



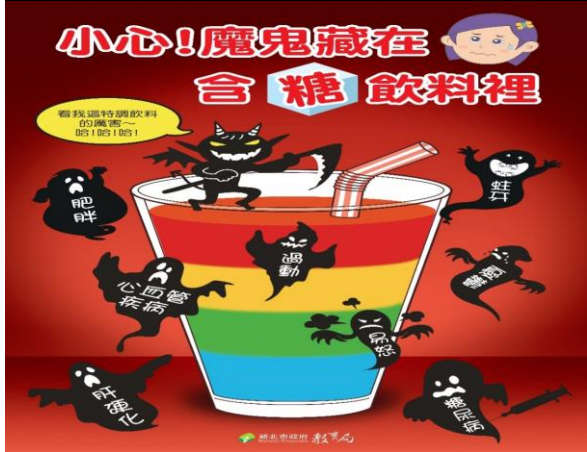
統鮮美食股份有限公司 114年3月份 大觀國民小學素菜單

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

★過敏原 ◎加工品 △油炸品

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，不適合作其過敏體質者食用。

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全蛋類 每碗 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶及 紫菜類 (份)	熱量(大 卡)
3/3	週一	白飯 白米	△素雞排*1 素雞排*1-炸	★菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯-炒	野菇高麗 高麗菜+菇-煮	履歷 蔬菜	◎冬瓜丸子湯 冬瓜+素丸		4.1	2.1	1.7	3	622
3/4	週二	蕎麥飯 白米+蕎麥	栗子燒油腐 油豆腐+馬鈴薯+栗子仁-燒	肉末結頭 結頭菜+素絞肉+紅蘿蔔-煮	鮮蔬冬粉 冬粉+高麗菜-煮	有機 蔬菜	★黃瓜蛋花湯 大黃瓜+雞蛋	水果	4.4	2.2	1.6	2.2	612
3/5	週三	麥片飯 白米+麥片	京醬干絲 粗干絲+彩椒-煮	香滷黑干 黑干+杏鮑菇-滷	蒜香四季 四季豆+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	白菜金菇湯 金針菇+大白菜		4.1	2.1	1.5	2.2	581
3/6	週四	★海苔蛋香拌飯 白米+雞蛋+紅蘿蔔+玉米粒+素海苔香鬆	佛跳牆 大白菜+素肉絲+栗子仁-煮	鐵板豆腐 板豆腐+菇-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	金針枸杞湯 金針花+枸杞		4.2	2.2	1.6	2.3	602.5
3/7	週五	胚芽飯 白米+胚芽米	★芙蓉燒豆腐 板豆腐+雞蛋+毛豆仁-煮	海根肉絲 素肉絲+海帶根+紅蘿蔔-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+菇-煮	履歷 蔬菜	★玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+奶粉		4.2	2.4	1.7	2.1	611
3/10	週一	小米飯 白米+小米	麻油素豆捲 角螺+杏鮑菇+枸杞-煮	日式關東煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米片-煮	脆炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 素肉絲+榨菜		4.3	2.3	1.7	2.2	615
3/11	週二	蔬食日:紅藜麥飯 白米+紅藜麥	△★椒鹽虎皮蛋*1 水煮蛋+椒鹽粉-炸	毛豆肉末干丁 豆干+毛豆仁+素絞肉-煮	芋香白菜 大白菜+芋頭-煮	有機 蔬菜	油片菇菇湯 菇+油片絲	水果	4.2	2.4	1.5	3	646.5
3/12	週三	白飯 白米	回鍋干片 豆干+紅蘿蔔-煮	榨菜炒三絲 榨菜絲+素肉絲+紅蘿蔔-煮	★蛋香金茸細粉 冬粉+雞蛋+金針菇-煮	履歷 蔬菜	結頭薑絲湯 結頭菜+薑絲		4.1	2.4	1.6	2.1	601.5
3/13	週四	◎什錦香菇羹麵 油麵+香菇羹+高麗菜+紅蘿蔔	宮保素雞 素雞+小黃瓜+彩椒-煮	壽喜豆腐煲 板豆腐+蒟蒻小卷+菇-煮	味噌燒結頭 結頭菜+紅蘿蔔+味噌-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		4.2	2.5	1.7	2.3	627.5
3/14	週五	紫米飯 白米+紫米	香椿豆包 豆包+香椿醬-燒	爆炒干片 豆干片+紅蘿蔔-炒	木耳花椰 花椰菜+黑木耳-煮	履歷 蔬菜	★豆薯蛋花湯 豆薯+雞蛋	豆奶	4.3	2.5	1.7	2.3	634.5
3/17	週一	白飯 白米	馬鈴薯百頁 百頁豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	黃芽肉絲 黃豆芽+素肉絲+紅蘿蔔-煮	◎△地瓜球*2 地瓜球*2-炸	履歷 蔬菜	白菜珍菇湯 大白菜+金針菇		4.4	2.4	1.8	3	668
