

統鮮美食股份有限公司 114年1-2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	全餐總 熱能 (卡)	五成菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及蛋 菜種子類 (份)	糖量(大 卡)	
1/2	週四	台式肉絲炒飯+栗子烤麩+◎酸菜滷味+鐵板銀芽+履歷蔬菜+肉骨茶湯								4.1	2.2	1.7	2.3	598.0
		白米+素肉絲+紅蘿蔔+玉米粒	烤麩+栗子仁-燒	黑干+素黑輪+杏鮑菇+酸菜-滷	綠豆芽+木耳-炒		白蘿蔔+金針菇							
1/3	週五	白飯 白米	△莎莎豆腸 豆腸+板豆腐+蕃茄+彩椒-炸	洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒	香菇燒冬瓜 冬瓜+香菇-燒	履歷 蔬菜	金針湯 金針花		4.2	2.1	1.5	3.0	624.0	
1/6	週一	白飯 白米	梅醬燒素雞 素雞片+紫蘇梅-燒	肉絲炒四季 四季豆+素肉絲-炒	年糕白菜 大白菜+年糕+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	結頭薑絲湯 結頭菜+薑絲		4.1	2.3	1.7	2.2	601.0	
1/7	週二	蔬食日：紅藜麥飯 白米+紅藜麥	哨子豆腐 板豆腐+素絞肉-煮	野菇炒蛋 雞蛋+菇-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	水果	4.3	2.0	1.6	2.1	585.5	
1/8	週三	紫米飯 白米+紫米	五香干絲 粗干絲+綠豆芽+紅蘿蔔-煮	紅燒油腐 油豆腐+彩椒-煮	醬香寬粉 寬冬粉+高麗菜+木耳-煮	履歷 蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		4.5	2.1	1.6	2.1	607.0	
1/9	週四	茄汁義大利麵+△素黑胡椒排*1+椒香毛豆莢+彩蔬花椰+履歷蔬菜+南瓜濃湯								4.2	2.5	1.5	3.0	654.0
		義麵+蕃茄+素絞肉	△素黑胡椒排*1-炸	毛豆莢+黑胡椒-煮	青花菜+彩椒-燙炒		南瓜+紅蘿蔔							
1/10	週五	麥片飯 白米+麥片	香滷黑干 黑干+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	◎糖醋甜條 素甜不辣條+彩椒-煮	脆炒高麗 高麗菜+木耳-炒	履歷 蔬菜	金菇蛋花湯 金針菇+雞蛋	豆奶	4.3	2.3	1.5	2.3	614.5	
1/13	週一	小米飯 白米+小米	麻醬干絲 粗干絲+馬鈴薯+麻醬-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	海帶金菇三絲 海帶絲+金針菇+芹菜-炒	履歷 蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒+白蘿蔔		4.2	2.2	1.5	2.1	591.0	
1/14	週二	白飯 白米	△素蝦排*1 素蝦排*1-炸	蘿蔔燒麵輪 麵輪+白蘿蔔-燒	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔+木耳-煮	有機 蔬菜	八寶粥 紫米+燕麥+綠豆+花豆+紅豆+棗圓+麥片+小米	水果	4.5	2.2	1.5	3.0	652.5	
1/15	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯百頁 百頁豆腐+杏鮑菇+九層塔-煮	筍干肉絲 筍干+福菜+素肉絲-煮	海苔玉米 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+海苔-炒	履歷 蔬菜	蘑菇濃湯 蘑菇+馬鈴薯+紅蘿蔔		4.1	2.1	1.6	2.3	588.0	
1/16	週四	高麗菜飯+豉汁蘭花干+鐵板豆腐+黑胡椒洋芋+履歷蔬菜+青菜蛋花湯								4.3	2.1	1.7	2.3	604.5
		白米+高麗菜+乾香菇+素肉絲	蘭花干+杏鮑菇+豆豉-煮	板豆腐+玉米筍+紅蘿蔔-煮	馬鈴薯+彩椒+黑胡椒-炒		青菜+雞蛋							
1/17	週五	胚芽飯 白米+胚芽米	紅燒油腐 油豆腐+紅蘿蔔-煮	紅仁干片 豆干片+紅蘿蔔-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜+鴻喜菇-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 蕃茄+高麗菜		4.2	2.6	1.5	2.2	625.5	
