



統鮮美食股份有限公司 112年12月份 大觀國民小學菜單

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

★海鮮類 ◎加工品 △油炸品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全雞 雞腿 (份)	五成 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶及 紫菜類 干類 (份)	熱量(大 卡)
12/1	週五	燕麥飯 白米+燕麥	奶香蘑菇雞 雞丁+蘑菇+洋蔥+奶粉-煮	★◎鮮蔬炒甜條 甜不辣條+彩椒+木耳-炒	雙色花椰 青花菜+白花菜+紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	榨菜金針湯 榨菜+金針		4.6	2.0	2.0	2.1	616.5
12/4	週一	小米飯 白米+小米	蔥爆肉柳 豬肉柳+洋蔥+蔥-煮	砂鍋凍腐 凍豆腐+大白菜+芋頭-煮	芹香黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+芹菜-拌炒	履歷 蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄+高麗菜+雞蛋	水果	4.2	2.3	1.9	2.2	613.0
12/5	週二	白飯 白米	鹽水雞 雞丁+玉米筍+青花菜-煮	★豆豉小魚炒干片 豆干片+小魚乾+豆豉-炒	薑絲海帶根 海帶根+薑-煮	有機 蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒+白蘿蔔	水果	4.3	3.6	1.7	2.1	708.0
12/6	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	★咖哩魚 魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	肉片冬瓜 冬瓜+肉片+枸杞-煮	白菜年糕 大白菜+年糕+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬如意湯 綠豆芽+金針菇		4.6	2.0	2.3	2.1	624.0
12/7	週四	日式鮮菇拌飯+照燒雞腿排X1+關東煮+梅菜燜筍+履歷蔬菜+味噌海芽湯 白米+筍+菇+紅蘿蔔+絞肉						水果	4.0	2.1	2.1	2.3	593.5
12/8	週五	白飯 白米	△橙汁豬排X1 豬排-炸	海結燒麵輪 海帶結+麵輪+紅蘿蔔-煮	彩蔬四季 四季豆+彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	白菜金菇湯 大白菜+金針菇+紅蘿蔔	豆奶	4.0	2.2	1.8	3.0	625.0
12/11	週一	芝麻飯 白米+黑芝麻	親子丼 雞肉+雞蛋+洋蔥-煮	佃煮油豆腐 油豆腐+杏鮑菇+白蘿蔔-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	大滷湯 板豆腐+筍+木耳+紅蘿蔔	水果	4.5	2.9	1.9	2.1	674.5
12/12	週二	蔬食：紅藜飯 白米+紅藜麥	茄汁豆包 豆包, 洋蔥, 彩椒-煮	八寶肉末干丁 豆干丁+絞肉+紅蘿蔔+玉米+馬鈴薯-煮	野菇高麗菜 高麗菜+木耳+菇-炒	有機 蔬菜	蕃茄金針豆腐湯 蕃茄+金針菇+板豆腐	水果	4.1	2.8	1.6	2.1	631.5
12/13	週三	胚芽飯 白米+胚芽米	△◎炸花枝排X1 花枝排-炸	客家小炒 豆干片+乾魷魚+芹菜+紅蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜+芋頭+木耳-煮	履歷 蔬菜	蘑菇洋芋湯 馬鈴薯+菇+紅蘿蔔		4.5	2.0	1.5	3.0	637.5
12/14	週四	肉絲炒麵+滷雞翅X1+蕃茄炒蛋+鐵板豆芽+履歷蔬菜+枸杞冬瓜湯 油麵+豬肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+乾香菇						水果	4.0	3.0	2.1	2.2	656.5
12/15	週五	白飯 白米	日式蘿蔔煮魚 魚丁+白蘿蔔+菇-煮	哨子豆腐 板豆腐+絞肉+蔥-煮	香甜玉米 玉米粒+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	海芽金菇湯 海帶芽+金針菇	牛奶	4.3	2.6	1.2	2.2	625.0
12/18	週一	小米飯 白米+小米	香菇滷肉燥 豬絞肉+香菇+洋蔥-煮	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥-炒	芽菜寬粉煲 寬粉+紅蘿蔔+綠豆芽-煮	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	4.5	2.7	1.7	2.1	654.5
12/19	週二	白飯 白米	香滷雞腿排X1 雞排-滷	糖醋麵腸 麵腸+洋蔥+小黃瓜-炒	雙拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-拌炒	有機 蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+金針菇	水果	4.1	2.1	1.8	2.2	588.5
12/20	週三	紫米飯 白米+紫米	柴魚照燒肉片 肉片+杏鮑菇+柴魚片-煮	蘑菇什錦玉米 玉米粒+蘑菇+紅蘿蔔-炒	豆酥四季 四季豆+豆酥-炒	履歷 蔬菜	酸菜肉絲粉絲湯 酸菜+豬肉絲+冬粉		4.1	2.0	1.6	2.2	576.0
12/21	週四	鮑菇麻香炊飯+★◎△酥炸魚排X1+◎綜合滷味+彩繪花椰+履歷蔬菜+羅宋湯 白米+杏鮑菇+高麗菜+麻油+薑						水果	4.0	2.3	2.4	3.0	647.5
12/22	週五	五穀飯 白米+五穀米	茄汁雞丁 雞肉+蕃茄+洋蔥-煮	海帶三絲 海帶絲+白干絲+芹菜-炒	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	蜜豆甜湯圓 小湯圓+紅豆+花豆	豆奶	4.5	2.4	2.1	2.1	642.0
12/25	週一	麥片飯 白米+麥片	◎△無骨炸雞排X1 雞排-炸	咖哩肉醬洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+豬絞肉-煮	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉+木耳-炒	履歷 蔬菜	海芽黃芽湯 海帶芽+黃豆芽	水果	4.6	2.2	1.5	3.0	659.5
12/26	週二	白飯 白米	★麻婆豆腐魚 魚丁+板豆腐+絞肉-煮	蔥花菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	彩蔬銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-拌炒	有機 蔬菜	山藥大麥仁湯 山藥+大麥仁+龍骨	水果	4.2	2.8	1.5	2.2	640.5
12/27	週三	糙米飯 白米+糙米	蘿蔔燒雞 雞丁+白蘿蔔-煮	筍干肉絲 筍干+肉絲-煮	玉筍青花 青花菜+玉米筍-拌炒	履歷 蔬菜	酸辣清湯 板豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳		4.0	2.3	2.3	2.2	609.0
12/28	週四	茄汁義大利麵+義式豬排X1+△椒鹽地瓜薯條+紅絲高麗+履歷蔬菜+玉米濃湯 義大利麵+蕃茄+洋蔥+絞肉						水果	4.6	2.0	1.8	3.0	652.0
12/29	週五	白飯 白米	腐乳燒肉 豬肉角+白蘿蔔+豆腐乳-煮	三杯黑干杏鮑菇 杏鮑菇+黑豆干+九層塔-煮	鮮菇結菜 結頭菜+鴻喜菇-煮	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		4.0	3.0	2.0	2.1	649.5

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。