



統鮮美食股份有限公司 115年11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	全蛋雞 (份)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海鮮及 堅果類 干類 (份)	熱量(大 卡)	
11/2	週一	小米飯 白米 小米-蒸	沙嗲嫩雞 雞肉 彩椒 洋蔥-煮	*△◎紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	*★蝦香白菜煲 蝦米 大白菜 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	*蘑菇湯 蘑菇 馬鈴薯 奶粉		5.7	2	1.3	2.6	698.5	
11/3	週二	*玉米飯 白米 玉米-蒸	條瓜肉柳 豬肉 花瓜 小黃瓜-煮	*★客家小炒 豆干 豬肉 芹菜 小魚干-炒	家常扁蒲 扁蒲 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜 竹筍		5.2	2.2	1.6	2.5	681.5	
11/4	週三	*胚芽飯 白米 胚芽-蒸	滷翅小腿*2 翅小腿-滷	*啃子豆腐 豆腐 豬肉 毛豆仁-煮	菇菇花椰 菇 青花菜-煮	履歷 蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜 高麗菜	水果	5.4	2.5	1.8	2	700.5	
11/5	週四	*石鍋拌飯 白米 白芝麻 豬肉 蒜 海苔-拌	韓式泡菜豬 豬肉 紅蘿蔔 泡菜-炒	*玉米起司炒蛋 雞蛋 玉米 起司-炒	木耳黃芽 黃豆芽 木耳-炒	履歷 蔬菜	*大醬湯 黃瓜 豆腐 洋蔥		5.3	2.4	1.6	2.4	699	
11/6	週五	白米飯 白米-蒸	椒鹽腿排*1 雞腿排-烤	*冬蔭粉絲煲 冬粉 豬肉 番茄 九層塔-煮	*腐皮絲瓜 角螺 絲瓜 枸杞-煮	履歷 蔬菜	*味噌蛋花湯 豆腐 雞蛋	黃豆奶	5.7	2.4	1.4	2.1	708.5	
11/9	週一	~~*燕麥飯~~ 白米 燕麥-蒸	~~*醬滷豬排*1~~ 豬排-滷	~~*番茄炒蛋~~ 番茄 雞蛋 洋蔥-炒	~~肉末燒冬瓜~~ 豬肉 冬瓜 薑-燒	~~履歷 蔬菜~~	~~*玉米湯~~ 玉米 馬鈴薯 奶粉	忠孝中廚房鍋爐更新， 改為本廠出餐， 故依本廠菜單為主。						
11/10	週二	~~*豉油皇肉絲炒麵~~ 麵 豬肉 綠豆芽 紅蘿蔔 白芝麻-炒	~~*左宗棠雞~~ 雞肉 彩椒 洋蔥-煮	~~黃金玉米肉末~~ 玉米 豬肉 毛豆仁-煮	~~木耳高麗~~ 高麗菜 木耳-炒	~~有機 蔬菜~~	~~*四神湯~~ 山藥 洋蔥仁		餐包					
11/11	週三	~~紫米飯~~ 白米 紫米-蒸	~~*花生油腐燉肉~~ 豬肉 花生 油豆腐-燉	~~*焗烤鮮蔬洋芋~~ 馬鈴薯 青花菜 起司 洋蔥-烤	~~塔香海茸~~ 海茸 紅蘿蔔 九層塔-煮	~~履歷 蔬菜~~	~~芹香白玉湯~~ 白蘿蔔 芹菜		水果					
11/12	週四	白米飯 白米-蒸	*★△◎香酥魚排*1 魚排-炸	*麻婆豆腐 豆腐 豬肉 蔥-煮	綜合滷味 白蘿蔔 海帶結 菇-滷	履歷 蔬菜	*番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 蔥		5.4	2.2	1.6	2.6	700	
11/13	週五	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*回鍋肉片 豬肉 豆干 紅蘿蔔 豆瓣醬-炒	*海芽炒蛋 海帶芽 雞蛋-炒	彩香四季 彩椒 四季豆-煮	履歷 蔬菜	*肉骨茶湯 高麗菜 腐皮 龍骨		5.3	2.3	1.5	2.5	693.5	
11/16	週一	糙米飯 白米 糙米-蒸	香濃滷雞翅*1 雞翅-滷	*菜脯干丁 豆干 碎脯 毛豆仁 豆豉-炒	韭香如意芽 綠豆芽 韭菜-炒	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲 豬肉		5.2	2.3	1.5	2.4	682	
11/17	週二	*★揚州炒飯 白米 蝦仁 雞蛋 毛豆仁 蔥-炒	薑燒豬肉 豬肉 洋蔥 高麗菜-燒	*香滷雙寶 魷輪 白蘿蔔-滷	香蔬結頭菜 結頭菜 菇 紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	羅宋湯 大白菜 番茄 洋蔥		5.3	2.1	1.7	2.3	674.5	
