



統鮮美食股份有限公司 114年4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)	豆及蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海陸及堅果類(份)	熱量(大卡)
4/1	週二	兒童節特餐:茄汁義大利麵 意大利麵+素絞肉+蕃茄+玉米筍	素棒棒腿*1 素棒棒腿*1-煮	△椒鹽薯條 薯條+椒鹽粉-炸	紅仁青花 青花菜+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	★玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔+奶粉	水果	4.5	2.1	1.5	3	645
4/2	週三	白飯 白米	薑汁燒豆捲 角螺+杏鮑菇+薑-煮	★三色炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	滷白菜 大白菜+木耳+紅蘿蔔-滷	履歷蔬菜	扁蒲薑絲湯 扁蒲+薑絲		4.2	2.2	1.6	2.2	598
清明連假													
4/7	週一	白飯 白米	冬瓜燒麵輪 麵輪+冬瓜-燒	豆皮白菜 大白菜+豆皮+紅蘿蔔-煮	什錦寬粉 寬粉+高麗菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	★海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		4.3	2.3	1.5	2.2	610
4/8	週二	蔬食日:紅藜麥飯 白米+紅藜麥	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉-煮	★野菇炒蛋 菇+雞蛋-炒	鮮菇燴絲瓜 絲瓜+菇-煮	有機蔬菜	四神湯 山藥+四神料	水果	4.1	2.5	1.6	2.1	609
4/9	週三	糙米飯 白米+糙米	鹽生素雞 雞丁+玉米筍+小黃瓜-煮	干絲海帶 海帶絲+干絲-煮	◎素丸蘿蔔 素丸+白蘿蔔-煮	履歷蔬菜	补菜筍片湯 竹筍+补菜		4.3	2.2	1.6	2.1	600.5
4/10	週四	五目炊飯 白米+香菇+高麗菜+紅蘿蔔+毛豆仁+玉米粒	蜜汁油腐 油豆腐+地瓜+白芝麻-燒	腐皮黃瓜 大黃瓜+豆包-煮	玉筍四季豆 四季豆+玉米筍-煮	履歷蔬菜	味噌鮮蔬湯 味噌+高麗菜		4.3	2.5	1.7	2.3	634.5
4/11	週五	胚芽飯 白米+胚芽米	△◎素白帶魚*1 素白帶魚*1-炸	田園四喜 豆干+豆薯+毛豆仁+紅蘿蔔-煮	紅燒冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜	白菜鮮菇湯 菇+大白菜	豆奶	4.2	2.5	1.6	3	656.5
4/14	週一	芝麻飯 白米+黑芝麻	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+菇-煮	素餛飩*2 素餛飩*2-煮	粉絲雜菜煲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	★玉米蛋花湯 雞蛋+玉米粒		4.2	2.4	1.5	2.2	610.5
4/15	週二	白飯 白米	麻醬干絲 粗干絲+馬鈴薯+胡麻醬-煮	椒鹽甜條 素甜不辣條+椒鹽粉-煮	家常燴白菜 大白菜+紅蘿蔔-燴	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇+冬瓜+龍骨	水果	4.4	2.3	1.6	2.5	633
4/16	週三	★麥片飯 白米+麥片	△◎素蝦排*1 素蝦排*1-炸	肉燥海帶片 海帶片+素絞肉-煮	★黃瓜雞蛋羹 大黃瓜+雞蛋+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+金針菇		4.1	2.4	1.7	3	644.5
4/17	週四	★肉燥乾麵 油麵+素絞肉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳	花瓜素雞 雞丁+白蘿蔔+花瓜-煮	冰糖黑干滷味 黑干+杏鮑菇+紅蘿蔔-滷	彩椒花椰 青花菜+彩椒-煮	履歷蔬菜	薑絲金針湯 金針花+薑絲		4.1	2.5	1.6	2.5	627
4/18	週五	紫米飯 白米+紫米	梅干燒油腐 油豆腐+梅干菜+筍干-煮	★鮮菇蒸蛋 雞蛋+菇-蒸	紅仁扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	大滷湯 板豆腐+木耳+紅蘿蔔		4.3	2.5	1.5	2.5	638.5
4/21	週一	地瓜飯 白米+地瓜	咖哩百頁 百頁豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	鐵板油腐 油豆腐+彩椒-煮	△玉米布丁酥*2 玉米布丁酥*2-炸	履歷蔬菜	★珍菇蛋花湯 雞蛋+金針菇		4.2	2.4	1.5	3	646.5
4/22	週二	★燕麥飯 白米+燕麥	照燒蘭花干 蘭花干+杏鮑菇-煮	★毛豆炒蛋 毛豆仁+雞蛋-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆+西米露	水果	4.5	2.4	1.5	2.2	631.5
4/23	週三	胚芽飯 白米+胚芽米	◎素紅麴排*1 素紅麴排*1-煮	爆炒干片 豆干+紅蘿蔔-炒	什錦年糕 年糕+大白菜+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯+蕃茄		4.1	2.2	1.6	2.3	595.5
4/24	週四	★什錦蛋炒飯 五穀米+素絞肉+紅蘿蔔+雞蛋	鐵板干絲 粗干絲+紅蘿蔔-煮	壽喜燒凍腐 凍豆腐+大白菜+筍筍-煮	雲耳黃瓜 大黃瓜+木耳-煮	履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽+味噌		4.2	2.4	1.6	2.5	626.5
4/25	週五	白飯 白米	栗子烤麩 烤麩+栗子仁-煮	白醬洋芋 馬鈴薯+毛豆仁+素絞肉-煮	芝香四季 四季豆+彩椒+白芝麻-煮	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	★牛奶	4.3	2.3	1.6	2.1	608
4/28	週一	小米飯 白米+小米	△◎素花枝排*1 素花枝排*1-炸	海結燒麵輪 海帶結+麵輪-燒	木耳高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	冬瓜玉米湯 冬瓜+玉米片		4.3	2.3	1.6	3	648.5
4/29	週二	★麥片飯 白米+麥片	梅醬燒油腐 油豆腐+紫蘇梅-燒	★玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒-炒	爆炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	三絲白菜羹 大白菜+筍絲+紅蘿蔔	水果	4.3	2.4	1.7	2.2	622.5
4/30	週三	白飯 白米	麻油豆腐 板豆腐+薑片-蒸	豆干炒肉絲 豆干+素肉絲-煮	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	★洋芋蛋花湯 雞蛋+馬鈴薯		4.4	2.5	1.6	2.2	634.5



膳食纖維好處多

- 增加飽足感。
- 預防便秘與腸癌。
- 降低血清膽固醇。
- 減緩食物中醣類吸收。

聰明攝取膳食纖維小撇步

- 以全穀代替精緻穀類。
- 以豆類代替肉類。
- 增加蔬菜的攝取。
- 多吃新鮮水果。
- 適量攝取堅果類。

4月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：
4月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：
4月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：
4月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：
4月營養小天地 有獎徵答門票券 班級： 座號：