



統鮮美食股份有限公司 114年6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	全數總熱 量(份)	五歲至十 歲(份)	原素類 (份)	油類及堅 果種子類 (份)	熱量(大卡)
6/2	週一	白飯 白米	肉骨茶豆捲 素豆捲+高麗菜+菇-煮	紅仁干片 豆干+紅蘿蔔-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯+彩椒-煮	履歷 蔬菜	菇菇筍片湯 竹筍+菇+龍骨		4.5	2.2	1.5	2.3	621
6/3	週二	蕎麥飯 白米+蕎麥	素白帶魚*1 素白帶魚*1-煮	香滷黑干 黑干+杏鮑菇+紅蘿蔔-滷	芹香海帶片 海帶片+芹菜-煮	有機 蔬菜	冬瓜玉米湯 冬瓜+玉米粒	水果	4.2	2.4	1.5	2.2	610.5
6/4	週三	★麥片飯 白米+麥片	鹹水素雞 素雞+玉米筍+花椰菜-煮	竹筍炒肉絲 素肉絲+竹筍-炒	★蝦皮黃瓜 大黃瓜+木耳+蝦皮-煮	履歷 蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+紅蘿蔔+味噌		4.1	2.3	1.7	2.2	601
6/5	週四	五目炊飯 五穀米+素肉燥+紅蘿蔔+菇+毛豆仁	京醬干絲 干絲+彩椒-煮	關東煮 油豆腐+紅蘿蔔-煮	芋香白菜 大白菜+芋頭-煮	履歷 蔬菜	香菇瓜仔湯 香菇+花瓜條+白蘿蔔		4.2	2.4	1.6	2.3	617.5
6/6	週五	糙米飯 白米+糙米	△糖醋豆腸 豆腸+彩椒-炸	★玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒-炒	豆酥四季 四季豆+豆酥-煮	履歷 蔬菜	扁蒲丸子湯 扁蒲+素丸		4.3	2.3	1.6	3	648.5
6/9	週一	白飯 白米	咖哩凍腐 凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	冬瓜燒麵輪 冬瓜+麵輪-煮	鮮炒筍片 竹筍+木耳+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜+菇		4.3	2.2	1.6	2.2	605
6/10	週二	蔬食日:紅藜麥飯 白米+紅藜麥	照燒豆包 豆包+彩椒-燒	四喜肉蓉 素絞肉+豆干+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	紅仁花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	★海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	水果	4.2	2.2	1.5	2.2	595.5
6/11	週三	胚芽飯 白米+胚芽米	味噌豆腐 油豆腐+彩椒+味噌-煮	★蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	鮮菇燴絲瓜 絲瓜+菇-煮	履歷 蔬菜	糯米紅棗湯 糯米+紅棗		4.2	2.4	1.5	2.2	610.5
6/12	週四	★茄汁義大利麵 意麵+素絞肉+蕃茄+玉米粒+紅蘿蔔	△素紅麴排*1 素紅麴排*1-炸	椒香毛豆莢 毛豆莢+黑胡椒-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	★巧達濃湯 南瓜+奶粉		4.3	2.4	1.5	3	653.5
6/13	週五	地瓜飯 白米+地瓜	香菇燒豆捲 魚螺+香菇-煮	螞蟻上樹 冬粉+素絞肉+高麗菜+木耳-炒	★蛋酥銀芽 綠豆芽+雞蛋+彩椒-煮	履歷 蔬菜	黃瓜金針湯 大黃瓜+金針菇	豆奶	4.5	2.1	1.6	2.3	616
6/16	週一	小米飯 白米+小米	△素花枝排*1 素花枝排*1-炸	★滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮蔬扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	四神湯 山藥+大麥仁+四神料		4.3	2.5	1.5	2.4	634