11/18	週三	白米飯 白米-蒸	蜜汁翅腿*2 翅小腿-烤	*★鮭魚滑蛋 鮭魚 雞蛋 洋蔥-炒	紅片花椰 紅蘿蔔 花椰菜-炒	履歷 蔬菜	*日式味噌湯 豆腐 海帶芽	水果	5.2	2.4	1.7	2.3	690	
11/19	週四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	*蜂蜜咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 蜂蜜-煮	*蔥爆豆干 豆干 彩椒 蔥-炒	蒜拌海根 海帶根 枸杞 蒜-拌	履歷 蔬菜	*關東煮湯 白蘿蔔 油豆腐		5.4	2.4	1.6	2.4	706	
11/20	週五	*洋蔥仁飯 白米 洋蔥仁-蒸	△避風塘雞丁 雞肉 蔥-炸	*★◎家常甜條 甜不辣 芹菜 紅蘿蔔-炒	*奶香燉白菜 大白菜 木耳 菇 奶粉-燉	履歷 蔬菜	*大滷湯 雞蛋 竹筍 豆腐	黑豆奶	5.5	2.2	1.6	2.3	693.5	
11/23	週一	*蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	黑胡椒豬柳 豬肉 彩椒 蔥-煮	*筍茸油腐 油豆腐 筍茸 絞肉-煮	脆炒豆薯 豆薯 紅蘿蔔 木耳-炒	履歷 蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽 金針菇 龍骨		5.2	2.3	1.8	2.3	685	
11/24	週二	白米飯 白米-蒸	冰糖腿排*1 雞腿排-滷	螞蟻上樹 冬粉 豬肉 豆芽菜 木耳-煮	紅絲四季 四季豆 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	*腐皮白菜湯 腐皮 大白菜		5.7	2.3	1.5	2.3	712.5	
11/25	週三	*五穀飯 白米 五穀米-蒸	*★紅燒豆瓣魚 魚 豆腐 豆瓣 蔥-燒	*醬香蒸蛋 雞蛋-蒸	味噌雙色蘿蔔 紅蘿蔔 白蘿蔔 茼蒿-煮	履歷 蔬菜	蒜香雞湯 雞肉 菇 枸杞	水果	5.3	2.5	1.4	2.3	697	
11/26	週四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	五香豬排*1 豬排-滷	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-煮	海帶三絲 海帶 菇 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	*◎冬瓜丸片湯 冬瓜 貢丸		5.5	2.4	1.5	2.4	710.5	
11/27	週五	*DIY刀削麵 刀削麵-蒸	香茅檸檬雞 雞肉 豆薯 檸檬汁 小黃瓜-煮	*泰式打拋醬 豬肉 番茄 洋蔥 九層塔-煮	*★開陽高麗 高麗菜 蝦米-炒	履歷 蔬菜	*麥香綜合圓 麥茶 綜合圓(含花生)	保久乳	5.7	2.3	1.5	2.1	703.5	
11/30	週一	*黑芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	◎三杯野菇豚肉 豬肉 菇 米血 九層塔-煮	*南瓜炒蛋 南瓜 雞蛋-炒	麻油結菜 結頭菜 枸杞 豬肉-煮	履歷 蔬菜	田園蔬菜湯 番茄 大白菜		5.4	2.4	1.6	2.3	701.5	

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：紅豆芝麻球、石鍋拌飯、豉油皇肉絲炒麵、花生油腐燉肉、蜜汁豆干、黑芝麻飯、麥香綜合圓，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：蝦香白菜煲、揚州炒飯、開陽高麗，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：客家小炒、香酥魚排、鮭魚滑蛋、家常甜條、紅燒豆瓣魚、日式蒸蛋，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：蘑菇湯、玉米起司炒蛋、玉米湯、焗烤鮮蔬洋芋、奶香燉白菜，不適合對其過敏體質者食用。