



統鮮美食股份有限公司 115年3月份 實踐國民小學素菜單

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 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) | 豆魚蛋肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 油鹽及堅果種子類 (份) | 熱量 (大卡) |
|------|----|----------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------|------|--------------------|----|-----------|-----------|---------|--------------|---------|
| 3/2 | 一 | 玉米飯 白米 玉米-蒸 | *蒲燒素魚排*1 素魚排-煮 | *素肉醬豆腐 素肉 豆腐 毛豆仁-煮 | 木耳黃芽 黃豆芽 木耳-煮 | 履歷蔬菜 | *番茄金針湯 番茄 金針菇 | | 5.1 | 2.3 | 2.1 | 2.1 | 676.5 |
| 3/3 | 二 | *日式炒烏龍 麵 素肉 紅蘿蔔 高麗菜-煮 | *素菜捲*1 素菜捲-蒸 | 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 | 三 | 白米飯 白米-蒸 | *椒香燒肉 素燒肉 胡椒 馬鈴薯-炒 | 小瓜炒素肚 素肚 小黃瓜-拌炒 | 彩椒花椰 彩椒 青花椰-炒 | 履歷蔬菜 | 竹筍菇菇湯 竹筍 菇 | | 5.1 | 2.4 | 2.2 | 2.1 | 686.5 |
| 3/5 | 四 | 糙米飯 白米 糙米-蒸 | *檸香素雞 素雞 檸檬汁 彩椒-燒 | *番茄燴豆腐 豆腐 番茄-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 | 五 | 五穀飯 白米 五穀米-蒸 | *△綜合天婦羅 素排骨 地瓜-炸 | *芋香麵腸 芋頭 麵腸-煮 | 海帶三絲 紅蘿蔔 海帶絲 金針菇-拌炒 | 履歷蔬菜 | 枸杞冬瓜湯 冬瓜 枸杞 | 水果 | 5.2 | 2.2 | 2.1 | 2.3 | 685 |
| 3/9 | 一 | 地瓜飯 白米 地瓜-蒸 | *南洋咖哩豆腸 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮 | *◎綜合滷味 油豆腐 紫菜糕 玉米-油 | *肉絲豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 素肉-炒 | 履歷蔬菜 | 羅宋湯 高麗菜 番茄 | | 5.1 | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 690.5 |
| 3/10 | 二 | *素海苔香鬆飯 白米 海苔香鬆-蒸 | *糖醋素排骨 素排骨 彩椒-炒 | *野菜百頁*2 野菜百頁豆腐-煮 | *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 | 三 | *鮮蔬炒飯 白米 素火腿 高麗菜 玉米-炒 | *素蔥油雞排*1 素雞排 素油蔥-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 | 四 | *麥片飯 白米 麥片-蒸 | *蒼蠅頭 素肉 豆豉 豆干 油菜-炒 | *△素雞塊*2 素雞塊-炸 | *肉絲炒豆薯 豆薯 素肉-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 | 五 | 白米飯 白米-蒸 | *紅燒花枝排*1 素花枝排-燒 | *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 | 水果 | 5.3 | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 680 |
| 3/16 | 一 | 白米飯 白米-蒸 | *清燉獅子頭*1 素獅子頭 青菜 蘿蔔-燉 | *素玉米肉茸 玉米 素肉 豆干-煮 | 野菇高麗 高麗菜 菇-拌炒 | 履歷蔬菜 | 四神湯 山藥 薏仁 | | 5.4 | 2.1 | 2.1 | 2.2 | 687 |
| 3/17 | 二 | *蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸 | *紅燒素魚排*1 素魚排-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-油 | 有機蔬菜 | 結頭菇菇湯 結頭菜 菇 | | 5.3 | 2.3 | 2.4 | 2.1 | 698 |
| 3/18 | 三 | 紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸 | *孜然炒素羊肉 素羊肉 青椒 豆干-炒 | *竹筍炒肉絲 竹筍 素肉-炒 | 紅絲拌海根 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 | 四 | 小米飯 白米 小米-蒸 | *滷蘭花干 蘭花干-油 | *鹽水素雞 素雞 小黃瓜 玉米筍-煮 | 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 | 五 | *DIY義大利麵 義大利麵-煮 | *義式素排*1 素排-油 | *鮮蔬青醬 馬鈴薯 毛豆 蘑菇 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 | | 5.3 | 2.4 | 2 | 2.3 | 704.5 |
| 3/23 | 一 | 白米飯 白米-蒸 | *泰式檸香素肉 素肉 九層塔 豆干-煮 | *螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 素肉 紅蘿蔔-煮 | 脆炒豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 | *大滷湯 板豆腐 木耳 紅蘿蔔 | | 5.2 | 2.2 | 2.1 | 2.1 | 676 |
| 3/24 | 二 | 胚芽飯 白米 胚芽-蒸 | *三杯素雞腿*1 素雞腿 杏鮑菇 九層塔-煮 | 鹹香烤麩 烤麩 海帶結-油 | 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 | | 5.1 | 2.3 | 2.2 | 2.1 | 679 |
| 3/25 | 三 | 地瓜飯 白米 地瓜-蒸 | *香滷紅麩排*1 素排-油 | *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 | 榨菜筍絲湯 榨菜 竹筍 | | 5.2 | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 698 |
| 3/26 | 四 | *割稻飯 白米 地瓜 高麗菜 菜脯 素肉絲-蒸 | *照燒醬油腐 油豆腐 杏鮑菇-煮 | *◎爆炒甜條 素甜不辣 芹菜-煮 | 什錦冬瓜 冬瓜 木耳 紅蘿蔔-煮 | 履歷蔬菜 | *玉米素羹湯 玉米 素肉羹 | 水果 | 5.3 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 695 |
| 3/27 | 五 | *芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸 | *茄汁豆腸 豆腸 青椒 紅蘿蔔-炒 | △小三角薯餅*2 薯餅-炸 | 珍菇黃瓜 大黃瓜 金針菇-煮 | 履歷蔬菜 | 白菜菇菇湯 大白菜 菇 | | 5.2 | 2.2 | 2.4 | 2.1 | 683.5 |
| 3/30 | 一 | *麥片飯 白米 麥片-蒸 | *台式滷素排*1 素排-油 | *蠔香凍腐 凍豆腐 彩椒-煮 | 香炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 | 南瓜蔬菜湯 南瓜 紅蘿蔔 | | 5.2 | 2.1 | 2.1 | 2.1 | 668.5 |
| 3/31 | 二 | *燕麥飯 白米 燕麥-蒸 | *沙嗲素雞丁 素雞丁 馬鈴薯-煮 | *日式佃煮 蘿蔔 玉米 菇 | 家常鮮瓜 鮮瓜 木耳-炒 | 有機蔬菜 | *日式味噌湯 海帶芽 板豆腐 | 水果 | 5.2 | 2.2 | 2.1 | 2.1 | 676 |

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。