6/17	週二	紫米飯 白米+紫米	梅醬燒油腐 油豆腐+紫蘇梅-燒	絲瓜豆腐煲 板豆腐+絲瓜-煮	★洋芋溫沙拉 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔+小黃瓜-煮	有機 蔬菜	味噌白菜湯 大白菜+味噌	水果	4.5	2.5	1.5	2.2	639
6/18	週三	白飯 白米	菇菇干絲 粗干絲+金針菇-煮	豉汁炒干片 豆干片+彩椒+豆豉-煮	白菜滷 大白菜+木耳-滷	履歷 蔬菜	玉米薑絲湯 玉米塊+薑絲		4.2	2.3	1.6	2.2	605.5
6/19	週四	和風鮮筍炊飯 五穀米+糙米+竹筍+乾香菇+紅蘿蔔	★芙蓉燒豆腐 板豆腐+雞蛋+毛豆仁-燒	肉絲四季 四季豆+素肉絲-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 角螺+金針菇		4.1	2.4	1.7	2.2	608.5
6/20	週五	★燕麥飯 白米+燕麥	香菇蘿蔔素雞 素雞+香菇+白蘿蔔-煮	壽喜燒凍腐 凍豆腐+蒟蒻+紅蘿蔔-煮	△◎紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	履歷 蔬菜	★蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄	★牛奶	4.5	2.2	1.5	3	652.5
6/23	週一	芝麻飯 白米+黑芝麻	素棒棒腿*1 素棒棒腿*1-煮	三杯黑干杏鮑菇 黑干+杏鮑菇+九層塔-煮	寬粉絲瓜 寬冬粉+絲瓜-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄		4.5	2.5	1.5	3	675
6/24	週二	白飯 白米	照燒油腐 油豆腐+杏鮑菇-燒	家常豆腐 板豆腐+黑木耳+紅蘿蔔-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	有機 蔬菜	八寶粥 紅豆+花豆+麥片+紫米+薏仁	水果	4.4	2.4	1.6	2.2	627
6/25	週三	糙米飯 白米+糙米	香椿蘭花干 蘭花干+杏鮑菇+香椿醬-煮	★◎糖醋甜條 素甜不辣條-煮	年糕白菜 大白菜+年糕+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	黃瓜薑絲湯 大黃瓜+薑絲		4.5	2.2	1.5	2.5	630
6/26	週四	★麻醬麵 意麵+小黃瓜+紅蘿蔔+胡麻醬	冬瓜燒豆捲 角螺+冬瓜-滷	★野菇炒蛋 雞蛋+菇-炒	海絲拌黃芽 海帶絲+黃豆芽-拌炒	履歷 蔬菜	哈佛蔬菜湯 南瓜+高麗菜+紅蘿蔔		4.1	2.4	1.7	2.3	613
6/27	週五	★麥片飯 白米+麥片	△酥炸豆腐 板豆腐+地瓜+九層塔-炸	咖哩肉醬 素絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	★珍菇蛋花湯 雞蛋+金針菇		4.3	2.5	1.6	2.5	641

結業式



大觀國小 學務處 關心您

你知道嗎？毛豆、黃豆和黑豆都是【大豆家族】的一員！

讓我們一起來認識毛豆、黃豆與黑豆的區別和營養價值吧！

#毛豆、#黃豆 與 #黑豆 的區別

- 毛豆是八分熟的大豆，也就是在大豆還沒完全成熟時，豆莢仍呈綠色就採收，這也是為什麼毛豆的外皮帶有一層毛絮，且口感更加清脆！
- 黃豆和黑豆則是完全成熟的大豆，因為品種不同，採收後的顏色和口感就會有所不同。
- 黃豆最廣泛的用途是做成食用的植物油，也可直接食用或是變成豆製品。

#營養價值差異

毛豆、黃豆和黑豆都含有豐富的蛋白質，在食物六大類分類中都屬於"豆魚蛋肉類"不同品種的營養成分會有所差異。
—毛豆的熱量較低，口感較清脆。
—黃豆含有較高的異黃酮。
—黑豆富含花青素。
資料來源:農業部農糧署



6月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：
6月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：
6月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：
6月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：
6月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：