



統鮮美食股份有限公司 113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

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。

◎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 飯類(份)	豆或蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	肉類及蛋 米穀子類 (份)	熱量(大卡)
12/2	週一	白飯 白米	△素麥克雞塊*2 素麥克雞塊*2-炸	玉米肉蓉 玉米粒+素絞肉+紅蘿蔔-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+馬鈴薯		4.2	2.2	1.5	3	631.5
12/3	週二	麥片飯 白米+麥片	蜜汁醬油腐 油豆腐+彩椒-燒	◎芹香甜條 素甜不辣+芹菜-炒	結頭雙菇 結頭菜+金針菇+鴻喜菇-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔	水果	4.3	2.1	1.5	2.2	595
12/4	週三	紫米飯 白米+紫米	麻油素豆捲 角螺+大白菜+香菇-煮	冰糖滷黑干 黑干+菇+紅蘿蔔-油	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+素絞肉+木耳-煮	履歷 蔬菜	花瓜白玉湯 花瓜+白蘿蔔		4.5	2.1	1.6	2.2	611.5
12/5	週四	中華炒麵+乾鍋素雞+豉汁炒干片+木耳花椰+履歷蔬菜+味噌海芽湯							4.1	2.3	1.6	2.3	603
12/6	週五	糙米飯 白米+糙米	沙茶滷豆干 豆干片+紅蘿蔔-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	洋芋溫沙拉 馬鈴薯+紅蘿蔔+玉米粒+奶油-煮	履歷 蔬菜	白菜金菇湯 金針菇+大白菜	豆奶	4.3	2.1	1.5	2.1	590.5
12/9	週一	小米飯 白米+小米	海結燒油腐 油豆腐+海帶結+紅蘿蔔-燒	鐵板豆腐 板豆腐+彩椒+香菇-煮	△◎紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球*2-炸	履歷 蔬菜	洋芋蛋花湯 雞蛋+馬鈴薯		4.2	2.1	1.5	3	624
12/10	週二	蔬食日:紅藜麥飯 白米+紅藜麥	三杯菇菇油腐 油豆腐+菇+鴻喜菇+九層塔-煮	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	肉燥四季 四季豆+素絞肉+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 板豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	4.1	2.7	1.7	2.1	626.5
12/11	週三	胚芽飯 白米+胚芽	沙茶角螺 角螺+木耳+紅蘿蔔-煮	筍干炒肉絲 筍干+素肉絲-炒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳+麵筋-煮	履歷 蔬菜	四神湯 山藥+大麥仁		4.1	2.6	1.7	2.1	619
12/12	週四	野菇栗子炊飯+梅干干絲+蘿蔔油腐+什錦炒毛豆+履歷蔬菜+金針枸杞湯							4.3	2.1	1.6	2.3	602
12/13	週五	白飯 白米	醬煮蘭花干 蘭花干+杏鮑菇-煮	蜜汁豆干 豆干+地瓜-煮	鐵板豆芽 綠豆芽+彩椒-炒	履歷 蔬菜	高麗菜豆腐湯 高麗菜+豆腐	牛奶	4.1	2.2	1.7	2.3	598
12/16	週一	薏仁飯 白米+薏仁	蘑菇白醬凍腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+蘑菇-煮	鮮蔬炒干片 豆干+彩椒+芹菜-炒	玉筍花椰 花椰菜+玉米筍-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+金針菇		4.2	2.1	1.7	2.1	588.5
12/17	週二	白飯 白米	四喜烤麩 烤麩+毛豆仁+紅蘿蔔+玉米筍-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒-炒	鮮蔬結菜 結頭菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	香菇丸子湯 香菇+素丸	水果	4.2	2.1	1.6	2.1	586
12/18	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	鹽水素雞 素雞片+玉米筍+白蘿蔔-煮	榨菜炒三絲 榨菜+素肉絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	枸杞高麗 高麗菜+枸杞-煮	履歷 蔬菜	洋芋蛋花湯 雞蛋+馬鈴薯		4.1	2.2	1.5	2.2	588.5
12/19	週四	上海菜飯+△蜜汁地瓜豆腐+◎關東煮+芹香黃芽+履歷蔬菜+紅豆甜湯圓							4.5	2.3	1.5	3	660
12/20	週五	麥片飯 白米+麥片	素餛飩*2 素餛飩*2-煮	茄汁豆腐 板豆腐+毛豆仁+蕃茄-煮	鮮蔬粉絲 冬粉+高麗菜-煮	履歷 蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+金針菇		4.6	2.3	1.6	2.2	633.5
12/23	週一	黑芝麻飯 白米+黑芝麻	薑母凍腐 凍豆腐+高麗菜+杏鮑菇+薑-煮	紅仁炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	乾煸四季豆 四季豆+彩椒-煮	履歷 蔬菜	結頭薑絲湯 結頭菜+薑絲		4.1	2.2	1.7	2.1	589
12/24	週二	玉米飯 白米+玉米粒	糖醋豆腸 豆腸+彩椒+玉米筍-煮	爆炒干片 豆干+紅蘿蔔-炒	鮮菇白菜 大白菜+菇-煮	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜+薏仁	水果	4.2	2.1	1.8	2.2	595.5
12/25	週三	小米飯 白米+小米	腐乳燒油腐 油豆腐+白蘿蔔+豆腐乳-燒	干絲海帶 海帶絲+細干絲+素肉絲-煮	香甜玉米 玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯-煮	履歷 蔬菜	金菇鮮蔬湯 金針菇+紅蘿蔔		4.3	2.1	1.7	2.2	600
12/26	週四	奶香鮮菇義大利麵+芙蓉豆包+△椒鹽地瓜薯條+田園花椰+履歷蔬菜+南瓜濃湯							4.6	2.2	1.5	3	659.5
12/27	週五	白飯 白米	素紅麴肉排*1 素紅麴肉排*1-煮	家常豆腐 板豆腐+木耳+紅蘿蔔-燒	泡菜寬粉 寬冬粉+大白菜+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽+薑絲		4.4	2.3	1.6	2.1	615
12/30	週一	白飯 白米	洋芋燒豆腐 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	蘿蔔鮮菇麵輪 麵輪+白蘿蔔+菇-煮	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜+薑絲		4.5	2.1	1.6	2.1	607
12/31	週二	糙米飯 白米+糙米	△素喜相逢*1 素喜相逢*1-炸	壽喜燒凍腐 凍豆腐+大白菜+筍小卷+紅蘿蔔-燒	鮮炒海根 海帶根+紅蘿蔔-拌炒	有機 蔬菜	榨菜素肉絲湯 榨菜+素肉絲	水果	4.1	2.3	1.5	3	632

