



統鮮美食股份有限公司 114年5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。

3. 本產品含有牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質之穀物、魚類，以★標示，不適合對其過敏體質者食用。

★過敏原

◎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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)
5/1	週四	★炸醬麵 <small>油麵+素絞肉+豆干+小黃瓜+紅蘿蔔</small>	白玉燒烤麩 <small>烤麩+白蘿蔔+蒜-燒</small>	◎白菜肉羹 <small>肉羹+大白菜-煮</small>	★芙蓉絲瓜 <small>絲瓜+雞蛋-煮</small>	履歷蔬菜	金針金茸湯 <small>金針花+金針菇</small>		4.3	2.5	1.5	2.2	625
5/2	週五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	馬鈴薯豆腸 <small>豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉</small>	五彩豆干丁 <small>竹筍+豆干+彩椒-煮</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜+蒜-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔</small>		4.5	2.4	1.6	2.2	634
5/5	週一	白飯 <small>白米</small>	香菇燴素雞 <small>素雞+香菇-煮</small>	油片蒲瓜 <small>油片絲+扁蒲-煮</small>	什錦炒寬粉 <small>寬冬粉+高麗菜+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃茄</small>		4.6	2.2	1.5	2.2	623.5
5/6	週二	蔬食日：紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	★肉燥滷蛋*1 <small>水煮蛋+素絞肉-滷</small>	爆炒干片 <small>豆干片+紅蘿蔔-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜+木耳+麵筋-滷</small>	有機蔬菜	筍片菇菇湯 <small>筍片+蒜+薑絲</small>	水果	4.1	2.5	1.7	2.3	620.5
5/7	週三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	咖哩豆腐 <small>板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	肉末冬瓜 <small>冬瓜+素絞肉+蒜-煮</small>	彩椒四季 <small>四季豆+彩椒-煮</small>	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐+味噌</small>		4.5	2.3	1.5	2.3	628.5
5/8	週四	筍丁玉米炊飯 <small>白米+筍丁+玉米粒+毛豆仁</small>	薑汁燒豆捲 <small>角螺+蒜+薑-煮</small>	海根肉絲 <small>海帶根+素肉絲-煮</small>	黑胡椒洋芋 <small>馬鈴薯+彩椒+黑胡椒-炒</small>	履歷蔬菜	珍菇扁蒲湯 <small>金針菇+扁蒲</small>		4.6	2.3	1.6	2.3	638
5/9	週五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	鹽水素雞 <small>素雞+玉米筍-煮</small>	肉醬豆腐 <small>豆腐+素絞肉-煮</small>	鐵板豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	★南瓜蛋花湯 <small>雞蛋+南瓜</small>	豆奶	4.3	2.5	1.6	2.2	627.5

