



統鮮美食股份有限公司 115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	全穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油質及 堅果類 (份)	熱量(大 卡)
5/4	一	糙米飯 白米,糙米	炸雞排*1 調理雞排	●滷味三拼 百頁豆腐,杏鮑菇,貢丸	履歷油 菜	金針湯 乾金針,龍骨	水果	4	3.6	0.7	2.1	662
5/5	二	白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉片,綠豆芽,紅蘿蔔	●糖醋油豆腐 油豆腐,洋蔥,彩椒	有機荷 葉白菜	薑絲海芽湯 海芽,薑絲	麵包	4	2.8	1.2	2.2	619
5/6	三	小米飯 白米,小米	三杯雞 雞丁,米血糕,杏鮑菇	●炸魷魚丸*2 魷魚丸	履歷青 江白菜	香菇竹筍湯 筍子,香菇		4.3	2	1	2.2	575
5/7	四	紫米飯 白米,紫米	馬鈴薯燉肉 豬肉角,馬鈴薯,紅蘿蔔	●日式蒸蛋 液蛋,柴魚片	履歷蚵 白菜	黃瓜薑絲湯 大黃瓜,薑絲		4.3	2.8	1	2.3	639.5
5/8	五 (特餐)	●沙茶炒麵 黃油麵,肉絲,高麗菜,木耳	滷翅小腿*2 翅小腿	●絲瓜豆腐 絲瓜,紅蘿蔔,豆腐	履歷青 松菜	玉米菇菇湯 玉米粒,鮮菇		2.6	2.3	1.6	2.1	489
5/11	一	紅藜麥飯 白米,紅藜麥	魚香肉柳 豬肉柳,竹筍,木耳,青椒	鮮蔬炒麵疙瘩 麵疙瘩,高麗菜	履歷土 白菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽,蕃茄		4.2	4	1.3	2.2	725.5
5/12	二 (特餐)	●台式蛋炒飯 白米,雞蛋,火腿,玉米粒	滷雞腿排*1 雞腿排	●海山醬關東煮 油豆腐,白蘿蔔	有機青 松菜	白木耳冬瓜露 白木耳,冬瓜磚,紅棗	水果	4	3.2	1.2	2.1	644.5
5/13	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	南洋咖哩燉魚 魚丁,馬鈴薯,洋蔥	●海帶干絲 海帶絲,豆干絲	履歷蚵 白菜	●味噌豆腐湯 板豆腐,海帶芽		4.2	2.1	1.4	2.1	581
5/14	四	●燕麥飯 白米,燕麥	鹹酥雞 雞丁,九層塔	焗烤大白菜 大白菜,香菇	履歷青 油菜	薑絲南瓜湯 南瓜,薑絲		4.2	4.6	1.4	2.3	777.5
5/15	五	白飯 白米	●油腐燉肉 豬肉角,油豆腐,紅蘿蔔	●玉米炒蛋 液蛋,玉米粒	履歷青 江白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜		4.3	3.1	0.9	2.3	659.5
5/18	一 (特餐)	●日式烏龍麵 烏龍麵,鮮菇,高麗菜,紅蘿蔔	滷豬排*1 調理豬排	香滷麵輪 麵輪,杏鮑菇,白蘿蔔	履歷蚵 白菜	●蕃茄蛋花湯 蕃茄,蝦蛋		3.3	2.2	1.5	2.1	528
5/19	二	糙米飯 白米,糙米	味噌白菜燉雞 雞丁,大白菜,味噌	●菜脯炒蛋 液蛋,菜脯	有機青 油菜	黃芽湯 黃豆芽,龍骨	豆漿	4	2.9	0.5	2.1	604.5
5/20	三	●麥片飯 白米,麥片	●蠔油肉片 豬肉片,豆干,杏鮑菇,青椒	三色玉米 玉米粒,馬鈴薯,毛豆仁	履歷土 白菜	筍片湯 筍子,龍骨		5	2.3	1.1	3.1	689.5
5/21	四	白飯 白米	炸雞翅*1 雞翅	●肉醬豆腐 板豆腐,豬絞肉,洋蔥	履歷青 江白菜	●海芽蛋花湯 海芽,蝦蛋	麵包	4	2.9	0.8	2.2	616.5
5/22	五	紫米飯 白米,紫米	●泰式打拋豬 豬絞肉,豆干,九層塔	●鮮蔬甜條 甜不辣,小黃瓜	履歷小 葉薺菜	肉骨茶湯 高麗菜,鮮菇	水果	4	2.4	1	2.2	584
5/25	一	白飯 白米	照燒雞丁 雞丁,杏鮑菇,洋蔥	●紅蘿蔔炒蛋 液蛋,紅蘿蔔	履歷土 白菜	●玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯		4.3	2.9	1	2.1	638
5/26	二	胚芽飯 白米,胚芽	咖哩肉片 豬肉片,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥	●芹香干片 豆干,芹菜	有機白 莧菜	冬瓜檸檬奇亞籽 冬瓜磚,奇亞籽,檸檬汁	水果	4.2	3.4	0.2	2.2	653
5/27	三	●大麥仁飯 白米,洋蔥仁	●樹子蒸魚 魚丁,豆腐,破布子	●豆捲炒高麗菜 高麗菜,豆捲,紅蘿蔔	履歷小 葉薺菜	針菇海芽湯 金針菇,海帶芽		4.4	4.2	1.6	2.2	762
5/28	四 (特餐)	筍丁玉米炊飯 白米,竹筍,玉米粒	烤雞腿排*1 雞腿排	脆炒豆芽 綠豆芽,紅蘿蔔,韭菜	履歷蚵 白菜	●味噌蛋花蘿蔔湯 白蘿蔔,蝦蛋		3.8	2.4	1.8	2.3	594.5
5/29	五	小米飯 白米,小米	腐乳燒肉 豬肉角,白蘿蔔,豆腐乳	●魚羹燴扁蒲 扁蒲,魚羹	履歷油 菜	榨菜粉絲湯 冬粉,榨菜絲	麵包	4	2	1.6	2.1	564.5

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。