



統鮮美食股份有限公司 115年4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 | 全蛋類 個(份) | 豆及蛋 肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 海陸及 堅果類 子類 (份) | 熱量(大 卡) |
|------|-----------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------|--------------------------------|----|-------------|------------------|------------|-------------------------|------------|
| 4/1 | 三 | 白飯 白米 | 壽喜燒肉片 豬肉片, 鮮菇, 洋蔥, 蔥 | ●海帶拌干絲 海帶絲, 白干絲 | 履歷青 江白菜 | ●味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽 | | 4 | 2.3 | 0.9 | 2.2 | 574 |
| 4/2 | 四 (特餐) | ●漢堡包*1 漢堡 | 香酥雞排*1 調理雞排 | 木耳花椰菜 青花菜, 白花菜, 木耳 | 履歷青 松菜 | ●玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 麵粉 | 水果 | 4 | 2 | 1.6 | 2.2 | 569 |
| 4/3 | 五 | 兒童節補假 | | | | | | | | | | |
| 4/6 | 一 | 清明節補假 | | | | | | | | | | |
| 4/7 | 二 | ●薏仁飯 白米, 洋薏仁 | ●古早味肉燥 豬肉, 豆干, 乾香菇絲 | ●白菜滷 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蝦米 | 有機青 江菜 | 芹香蘿蔔湯 芹菜, 白蘿蔔 | 水果 | 4 | 2.6 | 1.6 | 2.1 | 609.5 |
| 4/8 | 三 | 白飯 白米 | 鹹酥雞 雞丁, 九層塔 | ●魚香炒蛋 液蛋, 豆干, 木耳, 紅蘿蔔 | 履歷土 白菜 | ●味噌海芽湯 海帶芽, 小魚干 | | 4.3 | 2.5 | 0.8 | 2.2 | 607.5 |
| 4/9 | 四 | 糙米飯 白米, 糙米 | ●茄汁肉柳 豬肉柳, 豆干, 洋蔥, 蕃茄 | ●焗烤馬鈴薯 馬鈴薯, 玉米粒, 起司絲 | 履歷初 秋 | 金針湯 乾金針, 龍骨 | | 4.9 | 2.4 | 1 | 2.1 | 642.5 |
| 4/10 | 五 (特餐) | 油蔥板條 板條, 肉絲, 高麗菜, 油蔥酥 | 烤雞腿排*1 雞腿排 | 脆炒豆芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜 | 履歷蚱 仔白 | 枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞 | 麵包 | 4 | 2.6 | 1.8 | 2.1 | 614.5 |
| 4/13 | 一 | 胚芽飯 白米, 胚芽米 | ●沙茶雞丁 雞丁, 洋蔥, 蔥 | ●麻油凍豆腐 凍豆腐, 素腰花, 杏鮑菇 | 履歷油 菜 | 榨菜粉絲湯 冬粉, 榨菜 | 水果 | 4.6 | 2.8 | 1 | 2.3 | 660.5 |
| 4/14 | 二 (特餐) | 茄汁菇菇飯 白米, 鴻喜菇, 香菇, 蕃茄 | 滷豬排*1 調理豬排 | ●蝦香結頭菜 結頭菜, 蝦米, 木耳 | 有機初 秋 | 冬瓜奇亞籽 冬瓜, 奇亞籽 | | 3.6 | 2.1 | 1.6 | 2.3 | 553 |