校慶補假

5/13	週二	白飯 <small>白米</small>	△素牛蒡排*1 <small>素牛蒡排*1-炸</small>	★◎爆炒甜條 <small>素甜不辣條-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	◎黃瓜丸子湯 <small>大黃瓜+翡翠丸</small>	水果	4.2	2.5	1.6	3	656.5
5/14	週三	★燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	◎三杯黑干 <small>黑干+紫米糕+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	關東煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+茼蒿小卷-煮</small>	鮮燴蒲瓜 <small>扁蒲+紅蘿蔔+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	★豆薯蛋花湯 <small>雞蛋+豆薯</small>		4.6	2.6	1.7	2.3	663
5/15	週四	日式炒烏龍 <small>烏龍麵+高麗菜+木耳</small>	壽喜燒油腐 <small>油豆腐+杏鮑菇-燒</small>	毛豆蒸南瓜 <small>南瓜+毛豆仁-蒸</small>	雙色花椰 <small>青花菜+白花菜-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>板豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>		4.5	2.4	1.8	2.3	643.5
5/16	週五	★麥片飯 <small>白米+麥片</small>	回鍋干片 <small>豆干+紅蘿蔔-煮</small>	★紅仁炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔-炒</small>	絲瓜燴鮮菇 <small>絲瓜+金針菇-煮</small>	履歷蔬菜	海芽玉米湯 <small>海帶芽+玉米粒</small>		4.3	2.5	1.6	2.3	632
5/19	週一	地瓜飯 <small>白米+地瓜</small>	△素黑胡椒排*1 <small>素黑胡椒排*1-炸</small>	麻香凍腐 <small>凍豆腐+杏鮑菇-煮</small>	★蛋酥白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔+雞蛋-煮</small>	履歷蔬菜	香菇筍絲湯 <small>香菇+筍絲</small>		4.2	2.4	1.6	3	649
5/20	週二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	五香干絲 <small>粗干絲+彩椒-煮</small>	★木須炒蛋 <small>雞蛋+木耳-炒</small>	茄汁洋芋 <small>馬鈴薯+彩椒-煮</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽+味噌</small>	水果	4.4	2.3	1.5	2.2	617
5/21	週三	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	香椿蘭花干 <small>蘭花干+紅蘿蔔-煮</small>	紅燒黑干 <small>黑干+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>	紅仁高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	冬瓜麥仁湯 <small>冬瓜+洋蔥仁</small>		4.1	2.4	1.6	2.2	606
5/22	週四	上海菜飯 <small>白米+香菇+紅蘿蔔+青江菜+素絞肉</small>	佛跳牆 <small>角螺+大白菜+筍干+芋頭-煮</small>	雙拌黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽-拌炒</small>	◎素水晶餃*2 <small>素水晶餃*2-蒸</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+金針菇</small>		4.5	2.3	1.6	2.3	631
5/23	週五	白飯 <small>白米</small>	沙茶油腐 <small>油豆腐+紅蘿蔔-煮</small>	四喜肉茸 <small>素絞肉+玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁-煮</small>	乾煸四季豆 <small>四季豆+彩椒-煮</small>	履歷蔬菜	★蕃茄蛋花湯 <small>雞蛋+蕃茄</small>	★牛奶	4.3	2.5	1.5	2.2	625
5/26	週一	薏仁飯 <small>白米+洋蔥仁</small>	腐乳燒油腐 <small>油豆腐+白蘿蔔+豆腐乳-煮</small>	★菜脯炒蛋 <small>雞蛋+菜脯-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+素絞肉+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	金針菇菇湯 <small>金針花+香菇</small>		4.4	2.4	1.6	2.2	627
5/27	週二	白飯 <small>白米</small>	△素雞排*1 <small>素雞排*1-炸</small>	咖哩豆腐煲 <small>板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	茼蒿扁蒲 <small>扁蒲+茼蒿-煮</small>	有機蔬菜	蜜豆薏仁湯 <small>花豆+紅豆+洋蔥仁</small>	水果	4.7	2.3	1.6	3	676.5
5/28	週三	胚芽米 <small>白米+胚芽米</small>	味噌白菜素雞 <small>素雞片+大白菜+味噌-煮</small>	塔香麵腸 <small>麵腸+杏鮑菇+九層塔-煮</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜-煮</small>	履歷蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		4.4	2.4	1.7	2.3	634
5/29	週四	★鮮蔬炒麵 <small>油麵+素肉絲+高麗菜+紅蘿蔔</small>	芹菜燒豆包 <small>豆包+芹菜-燒</small>	菇菇百頁 <small>百頁豆腐+蒜-煮</small>	木須銀芽 <small>綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	★玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋</small>		4.2	2.5	1.7	2.3	627.5

端午節假期

別忘了還要多運動喔！

適度的曬太陽可以幫助維生素D的合成，維生素D不僅促進腸道對鈣質的吸收，還能促進骨鈣的形成。
另外別忘了要搭配適當的運動才是幫助骨質健全的好方法。



除了『每天早晚一杯奶』，還能
多吃什麼來增加鈣質的攝取量？

多吃深綠色蔬菜



還有地瓜葉、油菜、菠菜、空心菜等等的綠色蔬菜。

高鈣食材在哪裡？



高鈣食材在哪裡？



還有還有



深綠色蔬菜除了有鈣質外，還有維生素K，「鈣+K」是預防骨鬆的雙效組合。

別忘了還要補充維生素C，因為維生素C可以幫助鈣質吸收。

芭樂、木瓜、奇異果、香吉士等水果含有豐富的維生素C。



5月營養小天地有獎徵答
門票券 班級： 座號：

5月營養小天地有獎徵答
門票券 班級： 座號：

5月營養小天地有獎徵答
門票券 班級： 座號：

5月營養小天地有獎徵答
門票券 班級： 座號：