



統鮮美食股份有限公司 115年3月份 實踐國民小學菜單

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 ★海鮮類 ◎加工品 △油炸品 營養師：杜佩珊、吳郁穎

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)	豆蛋素肉類(份)	蔬菜類(份)	海陸及蛋果類(份)	熱量(大卡)
3/2	週一	玉米飯 白米 玉米-蒸	*★蒲燒魚排*1 蒲燒鯛魚-煮	*肉醬豆腐 絞肉 洋蔥 豆腐 蔥-煮	韭香黃芽 黃豆芽 韭菜-煮	履歷蔬菜	*番茄蛋花湯 番茄 雞蛋		5.1	2.3	2.1	2.1	676.5
3/3	週二	*日式炒烏龍 麵 豬肉 紅蘿蔔 高麗菜-煮	蔥爆雞丁 雞肉 菇 蔥-煮	蔬菜佃煮 白蘿蔔 紅蘿蔔-煮	紅片鮮瓜 鮮瓜 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	*◎元宵甜湯圓 紅糖 湯圓		5.2	2.2	2.1	2.2	680.5
3/4	週三	白米飯 白米-蒸	*奶香胡椒豬 豬肉 洋蔥 馬鈴薯 奶油-煮	*海芽炒蛋 海帶芽 雞蛋 洋蔥-炒	彩椒花椰 彩椒 青花椰-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍 菇 雞肉		5.1	2.4	2.2	2.1	686.5
3/5	週四	糙米飯 白米 糙米-蒸	檸香烤雞翅*1 雞翅-烤	*番茄燴豆腐 豆腐 番茄 洋蔥-煮	木耳高麗 木耳 高麗菜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米 白蘿蔔		5.3	2.3	2.3	2.1	695.5
3/6	週五	五穀飯 白米 五穀米-蒸	△宜蘭炸卜肉地瓜 豬肉 地瓜-炸	*筍香炒蛋 竹筍 雞蛋-炒	海帶三絲 紅蘿蔔 海帶絲 金針菇-拌炒	履歷蔬菜	*★蝦香冬瓜湯 蝦皮 冬瓜 枸杞	水果	5.2	2.2	2.1	2.3	685
3/9	週一	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	南洋咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*◎綜合滷味 油豆腐 米血糕 玉米-滷	肉絲豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 豬肉-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 洋蔥		5.1	2.3	2.3	2.3	690.5
3/10	週二	*素海苔香鬆飯 白米 海苔香鬆-蒸	蒜香豬排*1 豬排-滷	*紅仁炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋-炒	*腐皮白菜 大白菜 紅蘿蔔 腐皮-煮	有機蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽		5.7	1.8	2.2	2.1	683.5
3/11	週三	*肉絲蛋炒飯 白米 肉絲 雞蛋 洋蔥 蔥-炒	蔥油雞排*1 雞腿排 蔥-煮	*菜圃炒干丁 豆干丁 豆豉 紅椒 菜圃-炒	薑絲冬瓜 冬瓜 薑-煮	履歷蔬菜	*黃芽豆腐湯 黃豆芽 板豆腐		5.5	1.9	2.1	2.1	674.5
3/12	週四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	魚香肉柳 豬肉 洋蔥 木耳 彩椒-煮	*★△炸魷魚丸*2 魷魚丸-炸	肉絲炒豆薯 豆薯 豬肉-煮	履歷蔬菜	黃瓜枸杞湯 大黃瓜 枸杞		5.6	1.9	2.2	2.2	688.5
3/13	週五	白米飯 白米-蒸	*親子丼 雞肉 洋蔥 雞蛋-煮	*三杯油豆腐 油豆腐 杏鮑菇 九層塔-煮	沙茶海茸 海茸 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 龍骨	水果	5.3	2.1	2.1	2.2	680
3/16	週一	白米飯 白米-蒸	味噌南瓜燉肉 豬肉 南瓜 洋蔥-燉	*玉米炒蛋 玉米 雞蛋-拌炒	野菇高麗 高麗菜 菇-拌炒	履歷蔬菜	四神湯 山藥 薏仁 豬肉		5.4	2.1	2.1	2.2	687
3/17	週二	*蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	*★沙茶什錦三鮮 魚 魷魚 豬肉 洋蔥-煮	*△◎紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	*醬燒麵輪 白蘿蔔 紅蘿蔔 麵輪-滷	有機蔬菜	結頭雞湯 結頭菜 雞肉		5.3	2.3	2.4	2.1	698