| 4/15 | 三 | 蕎麥飯 白米, 蕎麥 | ●親子丼 雞丁, 鮮菇, 洋蔥, 板蛋, 海苔絲 | 竹筍炒肉絲 竹筍, 肉絲, 蔥 | 履歷青 江白菜 | 芹香米粉湯 米粉, 芹菜 | | 4.4 | 2.3 | 1.5 | 2.1 | 612.5 |
| 4/16 | 四 | 小米飯 白米, 小米 | ●香酥魚條*3 調理魚條 | ●日式蒸蛋 液蛋, 柴魚, 魚板絲, 毛豆仁 | 履歷油 麥菜 | ●味噌豆腐湯 海帶芽, 板豆腐 | | 4 | 3.2 | 0.7 | 2.1 | 632 |
| 4/17 | 五 | 白飯 白米 | 普羅旺斯雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥 | 塔香海草 海草, 九層塔 | 履歷土 白菜 | 薑絲南瓜湯 南瓜, 薑絲 | | 4.4 | 2.9 | 0.7 | 3.1 | 682.5 |
| 4/20 | 一 | ●薏仁飯 白米, 洋薏仁 | 冬瓜滷肉 豬肉角, 冬瓜, 麵筋, 鹹鳳梨 | ●椒鹽炸豆腐 百頁豆腐, 地瓜 | 履歷油 麥菜 | ●玉米蛋花湯 玉米粒, 殼蛋 | | 4.5 | 3.7 | 0.9 | 2.2 | 714 |
| 4/21 | 二 | 白飯 白米 | 咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥 | 木耳燴鮮瓜 鮮瓜, 木耳 | 有機味 美菜 | 黃芽湯 黃豆芽, 龍骨 | 麵包 | 4.2 | 2 | 1.6 | 2.2 | 583 |
| 4/22 | 三 | 紫米飯 白米, 紫米 | ●破布子蒸魚 魚丁, 板豆腐, 破布子, 蔥 | ●日式關東煮 油豆腐, 白蘿蔔, 鮮菇, 柴魚片 | 履歷土 白菜 | ●蕃茄蛋花湯 蕃茄, 殼蛋 | | 4 | 2.1 | 1.4 | 2.1 | 567 |
| 4/23 | 四 | ●燕麥飯 白米, 燕麥 | 蔥爆肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 彩椒, 蔥 | ●紅蘿蔔炒蛋 液蛋, 紅蘿蔔 | 履歷青 江白菜 | 玉米蘿蔔湯 玉米粒, 白蘿蔔 | | 4.2 | 2.7 | 1.1 | 2.2 | 623 |
| 4/24 | 五 (特餐) | ●日式烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 魚板絲, 紅蘿蔔 | 滷雞腿排*1 雞腿排 | ●鮮蔬甜條 甜不辣, 韭菜, 紅蘿蔔 | 履歷蚱 白菜 | ●味噌海芽湯 海帶芽, 板豆腐 | 水果 | 4.7 | 2.7 | 1 | 2.2 | 655.5 |
| 4/27 | 一 | 白飯 白米 | 打拋豬肉片 豬肉片, 紅蘿蔔, 九層塔, 洋蔥, 小蕃茄 | ●泡菜凍豆腐煲 凍豆腐, 大白菜, 黃金泡菜, 菇 | 履歷油 菜 | 金針湯 乾金針, 龍骨 | 豆漿 | 4 | 2.6 | 1.3 | 2.3 | 611 |
| 4/28 | 二 | 糙米飯 白米, 糙米 | 醬燒雞丁 雞丁, 豆薯, 洋蔥, 蔥 | ●菜脯炒蛋 液蛋, 菜脯, 蔥 | 有機黑 葉白菜 | ●奶香摩摩喳喳 地瓜, 芋頭, 綠豆, 西谷米, 椰奶 | 水果 | 6.3 | 3.7 | 0.7 | 2.1 | 830.5 |
| 4/29 | 三 | 紅藜麥飯 白米, 紅藜麥 | ●蕃茄味噌魚丁 魚丁, 蕃茄, 板豆腐, 洋蔥 | 雙拼地瓜球*4 地瓜球, 紫地瓜球 | 履歷油 麥菜 | 竹筍湯 筍子, 龍骨丁 | | 4.8 | 2.1 | 0.9 | 3.1 | 655.5 |
| 4/30 | 四 (特餐) | 上海菜飯 白米, 青江菜, 火腿丁, 豬肉絲, 玉米粒 | 滷雞翅*1 雞翅 | ●蝦香高麗菜 高麗菜, 蝦米, 紅蘿蔔 | 履歷土 白菜 | ●海芽蛋花湯 海帶芽, 殼蛋 | 麵包 | 3.7 | 2.3 | 1.1 | 2.1 | 553.5 |

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。