毛豆仁	有機小松菜	黃芽大骨湯 黃豆芽, 大骨	水果	4	2.9	1.3	2.1	624.5
3/12	三	紫米飯 白米, 紫米	●海苔魚丁 魚丁, 薯條, 海苔粉	蒜炒蒲瓜 扁蒲, 紅蘿蔔, 蒜頭	履歷本島圓葉	田園蔬菜湯 大白菜, 木耳		4	2.1	1.6	2.1	572
3/13	四 (特餐)	●台式炒麵 黃油麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	香烤雞翅*1 雞翅	●香滷麵輪 海帶結, 麵輪, 紅蘿蔔	履歷油菜	玉米結頭菜湯 玉米, 結頭菜, 龍骨		2.5	1	1.2	2.3	383.5
3/14	五	白飯 白米	粉蒸肉 肉角, 地瓜, 圓糯米	●白菜滷 白菜, 紅蘿蔔, 烏魚	履歷油麥菜	金菇三絲湯 金針菇, 木耳絲, 紅蘿蔔		4.7	2.1	1.6	2.3	630
3/17	一	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	腐乳雞 雞丁, 馬鈴薯, 蔥	●蕃茄炒蛋 蕃茄, 液蛋, 蔥, 洋蔥	履歷圓葉菠菜	薑絲海芽湯 薑絲, 海帶芽	水果	4.2	2.9	0.7	2.1	623.5
3/18	二 (特餐)	古早味蘿蔔鹹飯 白米, 白蘿蔔, 菜脯, 麵輪切碎, 乾香菇	香滷大排*1 生鮮豬排	●豆皮高麗 高麗菜, 豆皮	有機黑葉白菜	●綠豆湯 綠豆		5.3	1.9	1.6	2.1	648
3/19	三	●胚芽飯 白米, 胚芽米	BBQ烤雞丁 雞肉, 杏鮑菇, 洋蔥, 彩椒	●鮮蔬甜條 甜不辣, 紅蘿蔔, 韭菜	履歷青江白菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔, 味噌		5.4	2	1.3	3.1	700
3/20	四	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉角, 梅乾菜	●南瓜豆腐 板豆腐, 南瓜, 毛豆	履歷土白菜	●青菜蛋花湯 小白菜, 雞蛋		4.1	2.8	0.9	2.2	618.5
3/21	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	普羅旺斯雞 雞肉, 青花菜, 紅蘿蔔	●奶香薯塊 馬鈴薯, 三色豆, 奶粉	履歷本島圓葉	黃芽蕃茄湯 黃豆芽, 蕃茄		4.7	2	1.2	2.2	608
3/24	一 (特餐)	●炸醬麵 烏龍麵, 豆干, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 絞肉	滷雞排*1 雞排	奶黃包*1 奶黃包	履歷油菜	紅燒蘿蔔湯 白蘿蔔, 龍骨		3.3	1.8	1	2.1	485.5
3/25	二	白飯 白米	芝麻醬肉片 肉片, 綠豆芽, 紅蘿蔔	九片冬瓜 冬瓜, 九片	有機蘿蔓	針菇海芽湯 金針菇, 海帶芽		4	2.1	1.8	2.2	581.5
3/26	三	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	椒麻雞(炸) 雞丁, 洋蔥, 香菜, 番茄, 做醬汁淋	什錦蔬菜 高麗菜, 紅蘿蔔, 菇, 玉米筍	履歷青江白菜	油豆腐細粉湯 油豆腐, 冬粉, 龍骨		4	2.5	1.6	2.2	606.5
3/27	四	●麥片飯 白米, 麥片	●豆豉燒肉 肉角, 白蘿蔔, 豆豉	韭香銀芽 豆芽菜, 韭菜, 木耳	履歷本島圓葉	●酸辣湯 豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔		3.6	2.3	1.6	2.3	568
3/28	五	小米飯 白米, 小米	咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	●玉米炒蛋 液蛋, 玉米粒, 毛豆	履歷圓葉菠菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜, 菇	水果	4.5	2.9	1	2.1	652
3/31	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 肉柳, 洋蔥, 青蔥	●海山醬關東煮 海帶結, 黑輪, 白蘿蔔	履歷蚵仔白	●味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		4.7	2.3	1.4	2	626.5

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。