



統鮮美食股份有限公司 114年6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)
6/2	一	●麥片飯 白米, 麥片	蜜汁豬柳 肉柳, 洋蔥	●玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒	履歷油菜	海芽湯 海帶芽, 龍骨		4.3	2.9	1	2.1	638
6/3	二	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 米血糕, 九層塔	海帶三絲 海帶絲, 金針菇, 紅蘿蔔	有機山菠菜	綠豆地瓜甜湯 綠豆, 地瓜	水果	4.9	2	1.3	2.2	624.5
6/4	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	●沙茶肉片 肉片, 豆干, 紅蘿蔔, 蔥	紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球	履歷青江白菜	薑絲南瓜湯 南瓜, 薑絲, 龍骨		4.3	2.4	0.7	2.2	597.5
6/5	四 (特餐)	●台式油飯 長秈米, 糯米, 花生, 乾香菇絲, 蝦米	●炸虱目魚排*1 虱目魚排	脆炒豆芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜	履歷小葉薺菜	●玉米蛋花湯 玉米粒, 殼蛋		3.7	2.4	1.4	2.3	577.5
6/6	五	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	梅香燒雞 雞肉, 百頁豆腐, 花椰菜, 紫蘇梅	●蝦香扁蒲 扁蒲, 蝦米, 紅蘿蔔	履歷青油菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 龍骨	豆漿	4	2.4	1.5	2.1	592
6/9	一	白飯 白米	●腰果雞丁 雞丁, 腰果, 地瓜	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 豬絞肉	履歷蚵仔白	●蕃茄豆腐湯 蕃茄, 板豆腐		5	2	1	2.2	624
6/10	二	小米飯 白米, 小米	咖哩豬 肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	塔香海茸 海茸, 九層塔, 薑絲	有機青油菜	●味噌海芽丁香魚 海帶芽, 小魚乾, 味噌		4.3	2.2	0.8	2.1	580.5
6/11	三	糙米飯 白米, 糙米	紅麴燒雞 雞肉, 菇, 小黃瓜, 洋蔥	●蔥燒豆腐 板豆腐, 蔥	履歷土白菜	●玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 奶粉		4.2	2.8	0.9	2.1	621
6/12	四	海苔香鬆飯 白米, 海苔香鬆	●回鍋肉片 肉片, 高麗菜, 豆干, 紅蘿蔔	●日式蒸蛋 雞蛋, 柴魚(熬湯)	履歷油菜	竹筍湯 竹筍, 雞骨		4	3.1	1	2.3	641
6/13	五 (特餐)	日式烏龍麵 烏龍麵, 魚板條, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋葱	滷雞腿排*1 雞腿排	●海山醬關東煮 白蘿蔔, 海帶結, 油豆腐	履歷小葉薺菜	黃芽湯 黃豆芽, 龍骨	水果	3.3	2.4	1.6	2.3	554.5
6/16	一	●麥片飯 白米, 麥片	●親子丼 雞肉, 洋蔥, 殼蛋, 海苔絲	●毛豆玉米 玉米, 毛豆, 豆干丁	履歷青油菜	黃瓜菇菇湯 黃瓜, 菇, 龍骨		4.8	2.4	1	2.1	635.5
6/17	二 (特餐)	肉絲炒飯 白米, 豬肉絲, 洋葱, 毛豆仁	●炸蝦排*1 蝦排	●蕃茄炒蛋 蕃茄, 雞蛋, 蔥	有機白莧菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		4.4	3.1	1	2.1	660
6/18	三	玉米飯 白米, 玉米	檸香肉柳 豬肉, 彩椒, 菇	●蝦香冬瓜 冬瓜, 蝦米, 枸杞	履歷小葉薺菜	田園蔬菜湯 大白菜, 木耳, 龍骨		3.7	2	1.9	3.1	596
6/19	四	白飯 白米	橄欖風味雞 雞肉, 橄欖, 青花菜, 百頁豆腐	●蜜汁豆干 四分干, 地瓜, 白芝麻	履歷蚵仔白	羅宋湯 高麗菜, 蕃茄, 洋葱	水果	4.4	3.5	1	2.2	694.5
6/20	五	地瓜飯 白米, 地瓜	壽喜燒肉片 豬肉, 洋葱, 菇, 青蔥, 柴魚片	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 起司絲, 奶粉	履歷青江白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜, 龍骨		4.4	2	1.4	2.2	592
6/23	一 (特餐)	●台式炒麵 黃油麵, 青江菜, 絞肉, 紅蘿蔔	烤豬排*1 調理豬排, 做洋葱醬汁淋	芋泥包*1 芋泥包	履歷土白菜	枸杞豆薯湯 豆薯, 枸杞, 龍骨	水果	5	2.3	0.9	2.1	639.5
6/24	二	白飯 白米	●宮保雞丁 雞肉, 菇, 小黃瓜, 花生	●蛋酥豆芽 豆芽菜, 韭菜, 殼蛋	有機小葉薺菜	三絲湯 金針菇, 海帶絲, 紅蘿蔔, 龍骨		4	2.1	1.6	2.2	576.5
6/25	三	紫米飯 白米, 紫米	●破布子蒸魚 魚丁, 蔥, 冬粉	●塔香油腐 油豆腐, 菇, 九層塔	履歷蚵仔白	洋芋大骨湯 馬鈴薯, 龍骨		4.9	2.8	0.8	2.2	672
6/26	四	薏仁飯 白米, 薏仁	鹹酥雞 雞丁, 九層塔	●菜脯炒蛋 液蛋, 菜脯, 蔥	履歷小葉薺菜	●關東煮湯 油豆腐, 海帶片, 柴魚片		4	3.3	0.8	2.3	651
6/27	五	●麥片飯 白米, 麥片	紅燒豬肉 豬肉角, 豬腳丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 蔥	蒟蒻黃瓜 大黃瓜, 蒟蒻, 紅蘿蔔	履歷青江白菜	海芽湯 海帶芽, 龍骨		4	1.5	1.7	2.1	529.5

本菜單保久乳、補助豆漿及「●」，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。