



統鮮美食股份有限公司 114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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
11/3	週一	小米飯 白米 小米-蒸	*宮保雞丁 雞肉 小黃瓜 花生-拌炒	*三杯油豆腐 油豆腐 杏鮑菇 九層塔-炒	紅片高麗 高麗菜 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	◎★肉羹湯 肉羹 木耳 紅蘿蔔		5.2	2.2	2.1	2.2	680.5
11/4	週二	*日式烏龍麵 烏龍麵 紅蘿蔔 豬肉 木耳-拌炒	*★紅燒魚丁 水鯊魚 大白菜 角螺 蔥-煮	*肉茸玉米 豬肉 玉米 豆干-煮	茼蒿扁蒲 扁蒲 茼蒿-煮	有機蔬菜	番茄菇菇湯 番茄 菇 紅蘿蔔		5.1	2.4	2.2	2.1	686.5
11/5	週三	白米飯 白米-蒸	滷翅小腿*2 翅小腿-滷	*關東煮 白蘿蔔 玉米 油豆腐-煮	海帶三絲 海帶絲 金針菇 紅蘿蔔-拌炒	履歷蔬菜	南瓜什錦湯 南瓜 紅蘿蔔 洋葱		5.3	2.3	2.3	2.1	695.5
11/6	週四	*薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	*瓜仔肉 豬肉 碎瓜 豆干-煮	*★吻仔魚炒蛋 吻仔魚 雞蛋-炒	寬粉絲瓜 絲瓜 枸杞 冬粉-拌炒	履歷蔬菜	香菇蘿蔔雞湯 香菇 雞肉 白蘿蔔	水果	5.2	2.2	2.1	2.3	685
11/7	週五	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	△椒鹽炸雞翅*1 雞翅-炸	*起司肉醬洋芋 馬鈴薯 番茄 豬肉 起司絲-烤	三色豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-煮	履歷蔬菜	玉米海帶湯 玉米 海帶片 龍骨		5.1	2.3	2.3	2.3	690.5
11/10	週一	白米飯 白米-蒸	香滷豬排*1 豬排-滷	*五香豆干 豆干 白芝麻-煮	*★開陽白菜 角螺 大白菜 紅蘿蔔 蝦米-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇 龍骨		5.7	1.8	2.2	2.1	683.5
11/11	週二	*芝麻飯 黑芝麻 白米-蒸	義式香草烤翅小腿*2 翅小腿-烤	*木耳炒蛋 雞蛋 木耳-炒	彩椒花椰 青花菜 彩椒-煮	有機蔬菜	*黑糖粉圓醇奶 粉圓 奶粉		5.5	1.9	2.1	2.1	674.5
11/12	週三	*鮮蔬肉絲炒飯 白米 豬肉 菜-拌炒	薑汁肉片 豬肉 薑 洋葱-煮	竹筍炒肉絲 竹筍 豬肉-拌炒	脆炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	山藥玉米湯 山藥 玉米 龍骨		5.6	1.9	2.2	2.2	688.5
11/13	週四	糙米飯 白米 糙米-蒸	△鹹酥雞 雞肉 九層塔-炸	*◎芹香甜條 甜不辣 芹菜-拌炒	薑絲海帶根 海帶根 薑 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	*番茄豆腐湯 番茄 板豆腐 龍骨		5.3	2.1	2.1	2.2	680
11/14	週五	*麥片飯 白米 麥片-蒸	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*韭香炒蛋 韭菜 雞蛋-炒	*麵輪冬瓜 冬瓜 麵輪-煮	履歷蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔 龍骨 芹菜	水果	5.4	2.1	2.1	2.2	687
11/17	週一	*薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	*△★炸魚薯條*3 魚條 地瓜-炸	*南瓜豆腐煲 板豆腐 南瓜 紅蘿蔔 毛豆仁-煮	脆炒如意芽 綠豆芽 紅蘿蔔 韭菜-煮	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉 龍骨		5.3	2.3	2.4	2.1	698
11/18	週二	紅藜麥飯 白米 紅藜麥-蒸	醬燒大排*1 豬排-滷	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-煮	蒜炒高麗 高麗菜 蒜 紅蘿蔔-拌炒	有機蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜 雞肉 薑		5.1	2.2	2	2.2	671
11/19	週三	*海苔香鬆飯 白米 海苔香鬆-蒸	蠔油雞丁 雞肉 洋葱 紅蘿蔔-煮	*番茄炒蛋 番茄 雞蛋 蔥-炒	菇炒結菜 結頭菜 菇-炒	履歷蔬菜	*鮑菇腐皮湯 菇 角螺 龍骨		5.2	2.3	2.1	2.2	688
11/20	週四	*★海鮮炒麵 麵 蝦仁 魷魚 玉米-拌炒	橙汁肉柳 豬肉 洋葱 橙汁-煮	*◎蒸餃*2 高麗菜豬肉水餃-蒸	茼蒿黃瓜 大黃瓜 茼蒿-煮	履歷蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽	豆奶	5.3	2.4	2	2.3	704.5
11/21	週五	白米飯 白米-蒸	*栗子燉雞 雞肉 馬鈴薯 栗子-煮	螞蟻上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔-炒	塔香海茸 海茸 九層塔-拌炒	履歷蔬菜	黃芽番茄湯 黃豆芽 番茄 龍骨	水果	5.2	2.2	2.1	2.1	676
11/24	週一	小米飯 白米 小米-蒸	五香豬排*1 豬排-滷	*起司馬鈴薯蒸蛋 雞蛋 馬鈴薯 起司-蒸	*★鮮燴結頭菜 結頭菜 蝦皮-煮	履歷蔬菜	*大滷湯 板豆腐 紅蘿蔔 木耳		5.1	2.3	2.2	2.1	679
11/25	週二	白米飯 白米-蒸	*麻油雞 雞肉 高麗菜 角螺-煮	*★◎魷魚燒*2 魷魚燒 柴魚片-拌炒	雙色味噌蘿蔔 白蘿蔔 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	*海芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋	水果	5.2	2.4	2.2	2.2	698
11/26	週三	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	普羅旺斯燉肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*△海苔虎皮蛋*1 水煮蛋 海苔香鬆-炸	什錦豆薯絲 豆薯 紅蘿蔔 木耳-煮	履歷蔬菜	冬菜竹筍湯 竹筍 冬菜 龍骨		5.3	2.3	2.1	2.2	695
11/27	週四	蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	孜然烤腿排*1 雞腿排-烤	*茄汁豆腐 蕃茄 毛豆仁 板豆腐-煮	*海帶干絲 海帶絲 豆干絲-煮	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒 雞蛋		5.2	2.2	2.4	2.1	683.5
11/28	週五	*★古早味油飯 白米 長糯米 肉絲 蝦米-拌炒	日式白玉燉肉 豬肉 白蘿蔔-燉	*鮮蔬麵疙瘩 大白菜 木耳 豬肉 麵疙瘩-炒	*奶香花椰 花椰菜 紅蘿蔔 奶粉-煮	履歷蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜 薑 龍骨		5.2	2.1	2.1	2.1	668.5

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：宮保雞丁、芝麻飯、海苔香鬆飯、五香豆干、蜜汁豆干、海苔虎皮蛋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：開陽白菜、海鮮炒麵、鮮燴結頭菜、魷魚燒、古早味油飯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：肉羹湯、紅燒魚丁、吻仔魚炒蛋、炸魚薯條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：起司肉醬洋芋、起司馬鈴薯蒸蛋、奶香花椰、黑糖粉圓醇奶不適合對其過敏體質者食用。