



統鮮美食股份有限公司 115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	全穀類 穀類 (份)	五穀菜 肉類 (份)	雞蛋類 (份)	油鹽及 調味料 子類 (份)	熱量(大 卡)
3/2	一	燕麥飯 白米, 燕麥	●古早味肉燥 絞肉, 豆干, 菇	油蔥豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 蔥	履歷油菜	結頭菇湯 結頭菜, 菇		4	2.4	1.6	2.1	594.5
3/3	二 (特餐)	茄汁義大利麵 薯條, 蕃茄, 玉米粒, 蘑菇	咖哩烤雞腿排*1 雞腿排	紅蘿蔔炒花椰菜 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	有機 山東大白菜	●馬鈴薯濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔		2.4	2.4	1.6	2.2	487
3/4	三	白飯 白米	烤肉醬肉片 豬肉片, 杏鮑菇, 彩椒	●客家小炒 豆干, 乾魷魚絲, 芹菜	履歷圓葉菠 菜	金針湯 乾金針, 龍骨		4	3.4	1.1	2.2	661.5
3/5	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	●炸旗魚排*1 旗魚排	●泡菜豆腐煲 豆腐, 泡菜, 蔥	履歷圓葉萵 苣	●玉米蛋花湯 玉米, 鰵蛋	水果	4.4	2.7	0.6	2.3	629
3/6	五	小米飯 白米, 小米	腐乳雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 蔥	●日式蒸蛋 液蛋, 柴魚片	履歷青江白 菜	●味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽		4.2	3.2	0.7	2.1	646
3/9	一 (特餐)	夏威夷炒飯 白米, 火腿丁, 玉米粒, 鳳梨罐頭	滷豬排*1 調理豬排	木耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳	履歷油麥菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		3.8	4	1.6	2.2	705
3/10	二	糙米飯 白米, 糙米	蒜香菇燒雞 雞丁, 菇, 紅蘿蔔, 蒜頭	●蕃茄炒蛋 液蛋, 蕃茄, 蔥	有機菠菜	冬瓜奇亞籽 冬瓜磚, 奇亞籽	水果	4	2.9	0.8	2.1	612
3/11	三	●麥片飯 白米, 麥片	芝麻醬肉柳 豬肉柳, 綠豆芽, 紅蘿蔔	蜜汁地瓜 地瓜, 麥芽糖, 白芝麻	履歷油菜	田園蔬菜湯 大白菜, 木耳		5.2	1.9	1.1	2.1	628.5
3/12	四	薏仁飯 白米, 薏仁	三杯雞 雞丁, 杏鮑菇, 米血糕	薑絲海草 海草, 薑絲	履歷圓葉萵 苣	榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉	豆漿	4.4	4	1.4	2.3	746.5
3/13	五	白飯 白米	●回鍋肉片 豬肉片, 高麗菜, 蔥	海山醬關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 海帶結	履歷土白菜	●玉米蛋花湯 玉米, 鰵蛋	麵包	4.4	2.5	1.5	2.3	636.5
3/16	一	燕麥飯 白米, 燕麥	韓式安東燉雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 蔥	●玉米炒蛋 液蛋, 玉米	履歷蚵白菜	大醬海芽湯 海帶芽, 韓式大醬		4.3	2.9	0.7	2.1	630.5
3/17	二	白飯 白米	佛跳牆 肉角, 芋頭, 筍乾, 香菇絲, 栗子	紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球	有機山萵苣	黃芽蕃茄湯 黃豆芽, 蕃茄		4.3	1.9	0.8	2.1	558
3/18	三	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	●樹子蒸魚 魚丁, 破布子, 板豆腐, 蔥	玉米干丁 玉米粒, 豆干, 毛豆	履歷青江白 菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜		4.6	2.3	0.9	3.1	656.5
3/19	四 (特餐)	●炸醬麵 白油麵, 豆干丁, 小黃瓜, 紅蘿蔔	滷翅小腿*2 翅小腿	壽喜燒時蔬 大白菜, 黑輪段, 紅蘿蔔	履歷圓葉菠 菜	金針湯 乾金針, 龍骨	麵包	2.7	5	1.5	2.2	700.5
3/20	五	小米飯 白米, 小米	蕃茄肉片 豬肉片, 蕃茄, 洋蔥, 黑橄欖	●起司焗烤洋芋 馬鈴薯, 玉米, 起司	履歷油菜	●味噌豆腐湯 豆腐	水果	4.9	2.2	1	2.2	632
3/23	一	白飯 白米	●麻油雞 雞丁, 素腰花, 凍豆腐, 枸杞	螞蟻上樹 冬粉, 豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔	履歷土白菜	薑絲南瓜湯 南瓜, 薑絲		4.7	2.4	1	2.1	628.5
3/24	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	●京醬肉柳 豬肉柳, 豆干, 洋蔥, 蔥	彩椒花椰 青花菜, 白花菜, 彩椒	有機福山萵 苣	玉米蘿蔔湯 玉米粒, 白蘿蔔	水果	4.2	2.4	1.7	2.2	615.5
3/25	三	紫米飯 白米, 紫米	鹹酥雞 雞丁, 九層塔	三杯黑干杏鮑菇 黑豆干, 杏鮑菇	履歷初秋	●針菇蛋花湯 金針菇, 鰵蛋		4	2.1	0.8	2.2	556.5
3/26	四	糙米飯 白米, 糙米	蘿蔔燉肉 豬肉角, 白蘿蔔, 梅干菜	●紅蘿蔔炒蛋 液蛋, 紅蘿蔔	履歷油麥菜	薑絲海芽湯 薑絲, 海帶芽		4	2.8	1.2	2.3	623.5
3/27	五 (特餐)	五目炊飯 白米, 豬絞肉, 鮮菇, 毛豆, 高麗菜	滷雞翅*1 雞翅	脆炒豆芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜	履歷蚵白菜	●味噌豆腐湯 豆腐, 小魚干		3.7	2.6	1.5	2.1	586
3/30	一	燕麥飯 白米, 燕麥	炸豬排*1 生鮮豬排	●蕃茄炒蛋 液蛋, 蕃茄	履歷土白菜	肉骨茶湯 大白菜, 肉骨茶包		4	2.8	0.9	3.1	652
3/31	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	香滷麵輪 麵輪, 杏鮑菇, 貢丸	有機小芥菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜	麵包	4.6	2.6	1	2.1	636.5

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。