



統鮮美食股份有限公司 114年11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	全蛋雞 腿類 (份)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類 (份)	熱量 (大卡)
11/3	一	小米飯 白米 小米-蒸	*宮保雞丁 素雞丁 小黃瓜 花生-拌炒	*三杯油腐 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	◎素羹湯 素肉羹 木耳 紅蘿蔔		5.2	2.2	2.1	2.2	680.5
11/4	二	*日式烏龍麵 烏龍麵 紅蘿蔔 素肉 木耳-拌炒	*紅燒素獅子頭*1 素獅子頭 大白菜 角螺-煮	*素肉茸玉米 素肉 玉米 豆干-煮	鮮蔬扁蒲 扁蒲 紅蘿蔔-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	三	白米飯 白米-蒸	滷黑胡椒排*1 黑胡椒素排-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 高麗菜		5.3	2.3	2.3	2.1	695.5
11/6	四	*薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	*瓜仔肉 素肉 碎瓜 豆干-煮	*塔香素肚 素肚 彩椒 九層塔-滷	寬粉絲瓜 絲瓜 枸杞 冬粉-拌炒	履歷 蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇 白蘿蔔	水果	5.2	2.2	2.1	2.3	685
11/7	五	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*△炸素雞排*1 素雞排-炸	*義式素肉醬洋芋 馬鈴薯 番茄 素肉-煮	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		5.1	2.3	2.3	2.3	690.5
11/10	一	白米飯 白米-蒸	*五香滷素排*1 素排-滷	*五香豆干 豆干 白芝麻-煮	*腐皮白菜 角螺 大白菜 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇		5.7	1.8	2.2	2.1	683.5
11/11	二	*芝麻飯 黑芝麻 白米-蒸	*清蒸雲菜捲*1 雲菜捲-蒸	沙茶素腰花 素腰花 芹菜 彩椒-炒	紅片花椰 青花菜 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	*黑糖粉圓麥茶 粉圓 麥茶		5.5	1.9	2.1	2.1	674.5
11/12	三	*香椿炒飯 白米 素火腿 玉米 紅蘿蔔 香椿-拌炒	*醬燒麵腸 麵腸 彩椒-燒	*竹筍炒肉絲 竹筍 素肉-拌炒	脆炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	山藥紅棗湯 山藥 紅棗		5.6	1.9	2.2	2.2	688.5
11/13	四	糙米飯 白米 糙米-蒸	*△鹹酥雞 素鹽酥雞 九層塔-炸	*◎芹香甜條 素甜不辣 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	五	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*咖哩豆腸 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	醬燒茄子 茄子 彩椒-燒	*麵輪冬瓜 冬瓜 麵輪-煮	履歷 蔬菜	芹香白玉湯 白蘿蔔 芹菜	水果	5.4	2.1	2.1	2.2	687
11/17	一	*薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	*蒲燒豆腸 豆腸 紅蘿蔔-煮	芋泥包*1 芋泥包-蒸	脆炒如意芽 綠豆芽 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜 竹筍		5.3	2.3	2.4	2.1	698
11/18	二	紅藜麥飯 白米 紅藜麥-蒸	*滷紅麴排*1 素紅麴排-滷	*南瓜豆腐煲 板豆腐 南瓜 紅蘿蔔 毛豆仁-煮	清炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	有機 蔬菜	冬瓜香菇湯 冬瓜 香菇	水果	5.1	2.2	2	2.2	671
11/19	三	*海苔香鬆飯 白米 海苔香鬆-蒸	*△炸蚵仔酥 素蚵仔酥 地瓜-炸	*番茄豆包 番茄 豆包-炒	菇炒結菜 結頭菜 菇-炒	履歷 蔬菜	*鮑菇腐皮湯 菇 角螺		5.2	2.3	2.1	2.2	688
11/20	四	*鮮蔬素肉絲炒麵 油麵 素肉 菜-炒	*西芹炒素雞 素雞片 西芹-炒	*◎蒸餃*2 素水餃-蒸	蒟蒻黃瓜 大黃瓜 蒟蒻-煮	履歷 蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽		5.3	2.4	2	2.3	704.5
11/21	五	白米飯 白米-蒸	*栗子燉素雞 素雞丁 馬鈴薯 栗子-煮	*螞蟻上樹 冬粉 素肉 高麗菜 紅蘿蔔-炒	塔香海草 海草 九層塔-拌炒	履歷 蔬菜	黃芽蔬菜湯 黃豆芽 菇 紅蘿蔔		5.2	2.2	2.1	2.1	676
11/24	一	小米飯 白米 小米-蒸	*滷素魚排*1 素魚排-滷	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-煮	*鮮蔬結頭菜 結頭菜 紅蘿蔔 菇-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	二	白米飯 白米-蒸	*麻油猴頭菇 猴頭菇 高麗菜 角螺-煮	*◎素花枝丸*2 素花枝丸-拌炒	雙色味噌蘿蔔 白蘿蔔 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	*海芽黃芽湯 海帶芽 黃豆芽		5.2	2.4	2.2	2.2	698
11/26	三	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*義式燉素排骨 素排骨 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*鹽水素雞 素雞片 小黃瓜 木耳-炒	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		5.3	2.3	2.1	2.2	695
11/27	四	蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	*孜然烤麩 烤麩 紅蘿蔔-紅燒	*茄汁豆腐 番茄 毛豆 板豆腐-煮	*海帶干絲 海帶絲 豆干絲-煮	履歷 蔬菜	*玉米蘿蔔湯 玉米 白蘿蔔		5.2	2.2	2.4	2.1	683.5
11/28	五	*古早味油飯 白米 長糯米 素肉 乾香菇-拌炒	*蘿蔔燉豆結 豆皮結 白蘿蔔-燉	*鮮蔬麵疙瘩 大白菜 木耳 素肉 麵疙瘩-炒	翠炒花椰 青花菜 玉米筍-煮	履歷 蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜 薑	水果	5.2	2.1	2.1	2.1	668.5

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：宮保雞丁、芝麻飯、海苔香鬆飯、五香豆干、蜜汁豆干不適合對其過敏體質者食用。