



統鮮美食股份有限公司 114年12月份 後埔國民小學菜單

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	全蛋類 雞腿 (份)	豆製品 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產及 堅果類 子類 (份)	熱量(大 卡)
12/1	週一	*胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*泰式打拋豬 番茄 豬肉-燉	*洋蔥炒蛋 蛋 洋蔥-炒	三色豆芽 綠豆芽 木耳-炒	履歷 蔬菜	*菇菇腐皮湯 菇 角螺		5	2.5	1.4	2.2	671.5
12/2	週二	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*★蒲燒魚*1 魚 鯉仔條-蒸	*醬香油腐 油豆腐 豬肉 洋蔥-油	蒜炒白菜 白菜 紅蘿蔔 蒜-炒	有機 蔬菜	海芽蘿蔔湯 海帶芽 白蘿蔔		5	2.6	1.5	2.3	686
12/3	週三	*日式炒麵 麵 菜 洋蔥-炒	*薑汁燒豚肉 豬肉 蔥 白芝麻-炒	和風燉洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔-燉	彩椒花椰 彩椒 花椰菜-炒	履歷 蔬菜	*番茄蛋花湯 番茄 蛋		5.5	2.4	1.4	2.3	703.5
12/4	週四	白米飯 白米-蒸	△香酥雞排*1 香酥雞排-炸	螞蟻上樹 冬粉 豬肉 蔥-炒	蒜拌海根 海帶根 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	*味噌豆腐湯 豆腐 蔥	水果	5	2.6	1.4	3	715
12/5	週五	小米飯 白米 小米-蒸	蔥燒豬肉 豬肉 蔥-燒	*滷味拼盤 豆干 水煮花生-煮	香炒結頭菜 結頭菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	四神湯 薏仁 山藥		5.4	2.3	1.4	2.5	698
12/8	週一	白米飯 白米-蒸	鹹水雞 雞 彩椒 洋蔥-炒	*三杯豆腐 豆腐 九層塔 紅蘿蔔-炒	木耳高麗 高麗菜 木耳 蔥-炒	履歷 蔬菜	*玉米湯 玉米 紅蘿蔔 奶粉		5.2	2.5	1.4	2.4	694.5
12/9	週二	蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	醬滷豬排*1 豬排-滷	*番茄炒蛋 蛋 番茄-炒	*★開陽扁蒲 扁蒲 蝦米-煮	有機 蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 白菜		5.3	2.5	1.5	2.3	699.5
12/10	週三	紅藜飯 白米 紅藜-蒸	紫蘇梅燒雞 紫蘇梅 雞-燒	△炸地瓜槌*2 地瓜槌-炸	海帶三絲 海帶 紅蘿蔔 菇-炒	履歷 蔬菜	*關東煮湯 蘿蔔 玉米 豆腐		5	2.6	1.5	2.5	695
12/11	週四	韓式炒飯 白米 黃豆芽 海苔 絞肉-炒	◎泡菜炒豬肉 泡菜 豬肉-炒	*韭香豆腐 豆腐 韭菜-炒	燴鮮瓜 鮮瓜 木耳-燴	履歷 蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯 紅蘿蔔		5.3	2.4	1.4	2.6	703
12/12	週五	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	BBQ腿排*1 雞腿排-烤	*五彩豆干 豆干 紅蘿蔔 毛豆仁-炒	紅絲炒青花 紅蘿蔔 花椰菜-炒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 蘿蔔	水果	5	2.7	1.5	2.6	707
12/15	週一	*薏仁飯 薏仁 白米-蒸	五香豬排*1 豬排-滷	*蜜汁豆干 豆干 地瓜-炒	爽脆豆薯 豆薯 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	藥膳湯 菇 時蔬		5.2	2.6	1.4	2.3	697.5