天天85110

健康永遠跟著你

8

每天睡滿8小時

晚上9點前上床睡覺，
睡滿8小時，有助於增加學習記憶力。

天天5蔬果

幫助消化系統讓腸道順暢

3份蔬菜
2份水果
1份=1拳頭大

1

4電少於1

每天看電視、玩電動、打電腦、
使用手機的時間少於1小時。
用眼30分鐘、休息10分鐘

每1天

運動30分鐘

『快樂、長高、變聰明』

0

0含糖飲料

每天喝足白開水
1500CC(6杯馬克杯)

培養良好的生活習慣、規律運動及健康飲食，
才能擁有健康的身體、好的學習表現喔！
大觀國小學務處 關心你

健康密碼:85110

天天85110 健康永遠跟著你

『8』睡滿8小時

晚上9點前上床睡覺，睡滿8小時，
有助於增加學習記憶力。

『5』天天5蔬果

3蔬2果能補充維生素，幫助消化
系統讓腸道順暢。

『1』四電少於1

每天看電視、玩電動、打電腦、
用電話的時間少於1小時。
(用眼30分鐘、休息10分鐘)

『1』天天運動

天天運動30分鐘，『快樂、長高、
變聰明』。

『0』0含糖飲料

每天喝足1500cc(6杯馬克杯)的
白開水。

12月有獎徵答
門票券
班級: 座號:
到學務處找營養師，
回答出正確答案，
即可獲得一個小禮物。

12月有獎徵答
門票券
班級: 座號:
到學務處找營養師，
回答出正確答案，
即可獲得一個小禮物。

12月有獎徵答
門票券
班級: 座號:
到學務處找營養師，
回答出正確答案，
即可獲得一個小禮物。