



統鮮美食股份有限公司 112年12月份 大觀國民小學素菜單

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

◎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	全穀類 總類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類 (份)	熱量(大 卡)
12/1	五	燕麥飯 白米+燕麥	蘑菇炒豆包 豆包+蘑菇-炒	◎鮮蔬炒甜條 素甜不辣條+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	2.3	2.0	2.1	639.0
12/4	一	小米飯 白米+小米	茄子素腸 豆腸+茄子-燒	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	二	白飯 白米	鹽水素雞 素雞丁+玉米筍+青花菜-煮	豆豉炒干片 豆干片+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	3.2	1.7	2.1	678.0
12/6	三	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩百頁 百頁+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	豆捲冬瓜 冬瓜+小麥豆皮捲+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	2.2	2.1	621.5
12/7	四	日式鮮菇拌飯+◎△炸素花枝排X1+關東煮+梅菜燜筍+履歷蔬菜+味噌海芽湯 白米+筍+菇+紅蘿蔔+素絞肉 素花枝排-炸 白蘿蔔+油豆腐+紫米糕-煮 筍干+梅干菜-煮 海帶芽+味噌						水果	4.0	2.1	2.1	3.0	625.0
12/8	五	白飯 白米	香椿拌豆腐 板豆腐+香椿醬-煮	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+素丸	豆奶	4.0	2.0	1.8	2.3	578.5
12/11	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	◎△炸紅鮑肉排X1 素紅鮑肉排-炸	佃煮油腐 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	3.0	715.0
12/12	二	蔬食：紅藜飯 白米+紅藜麥	茄汁豆包 豆包+彩椒-煮	八寶肉末干丁 豆干丁+素絞肉+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	2.1	1.6	2.1	579.0
12/13	三	胚芽飯 白米+胚芽米	四喜烤麩 烤麩+毛豆仁+紅蘿蔔+玉米筍-煮	客家小炒 豆干片+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	2.8	1.7	2.2	666.5
12/14	四	沙茶豆包絲炒麵+三杯豆腸+蕃茄炒蛋+鐵板豆芽+履歷蔬菜+枸杞冬瓜湯 油麵+豆包絲+洋葱+紅蘿蔔+乾香菇 豆腸+杏鮑菇+九層塔-煮 雞蛋+蕃茄-炒 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳-拌炒 冬瓜+枸杞						水果	4.0	2.9	2.1	2.2	649.0
12/15	五	白飯 白米	蘿蔔鮮菇麵輪 麵輪+白蘿蔔+菇-燒	哨子豆腐 板豆腐+素絞肉-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	2.2	1.1	2.2	592.5
12/18	一	小米飯 白米+小米	香菇滷肉燥 素絞肉+香菇+豆乾丁-煮	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	芽菜寬粉煲 寬粉+紅蘿蔔+豆芽-煮	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	4.5	2.6	1.3	2.1	637.0
12/19	二	白飯 白米	◎△炸素牛蒡排X1 牛蒡排-炸	糖醋麵腸 麵腸+小黃瓜+彩椒-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	2.0	1.7	3.0	614.5
12/20	三	紫米飯 白米+紫米	照燒蘭花干 蘭花干+杏鮑菇-燒	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	酸菜豆皮粉絲湯 酸菜+豆皮+冬粉		4.5	2.0	1.5	2.2	601.5
12/21	四	鮑菇麻香炊飯+栗子烤麩+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 烤麩+馬鈴薯+栗子-煮 白蘿蔔+黑豆干+素丸-滷 青花菜+白花菜+彩椒-拌炒 蕃茄+高麗菜						水果	4.5	2.4	2.3	2.3	656.0
12/22	五	五穀飯 白米+五穀米	茄汁豆腐 板豆腐+蕃茄-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	1.9	2.1	637.0
12/25	一	麥片飯 白米+麥片	榨菜炒干片 豆干片+榨菜-炒	咖哩肉醬洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+素絞肉-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	4.0	2.0	1.0	2.1	549.5
12/26	二	白飯 白米	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-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	水果	4.2	2.8	1.3	2.2	635.5
12/27	三	糙米飯 白米+糙米	筍干燒麵輪 筍干+麵輪-燒	◎△山藥捲X1 山藥捲-炸	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		4.3	2.3	2.3	3.0	666.0
12/28	四	茄汁義大利麵+香滷豆包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+洋葱+絞肉 豆包-滷 地瓜薯條-炸 高麗菜+紅蘿蔔-炒 玉米粒+紅蘿蔔+奶粉						水果	4.6	2.0	1.8	3.0	652.0
12/29	五	白飯 白米	腐乳燒油腐 油豆腐+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+杏鮑菇-煮	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		4.0	2.0	1.5	2.1	562.0

備註：1. 菜單中豆製品與玉米均為非基因改造食材。

2. 菜單中皆未使用輻射污染食品。