



統鮮美食股份有限公司 112年11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) | 五香 肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 海鮮及 蛋類 子類 (份) | 熱量(大 卡) |
|-------|----|---|------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------|---------------------------|----|-----------------|-----------------|------------|------------------------|------------|
| 11/1 | 週三 | 燕麥飯 白米+燕麥 | 鐵板豬柳 豬肉柳+綠豆芽-煮 | 肉絲炒四季 四季豆+肉絲+彩椒-炒 | 紅藜毛豆玉米 玉米粒+毛豆仁+紅藜麥+豆薯-炒 | 履歷 蔬菜 | 金針大骨湯 金針+龍骨丁 | | 4.0 | 2.2 | 1.5 | 2.2 | 581.5 |
| 11/2 | 週四 | 海苔蛋香拌飯+△◎無骨炸雞排X1+黃瓜雞蛋羹+彩繪白花+履歷蔬菜+羅宋湯 白米+紅蘿蔔+雞蛋+小黃瓜+海苔絲 | | | | | | 水果 | 4.1 | 2.2 | 2.2 | 2.3 | 610.5 |
| 11/3 | 週五 | 白飯 白米 | 海結燒肉 豬肉角+海帶結+白蘿蔔-燒 | 木須炒蛋 雞蛋+洋蔥+木耳-炒 | 腐乳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+腐乳-燙炒 | 履歷 蔬菜 | 扁蒲大骨湯 扁蒲+龍骨丁 | | 4.0 | 2.4 | 2.2 | 2.1 | 609.5 |
| 11/6 | 週一 | 小米飯 白米+小米 | 京醬肉柳 豬肉柳+洋蔥+彩椒-煮 | ◎日式佃煮 白蘿蔔+油豆腐+貢丸-煮 | 芹香海帶片 海帶片+芹菜-炒 | 履歷 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑絲 | 水果 | 4.0 | 2.3 | 1.9 | 2.2 | 599.0 |
| 11/7 | 週二 | 蔬食日:紅藜麥飯 白米+紅藜麥 | 咖哩水煮蛋X1 水煮蛋X1-煮 | 毛豆肉末干丁 豆干+毛豆仁+絞肉+紅蘿蔔-炒 | 絲瓜燴鮮菇 絲瓜+菇+木耳-煮 | 有機 蔬菜 | 四神湯 山藥+大麥仁+龍骨 | 水果 | 4.3 | 2.0 | 1.5 | 2.1 | 583.0 |
| 11/8 | 週三 | 紫米飯 白米+紫米 | 安東燉雞 雞丁+馬鈴薯+洋蔥-煮 | 塔香麵腸 麵腸+杏鮑菇+九層塔-炒 | 芝香拌黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔+白芝麻-拌炒 | 履歷 蔬菜 | 大醬湯 高麗菜+金針菇+洋蔥 | | 4.7 | 2.0 | 1.8 | 2.1 | 618.5 |
| 11/9 | 週四 | ★割稻飯+五香豬排X1+肉絲蒲瓜+麵筋白菜+履歷蔬菜+海芽豆皮湯 白米+豬肉絲+高麗菜+蝦米+地瓜+筍絲+乾香菇 | | | | | | 水果 | 4.2 | 2.2 | 2.3 | 2.3 | 620.0 |
| 11/10 | 週五 | 白飯 白米 | 麻油雞 雞丁+杏鮑菇+麻油+薑-煮 | 蜜汁豆干 豆干+地瓜-煮 | 彩蔬四季 四季豆+彩椒+木耳-炒 | 履歷 蔬菜 | 蕃茄蔬菜湯 蕃茄+高麗菜+洋蔥 | 豆奶 | 4.3 | 3.1 | 1.4 | 2.3 | 672.0 |
| 11/13 | 週一 | 白飯 白米 | 普羅旺斯燉肉 豬肉角+馬鈴薯+洋蔥-煮 | ◎鮮蔬炒甜條 甜不辣條+彩椒+小黃瓜-炒 | 三色芽菜 豆芽菜+木耳+紅蘿蔔-拌炒 | 履歷 蔬菜 | 玉米蘿蔔湯 白蘿蔔+玉米粒 | 水果 | 4.5 | 2.0 | 1.6 | 2.1 | 599.5 |
| 11/14 | 週二 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 照燒翅小腿X2 翅小腿X2-燒 | 四季炒干片 豆干片+四季豆-炒 | 蛋酥白菜 大白菜+雞蛋+紅蘿蔔-煮 | 有機 蔬菜 | 桂圓紅棗地瓜芋頭甜湯 桂圓+紅棗+地瓜+芋頭 | 水果 | 4.4 | 2.9 | 1.5 | 2.1 | 657.5 |
