



統鮮美食股份有限公司 115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)	豆及蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油質及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
6/1	一 (特餐)	割稻飯 <small>白米,高麗菜,菜脯,乾香菇,芹菜,玉米粒</small>	滷雞翅*1 <small>雞翅</small>	●蝦香冬瓜 <small>冬瓜,蝦米,枸杞</small>	履歷蚵白菜	蕃茄洋蔥湯 <small>洋蔥,蕃茄</small>		3.7	2.1	1.7	2.1	553.5
6/2	二	小米飯 <small>白米,小米</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉,洋蔥,菇</small>	●紅蘿蔔炒蛋 <small>液蛋,紅蘿蔔</small>	有機蘿菜	枸杞鮮蔬湯 <small>枸杞,白菜</small>	水果	4	2.6	1.5	2.2	611.5
6/3	三	●麥片飯 <small>白米,麥片</small>	●糖醋雞丁 <small>雞丁,油豆腐,洋蔥,彩椒</small>	●黃瓜燴魚丸 <small>大黃瓜,虱目魚丸,木耳</small>	履歷油菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽,薑絲</small>		4	2.7	1.4	2.2	616.5
6/4	四	白飯 <small>白米</small>	炸豬排*1 <small>調理豬排</small>	●紅燒豆腐 <small>板豆腐,鮮菇,蔥</small>	履歷土白菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔,芹菜</small>		4	2.6	1.1	2.3	606
6/5	五	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	咖哩雞 <small>雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥</small>	雙色花椰 <small>青花菜,白花菜,木耳</small>	履歷青江白菜	●玉米蛋花湯 <small>雞蛋,玉米</small>	豆漿	4.2	2.1	1.7	2.1	588.5
6/8	一	白飯 <small>白米</small>	●蔥爆肉柳 <small>豬肉柳,豆干,洋蔥,蔥</small>	●白菜滷 <small>大白菜,蝦米,木耳</small>	履歷青油菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜,薑絲,龍骨</small>	水果	4	4	1.7	2.2	721.5
6/9	二 (特餐)	●咖哩烏龍麵 <small>烏龍麵,高麗菜,紅蘿蔔,肉絲</small>	烤雞腿排*1 <small>雞腿排</small>	●海山醬關東煮 <small>白蘿蔔,魚卵捲,油豆腐</small>	有機油江菜	奇芽籽麥茶 <small>奇芽籽,麥茶包</small>		3.2	5.5	1.6	2.1	771
6/10	三	●大麥仁飯 <small>白米,洋薹仁</small>	梅干扣肉 <small>豬肉角,筍干,梅干菜</small>	●蝦香扁蒲 <small>扁蒲,木耳,蝦米</small>	履歷土白菜	針菇海芽湯 <small>金針菇,海帶芽,龍骨</small>		4	1.9	1.7	2.1	559.5
6/11	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	泡菜雞丁 <small>雞丁,凍豆腐,韓式泡菜,大白菜</small>	●塔香杏鮑菇 <small>杏鮑菇,紅蘿蔔,九層塔</small>	履歷小葉蘿菜	田園鮮蔬湯 <small>高麗菜,菇,龍骨</small>		4.3	2.2	1.5	2.3	607
6/12	五	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	●味噌煮魚 <small>魚丁,白蘿蔔,紅蘿蔔,蔥</small>	●玉米炒蛋 <small>液蛋,玉米</small>	履歷蚵白菜	榨菜粉絲湯 <small>冬粉,榨菜絲</small>		4.4	4.6	1	2.3	781.5
6/15	一	紅藜麥飯 <small>白米,紅藜麥</small>	麻油鮮菇肉片 <small>豬肉片,鮮菇,枸杞</small>	●菜脯炒蛋 <small>液蛋,菜脯</small>	履歷土白菜	薑絲大黃瓜湯 <small>大黃瓜,薑絲</small>	水果	3.8	2.6	1.2	2.1	585.5
6/16	二	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	紅麴燒雞 <small>雞肉,鮮菇,小黃瓜,洋蔥</small>	木耳炒高麗菜 <small>高麗菜,木耳</small>	有機小松菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔</small>	麵包	4	2	1.9	2.1	572
6/17	三	白飯 <small>白米</small>	●碎瓜蒸肉餅 <small>絞肉,豆干,香菇</small>	彩椒花椰菜 <small>雙色花椰菜,彩椒</small>	履歷小葉蘿菜	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄,洋蔥,馬鈴薯</small>		4	2.6	1.6	3.1	654.5
6/18	四 (特餐)	●台式油飯 <small>長秈米,糯米,花生,乾香菇絲,蝦米</small>	滷翅小腿*2 <small>翅小腿</small>	脆炒豆芽 <small>綠豆芽,紅蘿蔔,韭菜</small>	履歷蚵白菜	金針湯 <small>乾金針,龍骨</small>		2.5	2.3	1.4	2.2	481.5
6/19	五	端午節放假										
6/22	一	小米飯 <small>白米,小米</small>	紅燒豬肉 <small>豬肉角,白蘿蔔,紅蘿蔔,蔥</small>	●鮮蔬扁蒲 <small>扁蒲,木耳,紅蘿蔔</small>	履歷小葉蘿菜	●味噌豆腐湯 <small>豆腐,海帶芽</small>		4	2.2	1.7	2.1	582
6/23	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	三杯雞 <small>雞丁,米血糕,杏鮑菇</small>	●海帶干絲 <small>海帶絲,豆干絲</small>	有機黑葉白菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆,紫米</small>	水果	4.7	2.4	1.3	2.2	640.5
6/24	三	●大麥仁飯 <small>白米,洋薹仁</small>	●香酥魚丁 <small>魚丁</small>	豆豉竹筍炒肉絲 <small>竹筍,肉絲,蔥</small>	履歷油菜	●蕃茄蛋花湯 <small>殼蛋,蕃茄</small>		4	4.1	1.2	2.2	716.5
6/25	四	白飯 <small>白米</small>	腐乳雞丁 <small>雞丁,馬鈴薯,蔥,豆腐乳</small>	日式蒸蛋 <small>液蛋,柴魚片</small>	履歷土白菜	白菜菇菇湯 <small>大白菜,菇</small>	麵包	4.2	3	0.8	2.3	642.5
6/26	五 (特餐)	●沙茶炒麵 <small>黃油麵,洋蔥,紅蘿蔔,高麗菜</small>	滷豬排*1 <small>調理豬排</small>	什錦絲瓜 <small>絲瓜,木耳,玉米粒</small>	履歷青江白菜	黃芽湯 <small>黃豆芽,龍骨</small>		2.3	2	1.9	2.1	453
6/29	一	白飯 <small>白米</small>	炸雞排*1 <small>調理雞排</small>	●蜜汁豆干 <small>豆干,杏鮑菇,白芝麻</small>	履歷蚵白菜	●味噌貢丸蛋花湯 <small>貢丸,殼蛋,白蘿蔔</small>	麵包	4	3.4	0.8	3.1	694.5

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。