寒假愉快														
2/11	週二	白飯 白米	△塔香猴頭菇 猴頭菇+地瓜+四季豆-炸	家常燒豆腐 板豆腐+紅蘿蔔+木耳-燒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+素絞肉-煮	有機 蔬菜	◎白玉香菇羹湯 白蘿蔔+香菇羹	水果	4.1	2.6	1.5	3.0	654.5	
2/12	週三	糙米飯 白米+糙米	菇菇油片絲 油片絲+金針菇+彩椒-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-炒	麵筋白菜滷 大白菜+木耳+麵筋-煮	履歷 蔬菜	田園蔬菜湯 高麗菜+紅蘿蔔+洋葱		4.6	2.3	1.5	2.2	631.0	
2/13	週四	味噌鮮蔬拌麵+素雲菜捲*1+關東煮+脆炒洋芋+履歷蔬菜+蕃茄蛋花湯								4.3	2.2	1.5	2.2	602.5
		拉麵+綠豆芽+海帶芽+菇	素雲菜捲*1-炸	白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔-煮	馬鈴薯+彩椒-炒		雞蛋+蕃茄							
2/14	週五	燕麥飯 白米+燕麥	筍香燒素雞 素雞片+筍干+黑木耳-燒	爆炒干片 豆干片+紅蘿蔔-炒	彩椒花椰 青花菜+彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		4.5	2.6	1.5	2.5	660.0	
2/17	週一	地瓜飯 白米+地瓜	△素花枝排*1 素花枝排*1-炸	冰糖豆干滷味 黑干+白蘿蔔+香菇-滷	爆炒銀芽 綠豆芽+彩椒-炒	履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒+紅蘿蔔		4.5	2.3	1.6	3.0	662.5	
2/18	週二	紫米飯 白米+紫米	冬瓜燒豆捲 豬肉角+冬瓜-滷	砂鍋凍腐 凍豆腐+大白菜+木耳-煮	腐乳高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米-炒	有機 蔬菜	洋芋蛋花湯 雞蛋+馬鈴薯	水果	4.1	2.3	1.7	2.3	605.5	
2/19	週三	白飯 白米	咕咾油腐 油豆腐+彩椒-煮	肉絲海結 海帶結+素肉絲+紅蘿蔔-煮	味噌燒結頭 結頭菜+紅蘿蔔+茼蒿小卷-煮	履歷 蔬菜	四神湯 山藥+大麥仁+四神湯包		4.2	2.4	1.5	2.2	610.5	
2/20	週四	鮑菇麻香炊飯+馬鈴薯百頁+紅仁炒蛋+豆酥四季+履歷蔬菜+薑絲金針湯								4.1	2.3	1.6	2.2	598.5
		白米+杏鮑菇+高麗菜+薑	百頁豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-燉	雞蛋+紅蘿蔔-炒	四季豆+豆酥-煮		金針花+薑絲							
2/21	週五	小米飯 白米+小米	照燒蘭花干 蘭花干+杏鮑菇-煮	炸醬毛豆干丁 豆干+毛豆仁+馬鈴薯-煮	什錦炒寬粉 寬冬粉+紅蘿蔔+木耳-炒	履歷 蔬菜	冬瓜金茸湯 冬瓜+金針菇	牛奶	4.4	2.2	1.6	2.2	612.0	
2/24	週一	薏仁飯 白米+薏仁	安東燉素雞 素雞片+馬鈴薯-燉	△◎紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球*2-炸	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		4.2	2.4	1.7	3.0	651.5	
2/25	週二	白飯 白米	麻香凍腐 凍豆腐+鴻喜菇+麻油-煮	彩繪油腐 油豆腐+玉米筍+紅蘿蔔-煮	雙色花椰 青花菜+白花菜-煮	有機 蔬菜	桂圓紅棗地瓜甜湯 桂圓+紅棗+地瓜	水果	4.8	2.3	1.5	2.2	645.0	
2/26	週三	五穀飯 白米+五穀米	麻婆豆腐 板豆腐+素絞肉-煮	木須炒蛋 雞蛋+木耳-炒	脆炒黃芽 黃豆芽+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉		4.4	2.3	1.6	2.3	624.0	
2/27	週四	日式炒烏龍+香椿豆包*1+塔香麵腸+玉米肉蓉+履歷蔬菜+芹香白玉湯								4.2	2.5	1.5	2.2	618.0
		烏龍麵+素肉絲+高麗菜+紅蘿蔔	豆包+香椿醬-煮	麵腸+杏鮑菇+九層塔-煮	玉米粒+素絞肉+毛豆仁-煮		白蘿蔔+芹菜							
228假期														