12/16	週二	糙米飯 白米 糙米-蒸	*香草起司雞 雞肉 起司 彩椒-炒	*肉末蒸蛋 蛋 絞肉-蒸	茼蒿蘿蔔 蘿蔔 紅蘿蔔 茼蒿-炒	有機 蔬菜	冬至甜湯 紅豆 紅白湯圓	水果	5.4	2.6	1.4	2.4	716
12/17	週三	*燕麥飯 燕麥 白米-蒸	日式炒豬肉 豬肉 洋蔥 菜-炒	*豆腐煲 豆腐 絞肉 木耳-燜	鐵板豆芽 豆芽菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	*◎★魚羹湯 魚羹 木耳 蛋		5	2.5	1.5	2.2	674
12/18	週四	白米飯 白米-蒸	秘製滷雞翅*1 雞翅-滷	*玉米炒蛋 蛋 玉米 毛豆仁-炒	*腐皮白菜 大白菜 角螺-滷	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉		5	2.7	1.5	2.2	689
12/19	週五	*肉絲炒麵 麵 豬肉 菜-炒	*照燒豬肉 豬肉 洋蔥 白芝麻-炒	*日式佃煮 豆腐 紅蘿蔔 菇-煮	*奶黃包*1 奶黃包-蒸	履歷 蔬菜	時蔬如意湯 番茄 黃豆芽		5.4	2.5	1.4	2.2	699.5
12/22	週一	*芝麻飯 白米 芝麻-蒸	沙茶炒豬肉 豬肉 菜 洋蔥-炒	*什錦炒蛋 木耳 紅蘿蔔 蛋-炒	塔香海茸 海茸 九層塔 蒜-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 菜 紅粟 玉米		5.3	2.6	1.5	2.3	707
12/23	週二	*DIY義大利麵 義大利麵-煮	迷迭香腿排*1 雞腿排-烤	*白醬鮮蔬 豬肉 玉米 毛豆仁 奶粉-煮	紅片花椰 紅蘿蔔 花椰菜-炒	有機 蔬菜	*南瓜湯 南瓜 洋蔥 奶粉		5.2	2.5	1.5	2.4	697
12/24	週三	白米飯 白米-蒸	*★△糖醋魚片*1 魚 彩椒-炸	*白玉燉豆腐 豆腐 蘿蔔-燉	鮮燴結菜 結頭菜 木耳-炒	履歷 蔬菜	◎味噌海芽湯 貢丸 海帶芽 蔥		5	2.6	1.5	2.2	681.5
12/25	週四	台灣行憲紀念日											
12/26	週五	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	咖哩雞 雞肉 紅蘿蔔 馬鈴薯-燉	*★丁香炒豆干 豆干 小魚乾-炒	白菜滷 大白菜 紅蘿蔔-滷	履歷 蔬菜	冬菜蘿蔔湯 冬菜 蘿蔔	水果	5	2.6	1.5	2.3	686
12/29	週一	麥片飯 麥片 白米-蒸	雞肉治部煮 雞 菇 彩椒-炒	*毛豆仁炒蛋 蛋 毛豆仁 洋蔥-炒	韭香豆芽 豆芽菜 韭菜-炒	履歷 蔬菜	番茄玉米湯 番茄 玉米		5.2	2.5	1.5	2.3	692.5
12/30	週二	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	壽喜燒豚肉 豬肉 菇 洋蔥-煮	*南瓜燜豆腐 南瓜 豆腐-燜	香炒豆薯 豆薯 紅蘿蔔 蔥-炒	有機 蔬菜	金針白菜湯 金針菇 白菜 龍骨	豆奶	5.3	2.5	1.4	2.4	701.5
12/31	週三	*醬香蛋炒飯 白米 蛋 菜-炒	△炸雞翅*1 雞翅-炸	*海結燒麵輪 海帶結 麵輪-燉	醬炒青江菜 青江菜 豬肉-炒	履歷 蔬菜	山藥雞湯 山藥 雞		5.3	2.4	1.4	2.7	707.5

備註:1. 菜單中豬肉及其製品產地皆為台灣

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：薑汁燒豚肉、滷味拼盤、蜜汁豆干、照燒豬肉、芝麻飯，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：開陽扁蒲，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：蒲燒魚、糖醋魚片、魚羹湯、丁香炒豆干，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：玉米湯、奶黃包、白醬鮮蔬、南瓜湯、香草起司雞，不適合對其過敏體質者食用。