



統鮮美食股份有限公司 115年5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)	豆蛋黃肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
5/1	週五	勞動節放假											
5/4	週一	白米飯 白米-蒸	椰香咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜 芋頭-煮	履歷蔬菜	*海芽味噌湯 板豆腐 洋蔥 蔥		5.8	2	1.3	2.6	705.5
5/5	週二	五穀飯 白米 五穀米-蒸	*★蒲燒魚排*1 蒲燒魚-煮	*肉醬豆腐 豆腐 豬肉 毛豆-煮	*芝香海根 海帶根 紅蘿蔔 芝麻-拌炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜 雞肉		5.3	2.4	1.7	2.3	697
5/6	週三	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*焗烤肉醬起司雞 雞肉 起司 彩椒-烤	◎★*魷魚燒*2 魷魚燒 柴魚片-煮	枸杞絲瓜 絲瓜 香菇 枸杞-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 洋蔥		5.3	2.2	1.7	2.4	686.5
5/7	週四	*★古早味油飯 白米 長糯米 肉絲 蝦米-拌炒	柚香豬排*1 豬排-煮	*綜合滷味 油豆腐 海帶 蘿蔔-炒	脆炒豆芽 綠豆芽 木耳 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	*玉米蛋花湯 玉米 雞蛋	水果	5.7	2.1	1.8	2.4	709.5
5/8	週五	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	△鹹酥雞 雞肉 九層塔-炸	*玉米干丁 豆干 玉米 豬肉-炒	彩椒四季 四季豆 彩椒-拌炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔 芹菜		5.4	2.3	1.6	2.3	694
5/11	週一	小米飯 白米 小米-蒸	馬鈴薯燉肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥-燉	*京醬干片 豆干 豬肉 洋蔥-炒	海帶三絲 海帶絲 紅蘿蔔 金針菇-炒	履歷蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜 菇		5.2	2.3	1.6	2.2	675.5
5/12	週二	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	茴香滷翅腿*2 翅小腿-滷	*番茄炒蛋 雞蛋 番茄 蔥-炒	木耳高麗菜 高麗菜 木耳-炒	有機蔬菜	*黑糖珍珠醇奶 珍珠 奶粉		5.5	2.1	1.7	2.6	702
5/13	週三	白米飯 白米-蒸	照燒香蒜豬 豬肉 洋蔥 紅蘿蔔-煮	*◎韭香甜條 甜不辣 韭菜-炒	清炒黃瓜 大黃瓜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	筍片湯 竹筍 龍骨		5.4	2.2	1.8	2.3	691.5
5/14	週四	糙米飯 白米 糙米-蒸	五香滷腿排*1 雞腿排-滷	*紹子豆腐 板豆腐 豬肉 蔥-煮	*什錦麵疙瘩 大白菜 麵疙瘩 木耳-煮	履歷蔬菜	*★魚丸湯 白蘿蔔 魚丸		5.6	2.3	1.7	2.1	701.5
5/15	週五	*蒜香起司筆管麵 筆管麵 起司 菇 洋蔥-拌炒	義式蕃茄豬 豬肉 洋蔥-煮	*玉米炒蛋 雞蛋 玉米-炒	紅片青花 青花菜 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	*葷菇湯 蘑菇 馬鈴薯 奶粉	水果	5.5	2.2	1.6	2.3	693.5
5/18	週一	*素海苔香鬆飯 白米 海苔 芝麻 香鬆-蒸	△無骨雞排*1 香酥雞排-炸	*筍茸油腐 油豆腐 筍茸 豬肉-燒	*豆酥四季 四季豆 豆酥-炒	履歷蔬菜	黃瓜金菇湯 大黃瓜 金針菇		5.2	2.4	1.7	2.2	685.5
5/19	週二	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*★泰式香草檸檬魚 魚 洋蔥 番茄-煮	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 芝麻-煮	芹香如意芽 綠豆芽 芹菜 紅蘿蔔-拌炒	有機蔬菜	香菇瓜仔雞湯 雞肉 香菇 花瓜		5.7	2.3	1.8	2.2	715.5
5/20	週三	*★醬香虱目魚飯 白米 虱目魚 蔥 紅蘿蔔-炒	香滷豬排*1 豬排-滷	*金菇炒蛋 金針菇 雞蛋-炒	*麵輪冬瓜 冬瓜 麵輪-燒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉 龍骨		5.2	2.5	1.8	2.6	713.5
5/21	週四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	◎三杯雞 雞肉 菇 豬血糕-炒	*金瓜燴豆腐 南瓜 板豆腐-煮	絲瓜寬粉 絲瓜 寬粉-煮	履歷蔬菜	玉米海結湯 玉米 海帶結	豆奶	5.3	2.3	1.6	2.1	678
5/22	週五	白米飯 白米-蒸	蒜泥肉片 豬肉 蒜 綠豆芽-拌炒	*醬香蒸蛋 雞蛋-蒸	*★開陽白菜 木耳 大白菜 蝦米-炒	履歷蔬菜	*大滷湯 板豆腐 竹筍 木耳 紅蘿蔔	水果	5.4	2.2	1.7	2.3	689
5/25	週一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	普羅旺斯燉雞 雞肉 馬鈴薯 番茄-煮	*肉絲炒豆干 豬肉 豆干-炒	鮮炒蒲瓜 扁蒲 木耳-炒	履歷蔬菜	*肉骨茶湯 豆皮 高麗菜 龍骨		5.3	2.3	1.5	2.2	680
5/26	週二	*咖哩烏龍麵 烏龍麵 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	香滷大排*1 豬排-滷	*日式關東煮 白蘿蔔 玉米 海帶結-煮	*★蝦香黃瓜 大黃瓜 蝦皮-拌炒	有機蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 蔥	水果	5.2	2.4	1.6	2.3	687.5
5/27	週三	*芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	醬瓜雞丁 雞肉 醬瓜-煮	*什錦豆包 豆包 紅蘿蔔 芹菜-炒	塔香海茸 海茸 九層塔 蒜-拌炒	履歷蔬菜	*番茄蛋花湯 番茄 雞蛋		5.4	2.4	1.6	2.1	692.5
5/28	週四	白米飯 白米-蒸	孜然肉片 豬肉 洋蔥-炒	*木耳炒蛋 雞蛋 木耳-炒	彩椒青花 青花菜 彩椒-煮	履歷蔬菜	◎肉羹湯 金針菇 肉羹 紅蘿蔔		5.5	2.2	1.5	2.1	682
5/29	週五	*蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	香草烤雞翅*1 雞翅-烤	螞蟻上樹 冬粉 豆芽菜 豬肉-炒	炒高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	*玉米湯 玉米 馬鈴薯 洋蔥 奶粉		5.4	2.4	1.6	2.1	692.5

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：芝香海根、素海苔香鬆飯、蜜汁豆干、芝麻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：古早味油飯、開陽白菜、蝦香黃瓜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、魷魚燒、魚丸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：焗烤肉醬起司雞、黑糖珍珠醇奶、葷菇湯、玉米湯不適合對其過敏體質者食用。