3/18	週二	地瓜飯 白米+地瓜	白菜素獅子頭*2 素獅子頭*2+大白菜-煮	茄汁肉醬洋芋 素絞肉+馬鈴薯+蕃茄-煮	脆炒高麗 高麗菜+木耳-燙炒	有機 蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜+薑絲	水果	4.3	2.1	1.8	2.1	598
3/19	週三	糙米飯 白米+糙米	黑胡椒烤麩 烤麩+彩椒+黑胡椒-煮	◎綜合滷味 紫米糕+黑干+杏鮑菇-滷	★白醬洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+毛豆仁-煮	履歷 蔬菜	花瓜白玉湯 花瓜+白蘿蔔		4.4	2.2	1.7	2.2	614.5
3/20	週四	野菇甘藷炊飯 白米+地瓜+菇+高麗菜	鹽水素雞 素雞+白蘿蔔+玉米筍-煮	佃煮油腐 油豆腐+菇+紅蘿蔔-煮	★黃瓜雞蛋羹 大黃瓜+雞蛋+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	四神湯 山藥+四神料		4.5	2.1	1.6	2.2	611.5
3/21	週五	★燕麥飯 白米+燕麥	三杯蘭花干 蘭花干+杏鮑菇+九層塔-煮	★蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄-炒	彩蔬四季 四季豆+彩椒-煮	履歷 蔬菜	味噌鮮蔬湯 高麗菜+紅蘿蔔		4.5	2.2	1.5	2.2	616.5
3/24	週一	★芝麻飯 白米+黑芝麻	照燒油腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	◎芹香翡翠丸*2 翡翠丸+芹菜-煮	螞蟻上樹 冬粉+素絞肉+高麗菜-煮	履歷 蔬菜	黃芽薑絲湯 黃豆芽+薑絲		4.4	2.2	1.6	2.1	607.5
3/25	週二	麥片飯 白米+麥片	紅燒黑干 黑干+彩椒-燒	香鬆蒸蛋 雞蛋+素海苔香鬆-蒸	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	紅棗蓮子銀耳甜湯 蓮子+銀耳+紅棗	水果	4.6	2.1	1.6	2.2	618.5
3/26	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	紅燒豆腐 板豆腐+彩椒-煮	★蛋酥肉燥高麗 高麗菜+雞蛋+素絞肉-煮	三色銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	枸杞結頭湯 結頭菜+枸杞		4.1	2.1	1.8	2.3	593
3/27	週四	肉燥拌麵 油麵+素絞肉+豆干	白玉燉素雞 素雞+白蘿蔔+紅蘿蔔-燉	金瓜凍腐 南瓜+凍豆腐-煮	雲耳扁蒲 扁蒲+木耳-煮	履歷 蔬菜	麻油鮮菇湯 菇+麻油		4.3	2.2	1.6	2.3	609.5
3/28	週五	白飯 白米	△素牛蒡排*1 素牛蒡排*1-炸	糖醋麵腸 麵腸+彩椒-煮	玉米花椰 花椰菜+玉米粒-煮	履歷 蔬菜	★海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	★牛奶	4.4	2.1	1.6	3	640.5
3/31	週一	小米飯 白米+小米	南瓜燉百頁 百頁豆腐+南瓜-燉	◎爆炒甜條 素甜不辣條-炒	木耳高麗 高麗菜+黑木耳-炒	履歷 蔬菜	金針金茸湯 金針菇+金針花		4.4	2.1	1.5	2.1	597.5



含糖飲料影響健康

有些飲料含有很高的熱量和糖分，除了提高**肥胖**和**蛀牙**的機率，也可能引發**糖尿病**、**動脈硬化**、**腎臟**方面等疾病。

喝含糖飲料恐長不高！

根據研究發現，喝一杯500cc含糖飲料，生長激素則會停止分泌作用2小時，排擠其他營養素吸收，喝愈多愈不容易長高，嚴重影響發育。

有些飲料富含咖啡因例如：茶類、可樂和咖啡。若長期飲用，會刺激兒童的中樞神經，造成興奮、心跳加快等作用，甚至影響**腦部發育與智力發展**！

3月營養小天地
有獎徵答門票券
班級： 座號：

3月營養小天地
有獎徵答門票券
班級： 座號：

3月營養小天地
有獎徵答門票券
班級： 座號：

3月營養小天地
有獎徵答門票券
班級： 座號：