



統鮮美食股份有限公司 114年5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 雞腿 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類 (份)	熱量 (大卡)
5/1	四 (特餐)	竹筍鮮蔬炊飯 <small>白米、竹筍、木耳、紅蘿蔔、乾香菇</small>	檸檬雞柳條*3 <small>雞柳條-炸</small>	日式佃煮 <small>白蘿蔔、玉米片、黑輪段</small>	履歷蚵仔白	●番茄豆腐湯 <small>番茄、板豆腐</small>		4	2.5	1.4	2.1	597
5/2	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	●回鍋肉 <small>豬肉片、豆干、紅蘿蔔、蔥</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜、木耳、魚板絲</small>	履歷青江白菜	針菇白菜湯 <small>大白菜、金針菇、龍骨</small>		4	2.5	1.6	2.2	606.5
5/5	一	白飯 <small>白米</small>	鹹水雞 <small>雞肉、杏鮑菇、青花菜、紅蘿蔔</small>	●柴魚蒸蛋 <small>液蛋、柴魚片(熬湯)</small>	履歷油菜	地瓜西米露 <small>地瓜、綠豆、西谷米</small>	水果	4.2	3	0.9	2.2	640.5
5/6	二 (特餐)	●汕頭炒麵 <small>黃油麵、青江菜、洋蔥、豬肉絲</small>	烤大排*1(御賞) <small>調理豬排</small>	●蛋酥銀芽 <small>綠豆芽、紅蔥頭、殼蛋</small>	有機味美菜	●洋芋薏仁湯 <small>馬鈴薯、洋薏仁、龍骨</small>		2.5	1.8	1.6	2.3	453.5
5/7	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	●親子丼 <small>雞肉、洋蔥、殼蛋、海苔絲</small>	紅蘿蔔海根 <small>海帶根、紅蘿蔔</small>	履歷青松菜	●味噌海芽湯 <small>海帶芽、豆腐</small>		3.6	2.1	1.5	2.1	541.5
5/8	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	●花生滷豬肉 <small>豬肉角、豬蹄丁、白蘿蔔、水煮花生</small>	麥克雞塊*2 <small>麥克雞塊</small>	履歷土白菜	●玉米蛋花湯 <small>玉米粒、殼蛋、龍骨</small>		4.3	4	1	2.2	725
5/9	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	左宗榮雞 <small>雞肉、洋蔥、彩椒</small>	●麻婆豆腐 <small>豆腐、豬絞肉、蔥</small>	履歷小葉蘿菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、龍骨</small>		4	3	1.2	2.1	629.5
5/12	一	紅藜麥飯 <small>白米、紅藜麥</small>	香菇肉燥百頁 <small>絞肉、菇、百頁豆腐</small>	鮮蔬寬粉 <small>寬粉、豆芽菜、木耳、紅蘿蔔</small>	履歷土白菜	南瓜湯 <small>南瓜、龍骨</small>		4.4	2.6	1.1	2.1	625
5/13	二	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	咖哩雞 <small>雞肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔</small>	蒸餃*3 <small>蒸餃</small>	有機油江菜	玉米蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、玉米粒、龍骨</small>		4.1	4.4	1	2.3	745.5
5/14	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	普羅旺斯肉片 <small>豬肉片、洋蔥、彩椒</small>	●芹香干片 <small>豆干、紅蘿蔔、芹菜</small>	履歷小葉蘿菜	●蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄、殼蛋、芹菜</small>		4	3.2	1	2.3	648.5
5/15	四	白飯 <small>白米</small>	●沙茶煮魚 <small>魚丁、洋蔥、豆捲、蔥</small>	●玉米炒蛋 <small>液蛋、玉米粒</small>	履歷蚵仔白	●柴魚油豆腐湯 <small>油豆腐、柴魚片(熬湯)</small>	水果	4.3	3.2	0.9	2.1	658
5/16	五 (特餐)	●蛋炒飯 <small>白米、三色豆、液蛋、玉米粒</small>	鹹酥雞 <small>雞丁</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍、豬肉絲、紅蘿蔔、蔥</small>	履歷青松菜	冬瓜金珍菇湯 <small>冬瓜、金針菇、龍骨</small>		4	3.4	1.5	2.1	667
5/19	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	蔥爆雞丁 <small>雞肉、洋蔥、蔥</small>	絲瓜冬粉 <small>絲瓜、紅蘿蔔、冬粉</small>	履歷油菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、芹菜、龍骨</small>	豆漿	4.6	2	1.4	3.1	646.5
5/20	二	●薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	●碎瓜蒸肉餅 <small>豬絞肉、碎瓜、豆干、洋蔥</small>	茼蒿扁蒲 <small>扁蒲、茼蒿、蒜頭</small>	有機青松菜	●丁香海芽湯 <small>小魚乾、海帶芽</small>		4.1	2.6	1.4	2.2	616
5/21	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	蘿蔔雞 <small>雞肉、白蘿蔔、菇</small>	●蕃茄蛋豆腐 <small>蕃茄、豆腐、液蛋、蔥</small>	履歷青江白菜	薑絲南瓜湯 <small>南瓜、薑絲、大骨</small>		4.3	2.8	0.9	2.2	632.5
5/22	四 (特餐)	●哨子麵 <small>烏龍麵、蕃茄、洋蔥、豬絞肉、蔥</small>	炸豬排*1(大阪城) <small>調理豬排</small>	玉米花椰 <small>雙色花椰、玉米粒</small>	履歷蚵仔白	冬瓜奇芽籽 <small>冬瓜磚、奇芽籽</small>		3.5	1.8	1.6	2.1	514.5
5/23	五	白飯 <small>白米</small>	●奶香燉雞 <small>雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉</small>	●海芽蒸蛋 <small>液蛋、玉米粒、海帶芽</small>	履歷青油菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜、肉骨茶</small>	水果	4.2	2.9	0.9	2.2	633
5/26	一 (特餐)	割稻飯 <small>白米、高麗菜、菜脯、乾香菇、芹菜</small>	香滷雞腿排*1 <small>雞排*1</small>	韭香銀芽 <small>綠豆芽、紅蘿蔔、韭菜</small>	履歷油菜	●青菜蛋花湯 <small>青菜、殼蛋、龍骨</small>		3.7	1.6	1.7	2.2	520.5
5/27	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	桔香肉柳 <small>豬肉柳、洋蔥、小黃瓜、桔子醬</small>	●紅蘿蔔炒蛋 <small>液蛋、紅蘿蔔、蔥</small>	有機荷葉白菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨</small>	水果	4	2.8	1.3	2.3	626
5/28	三	●薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	三杯雞 <small>雞肉、米血糕、九層塔</small>	玉米白菜 <small>大白菜、木耳、紅蘿蔔、玉米粒</small>	履歷青江白菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜、枸杞</small>		4.9	2	1.7	2.1	630
5/29	四	海苔香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	日式照燒豚肉 <small>豬肉片、紅蘿蔔、洋蔥</small>	紅豆芝麻球*2 <small>紅豆芝麻球</small>	履歷小葉蘿菜	●味噌豆腐湯 <small>板豆腐、洋蔥</small>		5.3	2.3	0.7	2	651
5/30	五	端午節補休放假										

本菜單「●」，表含有甲殼類、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。