| 11/15 | 週三 | 白飯 白米 | ★△酥炸魚排X1 魚排X1-炸 | 金沙豆腐煲 板豆腐+南瓜+蔥-煮 | 彩繪花椰 白花椰+綠花椰+彩椒-炒 | 履歷 蔬菜 | 枸杞扁蒲湯 扁蒲+枸杞 | | 4.3 | 2.3 | 2.0 | 2.2 | 622.5 |
| 11/16 | 週四 | 味噌鮮蔬拌麵+壽喜燒肉片+玉米炒蛋+雲耳黃瓜+履歷蔬菜+田園蔬菜湯 拉麵+豆芽菜+海帶芽+菇 | | | | | | 水果 | 4.5 | 2.3 | 1.9 | 2.2 | 634.0 |
| 11/17 | 週五 | 五穀飯 白米+五穀米 | 梅干扣肉 豬肉角+梅干菜+筍干-煮 | 螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+木耳+絞肉-炒 | 干絲海帶 海帶絲+白干絲-炒 | 履歷 蔬菜 | 金菇蛋花湯 金針菇+雞蛋 | 牛奶 | 4.5 | 2.0 | 1.7 | 2.2 | 606.5 |
| 11/20 | 週一 | 麥片飯 白米+麥片 | 馬鈴薯燉肉 豬肉角+馬鈴薯-煮 | 筑前煮 竹筍+香菇+油豆腐-煮 | 海苔玉米 玉米粒+紅蘿蔔+海苔絲-炒 | 履歷 蔬菜 | 味噌鮮蔬湯 金針菇+洋蔥+高麗菜+味噌 | 水果 | 4.4 | 2.1 | 1.5 | 2.1 | 597.5 |
| 11/21 | 週二 | 白飯 白米 | ★豆豉燒魚 魚丁+白蘿蔔+豆豉-燒 | △酥炸豆腐 板豆腐+地瓜+杏鮑菇-炸 | 蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+蒜-炒 | 有機 蔬菜 | 蕃茄如意湯 蕃茄+黃豆芽 | 水果 | 4.2 | 2.4 | 1.7 | 2.2 | 615.5 |
| 11/22 | 週三 | 蕎麥飯 白米+蕎麥 | 蜜汁雞腿排X1 雞腿排X1-煮 | ★蝦香白菜 大白菜+木耳+蝦米-煮 | 雙拌黃芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔-拌炒 | 履歷 蔬菜 | 榨菜粉絲湯 冬粉+榨菜絲 | | 4.0 | 2.1 | 2.0 | 2.2 | 586.5 |
| 11/23 | 週四 | 台式肉絲炒飯+冰糖滷豬排X1+洋蔥紅絲炒蛋+鮮炒扁蒲+履歷蔬菜+枸杞冬瓜湯 白米+豬肉絲+洋蔥+三色豆 | | | | | | 水果 | 4.1 | 2.7 | 2.1 | 2.3 | 645.5 |
| 11/24 | 週五 | 白飯 白米 | 咕咾雞丁 雞丁+洋蔥+蕃茄-煮 | 紅燒滷味 黑豆干+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒 | 菇香四季 四季豆+菇-炒 | 履歷 蔬菜 | 巧達濃湯 南瓜+洋蔥+紅蘿蔔 | 豆奶 | 4.2 | 2.0 | 1.1 | 2.1 | 566.0 |
| 11/27 | 週一 | 小米飯 白米+小米 | 蔥油雞 雞丁+白蘿蔔+蔥-煮 | 雙茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+茄子-炒 | 沙茶海帶 海帶片+薑絲-煮 | 履歷 蔬菜 | 大滷湯 板豆腐+木耳+紅蘿蔔+竹筍 | 水果 | 4.0 | 3.0 | 2.0 | 2.1 | 649.5 |
| 11/28 | 週二 | 白飯 白米 | 滑蛋肉片 豬肉片+雞蛋+洋蔥-煮 | 麻香凍腐 凍豆腐+菇+枸杞-煮 | 焗烤南瓜 南瓜+洋蔥+毛豆仁+紅蘿蔔+起士焗-烤 | 有機 蔬菜 | 花瓜雞湯 白蘿蔔+花瓜+香菇+雞骨 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.3 | 2.2 | 626.5 |
| 11/29 | 週三 | 糙米飯 白米+糙米 | 咖哩雞 雞丁+馬鈴薯+洋蔥-煮 | 竹筍炒肉絲 竹筍+木耳+豬肉絲-炒 | 泰式炒寬粉 寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔-炒 | 履歷 蔬菜 | 肉骨茶湯 高麗菜+角螺 | | 4.3 | 2.1 | 1.7 | 2.2 | 600.0 |
| 11/30 | 週四 | 客家炒飯條+★△虱目魚排X1+榨菜炒干片+芋香白菜滷+履歷蔬菜+玉米蛋花湯 飯條+香菇+豆芽菜+絞肉+韭菜-炒 | | | | | | 水果 | 4.4 | 2.4 | 1.7 | 2.1 | 625.0 |

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。