3/18	週三	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	孜然炒肉 豬肉 洋蔥 青椒-煮	竹筍炒肉絲 竹筍 豬肉-炒	蒜拌海根 海帶根 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜 菇		5.1	2.2	2	2.2	671
3/19	週四	小米飯 白米 小米-蒸	香烤雞肉捲*1 雞肉捲-烤	*番茄炒蛋 番茄 雞蛋-炒	冬粉絲瓜煲 絲瓜 冬粉-煮	履歷蔬菜	玉米海帶湯 玉米 海帶片	豆奶	5.2	2.3	2.1	2.2	688
3/20	週五	*DIY義大利麵 義大利麵-煮	義式香草豬排*1 豬排-滷	*奶香白醬洋芋 馬鈴薯 毛豆 磨菇 玉米-煮	紅絲花椰 紅蘿蔔 青花椰-炒	履歷蔬菜	匈牙利蔬菜湯 高麗菜 番茄 洋蔥		5.3	2.4	2	2.3	704.5
3/23	週一	白米飯 白米-蒸	泰式檸香豬 豬肉 洋蔥 九層塔 檸檬汁-煮	螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 豬肉 紅蘿蔔-煮	脆炒豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 韭菜-炒	履歷蔬菜	*大滷湯 板豆腐 木耳 紅蘿蔔 雞蛋		5.2	2.2	2.1	2.1	676
3/24	週二	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	五香翅小腿*2 翅小腿-滷	*★蟹絲蒸蛋 雞蛋 蟹絲-蒸	什錦結菜 結頭菜 木耳 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	*玉米湯 玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 奶粉		5.1	2.3	2.2	2.1	679
3/25	週三	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	香滷大排*1 豬排-滷	*桔醬豆包 豆包 桔醬 彩椒-煮	*芝香裙帶絲 裙帶菜絲 芝麻-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉		5.2	2.4	2.2	2.2	698
3/26	週四	*割稻飯 白米 地瓜 高麗菜 菜脯 肉絲-蒸	*照燒醬雞肉 雞肉 油豆腐 洋蔥-煮	*◎爆炒甜條 甜不辣 芹菜-煮	什錦冬瓜 冬瓜 木耳 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	*玉米蛋花湯 玉米 雞蛋	水果	5.3	2.3	2.1	2.2	695
3/27	週五	*芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	蒜泥肉片 豬肉 綠豆芽 蒜-煮	△洋蔥圈*2 洋蔥圈-炸	珍菇黃瓜 大黃瓜 金針菇-煮	履歷蔬菜	白菜肉絲湯 大白菜 豬肉		5.2	2.2	2.4	2.1	683.5
3/30	週一	*麥片飯 白米 麥片-蒸	台式滷豬排*1 豬排-滷	*壕香凍腐 凍豆腐 彩椒 蔥-煮	蒜炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔 蒜-炒	履歷蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔		5.2	2.1	2.1	2.1	668.5
3/31	週二	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	沙嗲嫩雞 雞肉 馬鈴薯 洋蔥-煮	*日式佃煮 蘿蔔 玉米 菇	家常鮮瓜 鮮瓜 木耳-炒	有機蔬菜	*★小魚味噌湯 小魚干 板豆腐	水果	5.2	2.2	2.1	2.1	676

備註: 1. 菜單中豬肉及其製品原產地皆為台灣

2. 菜單中豆製品與玉米均為非基因改造食材。

3. 菜單中皆未使用輻射污染食品。

4. 本月含有堅果類及其製品之菜色：紅豆芝麻球、芝香裙帶絲、芝麻飯、素海苔香鬆飯不適合對其過敏體質者食用。

5. 本月含有甲殼類及其製品之菜色：蝦香冬瓜湯、炸魷魚丸、沙茶什錦三鮮不適合對其過敏體質者食用。

6. 本月含有魚類及其製品之菜色：蒲燒魚排、蟹絲蒸蛋、小魚味噌湯不適合對其過敏體質者食用。

7. 本月含有奶類及其製品之菜色：奶香胡椒豬、奶香白醬洋芋、玉米湯不適合對其過敏體質者食用。