



統鮮美食股份有限公司 115年1.2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	全穀類 穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及 堅果種 子類 (份)	熱量(大 卡)
1/2	週五	白米飯 白米-蒸	祕滷豬排*1 豬排-滷	筑前煮 白蘿蔔 菇 筒-燒	*豆包燴鮮瓜 豆包 鮮瓜-拌炒	履歷 蔬菜	*海芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋 蔥	水果	5.1	2.7	1.7	2.4	710
1/5	週一	紅藜飯 藜麥 白米-蒸	△炸豬排*1 豬排-炸	*芹香炒豆干 豆干 芹菜 豬肉-滷	木耳高麗 高麗菜 木耳-拌炒	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔 龍骨		5.1	2.2	1.8	2.4	675
1/6	週二	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*★檸香馬告魚 魚 彩椒 洋蔥-煮	*番茄炒蛋 雞蛋 番茄 蔥-炒	紅片結菜 結頭菜 紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	冬瓜奇亞籽 冬瓜磚 奇亞籽		5.1	2.8	2.4	2.2	726
1/7	週三	白米飯 白米-蒸	京醬燒雞 雞肉 小黃瓜 蔥-燒	*筍干油腐 筍干 油豆腐-煮	蒜香海根 海帶根 紅蘿蔔 蒜-拌炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜 蕃茄 洋蔥		5.3	2.8	1.5	2.3	722
1/8	週四	*DIY擔仔麵 油麵-蒸	孜然豬排*1 豬排-煮	*古早味肉燥 豬肉 豆干 蔥-拌炒	三彩豆芽 豆芽 小黃瓜 木耳-炒	履歷 蔬菜	★◎魚丸湯 魚丸 白蘿蔔 芹菜	豆奶	5.3	2.4	1.6	2.3	694.5
1/9	週五	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	鹽水雞 雞肉 豆薯 紅蘿蔔 蔥-煮	*菜脯炒蛋 雞蛋 菜脯-炒	菇炒筍片 竹筍 菇-拌炒	履歷 蔬菜	*大滷湯 板豆腐 木耳 紅蘿蔔		5.5	2.5	1.6	2.1	707
1/12	週一	白米飯 白米-蒸	*白醬燉雞 雞肉 馬鈴薯 蘑菇-燉	*紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔 雞蛋-炒	豆薯四喜 豆薯 玉米 毛豆仁 紅藜麥-拌炒	履歷 蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 番茄 龍骨		5.2	5.2	1.5	2.2	890.5
1/13	週二	野菇炊飯 白米 豬肉 茄 紅蘿蔔 毛豆-蒸	香滷豬排*1 豬排-滷	*日式佃煮 白蘿蔔 海帶結 油豆腐-煮	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜 蒹蒻 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	*玉米蛋花湯 玉米 雞蛋		5.1	2.5	1.4	2.1	674
1/14	週三	小米飯 白米 小米-蒸	*泰式酸甜雞 雞肉 洋蔥 彩椒 香菜-煮	*奶香焗烤洋芋 馬鈴薯 起司 奶粉 玉米-烤	塔香海草 海草 九層塔-拌炒	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍 龍骨		5.4	2.3	1.6	2.2	689.5
1/15	週四	糙米飯 糙米 白米-蒸	*★佛跳牆 豬肉 豬腳 筍干 芋頭 蝦米-煮	*◎醬爆甜條 甜不辣 紅蘿蔔 豆干-煮	木耳黃芽 黃豆芽 木耳-炒	履歷 蔬菜	香菇雞湯 香菇 雞肉		5.4	2	1.7	2.3	674
1/16	週五	*海苔香鬆飯 素海苔香鬆 白米-蒸	△炸腿排*1 腿排-炸	*★鮪魚炒蛋 洋蔥 鮪魚 玉米 雞蛋-炒	薑燒南瓜 南瓜 薑-煮	履歷 蔬菜	金菇白菜湯 金針菇 大白菜 龍骨	水果	5.3	2.4	1.6	2.2	690
1/19	週一	蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	蜂蜜咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*海結燒麵輪 海帶結 麵輪 紅蘿蔔-燒	肉絲炒結菜 結頭菜 木耳 雞肉-煮	履歷 蔬菜	*豆腐味噌湯 洋蔥 板豆腐		5.2	2.3	1.5	2.8	700
1/20	週二						結業式						

1/21	週三	白米飯 白米-蒸	*△腰果雞丁 雞肉 堅果 葡萄乾-炸	*肉燥油腐 油豆腐 絞肉 蔥-煮	*★蝦香白菜 大白菜 木耳 蝦米-煮	履歷 蔬菜	冬菜蘿蔔湯 冬菜 白蘿蔔 龍骨		5.2	2.3	1.4	2.5	684
1/22	週四	糙米飯 白米 糙米-蒸	*家常滷豬排*1 豬排-滷	*古早味蒸蛋 雞蛋 豬肉-蒸	蒜香花椰 青花菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	黃瓜金針湯 大黃瓜 金針菇 龍骨	水果	5.1	2.5	1.6	2.2	683.5
1/23	週五	*DIY筆管麵 筆管麵-煮	紐澳良翅小腿*2 小腿-烤	番茄肉醬 玉米 豬肉 番茄-煮	紅片高麗 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	*蘑菇湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 蘑菇		5.2	2.5	1.7	2.1	688.5

1/24~2/22寒假

2/23	週一	白米飯 白米-蒸	*芝香豬排*1 豬排 白芝麻-滷	*麻婆肉醬豆腐 豆腐 絞肉 蔥-煮	白菜滷 大白菜 紅蘿蔔 木耳-滷	履歷 蔬菜	如意蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 龍骨		5.1	2.1	1.6	2.4	662.5
2/24	週二	*麥片飯 白米 麥片-蒸	薑母雞 雞肉 高麗菜 薑 枸杞-煮	*★魚羹燴鮮瓜 魚羹 鮮瓜-煮	炒筍片 竹筍 紅蘿蔔 蔥-拌炒	有機 蔬菜	綠豆QQ甜湯 綠豆 QQ圓	水果	5.5	2.3	1.5	2.2	694
2/25	週三	*玉米蛋炒飯 白米 玉米 肉絲 雞蛋-炒	*★普羅旺斯燉魚 魚 洋蔥 蕃茄-煮	*◎雙色燒賣*2 燒賣-蒸	毛豆雙丁 毛豆 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	黃芽海帶湯 黃豆芽 海帶片 龍骨		5.2	2.4	1.5	2.7	703
2/26	週四	小米飯 白米 小米-蒸	△香酥雞排*1 雞排-炸	*南瓜炒蛋 南瓜 雞蛋-炒	彩椒花椰 青花菜 彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	酸菜筍絲湯 酸菜 筍 龍骨		5.4	2.4	1.6	2.1	692.5
2/27	週五						2/28補假						

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：海苔香鬆飯、腰果雞丁、芝香豬排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：檸香馬告魚、鮪魚炒蛋、魚羹燴鮮瓜、普羅旺斯燉魚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：白醬燉雞、奶香焗烤洋芋、蘑菇湯不適合對其過敏體質者食用。