



統鮮美食股份有限公司 115年1+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	全糖糖 體積(份)	豆漿蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海帶及 堅果類 子類(份)	熱量(大 卡)
1/2	五	白飯 白米	炸雞翅*1 雞翅	海山醬關東煮 白蘿蔔,黑輪段,海帶結	履歷油菜	●味噌豆腐湯 板豆腐,海帶芽	水果	4.5	1.9	0.8	2.1	572
1/5	一	薏仁飯 白米,薏仁	普羅旺斯燉肉 豬肉角,洋蔥,白花菜,彩椒	焗烤洋芋 馬鈴薯,南瓜,起司絲,玉米粒	履歷油麥菜	羅宋湯 高麗菜,蕃茄,芹菜,龍骨	水果	4.9	1.9	1.3	2.2	617
1/6	二	●台式蛋炒飯 白米,雞蛋,玉米,火腿,青蔥	烤雞腿排*1 雞腿排	脆炒豆芽 綠豆芽,紅蘿蔔,韭菜	有機山東大白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜		3.9	2.7	1.5	2.2	612
1/7	三	麥片飯 白米,麥片	●砂鍋魚丁 魚丁,筍,金針菇,沙茶醬	●玉米干丁 玉米粒,豆干,毛豆仁,紅藜麥	履歷圓葉菠菜	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲		4.9	2.1	1	2.3	629
1/8	四	胚芽飯 白米,胚芽	咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥	●紅蘿蔔炒蛋 液蛋,紅蘿蔔	履歷圓葉萵苣	金針湯 乾金針,龍骨	麵包	4.2	2.9	1	2.1	631
1/9	五	白飯 白米	●炸旗魚排*1 旗魚排	●菇菇豆腐煲 板豆腐,鮮菇,毛豆仁	履歷青江菜	玉米湯 玉米粒,龍骨	豆漿	4.4	4	0.7	2.2	724.5
1/12	一	油蔥拌麵 黃油麵,豆芽菜,紅蘿蔔,青蔥,黑木耳,油蔥酥	滷翅小腿*2 翅,小腿	●鮮瓜魚丸片 鮮瓜,虱目魚丸,枸杞	履歷蚵白菜	●菜尾湯 大白菜,紅蘿蔔,乾香菇,蝦米,筍絲		3.5	3.6	1.8	2.1	654.5
1/13	二	燕麥飯 白米,燕麥	●京醬肉柳 豬肉柳,洋蔥,豆干	麥克雞塊*2 麥克雞塊	有機蘿蔓葉	冬瓜奇亞籽 冬瓜磚,奇亞籽	水果	4	3.5	0.9	2.1	659.5
1/14	三	小米飯 白米,小米	●鹹酥雞 雞丁,九層塔	●咖哩油豆腐 油豆腐,洋蔥	履歷初秋	扁蒲湯 扁蒲,龍骨		4	4.7	1	2.3	761
1/15	四	白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片,綠豆芽,紅蘿蔔	●日式蒸蛋 液蛋,柴魚片	履歷油麥菜	海芽金針湯 海帶芽,金針菇		4	2.8	1.1	2.3	621
1/16	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	腐乳雞丁 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	薑絲炒海草 海草,九層塔,薑絲	履歷圓葉菠菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,枸杞	麵包	4.2	2	1.5	2.1	576
1/19	一	白飯 白米	日式照燒肉片 豬肉片,紅蘿蔔,洋蔥	●紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球	履歷土白菜	●海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐		4.8	1.9	1.1	2.1	600.5
1/20	二	胚芽飯 白米,胚芽米	新疆大盤雞 雞丁,馬鈴薯,洋蔥,蕃茄,彩椒	●芹香豆干 豆干,芹菜,香菇	有機山東大白菜	竹筍三絲湯 竹筍,肉絲,紅蘿蔔		4	2.5	1.5	2.1	599.5
1/21	三	紫米飯 白米,紫米	●樹子蒸魚 魚丁,豆腐,破布子,蔥	●菜脯炒蛋 液蛋,菜脯	履歷油麥菜	蕃茄洋蔥湯 蕃茄,洋蔥		4	2.9	0.7	2.2	614
1/22	四	糙米飯 白米,糙米	紅燒雞丁 雞丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	●蛋酥白菜滷 大白菜,雞蛋,木耳,乾香菇	履歷青江菜	玉米湯 玉米,龍骨		4	2.2	1.7	2.2	586.5
1/23	五	●韓式拌飯 白米,小黃瓜,玉米粒,雞蛋,韓式泡菜,海帶芽	滷豬排*1 調理豬排	脆炒黃豆芽 黃豆芽,紅蘿蔔	履歷蚵白菜	結頭菜湯 結頭菜,龍骨	水果	3.8	1.7	1.6	2.1	528
1/24~2/22 寒假+春節愉快												
2/23	一	白飯 白米	咖哩肉片 豬肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥	脆炒豆芽 綠豆芽,紅蘿蔔,韭菜	履歷圓葉菠菜	●味噌海芽湯 小魚干,海帶芽	水果	4.3	2.1	1.4	2.2	592.5
2/24	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	梅干扣肉 豬肉角,筍干,梅干菜	●玉米炒蛋 液蛋,玉米	有機圓葉萵苣	綠豆湯 綠豆	麵包	5.3	2.7	1	2.3	702
2/25	三	麥片飯 白米,麥片	●莎莎魚丁 魚丁,彩椒,洋蔥	雙色花椰菜 冷凍青花菜,冷凍白花菜	履歷土白菜	金針珍珠湯 乾金針,金針菇		4	2.2	1.7	2.1	582
2/26	四	●金瓜炒米粉 米粉,南瓜,乾香菇絲,蝦米	滷雞翅*1 雞翅	薑絲炒鮮瓜 鮮瓜,木耳	履歷高麗菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		3.5	0.9	1.6	3.1	492
2/27	五	和平紀念日補假										

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。