



統鮮美食股份有限公司 115年1.2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(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	祕滷素排*1 素排-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	薑絲海芽湯 海帶芽 薑	水果	5.1	2.7	1.7	2.4	710
1/5	週一	紅藜飯 藜麥 白米-蒸	*△炸素蝦排*1 素蝦排-炸	*芹香炒豆干 豆干 芹菜 素肉-滷	木耳高麗 高麗菜 木耳-拌炒	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔		5.1	2.2	1.8	2.4	675
1/6	週二	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*蒲燒豆腸 豆腸 紅蘿蔔-煮	紅燒素腰花 素腰花 芹菜 彩椒-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	*京醬素雞 素雞丁 小黃瓜-燒	*筍干油腐 筍干 油豆腐-煮	紅絲海根 海帶根 紅蘿蔔-拌炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜 蕃茄		5.3	2.8	1.5	2.3	722
1/8	週四	*DIY擔仔麵 油麵-蒸	*孜然素排*1 素排-煮	*古早味肉燥 素肉 豆干-拌炒	三彩豆芽 豆芽 紅蘿蔔 木耳-炒	履歷蔬菜	◎丸子湯 素丸 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	*鹽水素雞 素雞 豆薯-煮	菜脯蘿蔔糕 蘿蔔糕 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	*紅燒魚排*1 素魚排-煮	塔香素肚 素肚 紅蘿蔔 九層塔-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		5.2	5.2	1.5	2.2	890.5
1/13	週二	*野菇炊飯 白米 素肉 菇 紅蘿蔔 毛豆-蒸	*香滷素排*1 素排-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	*玉米餽飴湯 玉米 素餽飴		5.1	2.5	1.4	2.1	674
1/14	週三	小米飯 白米 小米-蒸	*糖醋雞丁 素雞 彩椒-煮	義式烤鮮蔬 馬鈴薯 杏鮑菇 玉米 花椰-烤	塔香海草 海草 九層塔-拌炒	履歷蔬菜	竹筍湯 竹筍湯		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 素排骨 筍干 芋頭 素丸-煮	*◎醬爆甜條 素甜不辣 紅蘿蔔 豆干-煮	木耳黃芽 黃豆芽 木耳-炒	履歷蔬菜	香菇白玉湯 香菇 白蘿蔔		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	*△炸蚵仔酥 素蚵仔酥 地瓜-炸	*肉燥油腐 油豆腐 素肉-煮	薑燒南瓜 南瓜 薑-煮	履歷蔬菜	金菇白菜湯 金針菇 大白菜	水果	5.3	2.4	1.6	2.2	690
1/19	週一	蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	*蜂蜜咖哩油腐 油豆腐 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 素肉-煮	履歷蔬菜	*豆腐味噌湯 菇 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	*△腰果素雞 素雞丁 堅果 葡萄乾-炸	*家常紅燒油腐 油豆腐 素肉 毛豆仁-煮	*鍋燒白菜 大白菜 木耳 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	冬菜蘿蔔湯 冬菜 白蘿蔔		5.2	2.3	1.4	2.5	684
1/22	週四	糙米飯 白米 糙米-蒸	*清蒸雲菜捲*1 雲菜捲-蒸	醬燒茄子 茄子 彩椒-燒	炒花椰 青花菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷蔬菜	黃瓜金針湯 大黃瓜 金針菇	水果	5.1	2.5	1.6	2.2	683.5
1/23	週五	*DIY筆管麵 筆管麵-煮	*義式牛蒡排*1 素牛蒡排-燒	素番茄肉醬 玉米 素肉 番茄-煮	紅片高麗 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷蔬菜	蘑菇湯 蘑菇 馬鈴薯 紅蘿蔔		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	*黑胡椒素排*1 黑胡椒素排-滷	*麻婆肉醬豆腐 豆腐 素肉 毛豆仁-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		5.1	2.1	1.6	2.4	662.5
2/24	週二	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*麻油素獅子頭 菇 高麗菜 素獅子頭-煮	*素羹燴鮮瓜 素羹 鮮瓜-煮	炒筍片 竹筍 紅蘿蔔-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	*玉米火腿炒飯 白米 玉米 素肉 素火腿-拌炒	*普羅旺斯素雞 素雞 杏鮑菇 番茄-炒	*◎蒸餃*2 素水餃-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		5.2	2.4	1.5	2.7	703
2/26	週四	小米飯 白米 小米-蒸	△香酥素雞排*1 素雞排-炸	*番茄豆包 番茄 豆包-炒	彩椒花椰 青花菜 彩椒-拌炒	履歷蔬菜	酸菜筍絲湯 酸菜 筍		5.4	2.4	1.6	2.1	692.5
2/27	週五	2/28補假											

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：海苔香鬆飯、腰果素雞不適合對其過敏體質者食用。