



統鮮美食股份有限公司 115年5月份 後埔國民小學素菜單

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	全穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油鹽及 堅果類 (份)	熱量 (大卡)
5/1	五	勞動節放假											
5/4	一	校慶補假											
5/5	二	五穀飯 <small>白米 五穀米-蒸</small>	*蒲燒素魚排*1 <small>素魚-煮</small>	*素肉醬豆腐 <small>豆腐 素肉 毛豆-煮</small>	*芝香海根 <small>海帶根 紅蘿蔔 芝麻-拌炒</small>	有機蔬菜	冬瓜丸子湯 <small>冬瓜 素丸</small>		5.3	2.4	1.7	2.3	697
5/6	三	*燕麥飯 <small>白米 燕麥-蒸</small>	*焗烤茄汁素雞 <small>素雞 番茄 杏鮑菇 茄子-煮</small>	*△◎素雞塊*2 <small>素雞塊-炸</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜 香菇 枸杞-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜 番茄</small>		5.3	2.2	1.7	2.4	686.5
5/7	四	*古早味油飯 <small>白米 長糯米 素肉絲 香菇-拌炒</small>	柚香素排*1 <small>素排-煮</small>	*綜合滷味 <small>油豆腐 海帶 蘿蔔-炒</small>	脆炒豆芽 <small>綠豆芽 木耳 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	*玉米餛飩湯 <small>玉米 餛飩</small>	水果	5.7	2.1	1.8	2.4	709.5
5/8	五	地瓜飯 <small>白米 地瓜-蒸</small>	*△鹹酥雞 <small>素雞丁 九層塔-炸</small>	*玉米干丁 <small>豆干 玉米 素肉-炒</small>	彩椒四季 <small>四季豆 彩椒-拌炒</small>	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔 芹菜</small>		5.4	2.3	1.6	2.3	694
5/11	一	小米飯 <small>白米 小米-蒸</small>	*馬鈴薯燉素排骨 <small>素排骨 馬鈴薯 紅蘿蔔-燉</small>	*京醬干片 <small>豆干 紅蘿蔔-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲 紅蘿蔔 金針菇-炒</small>	履歷蔬菜	白菜菇菇湯 <small>大白菜 菇</small>		5.2	2.3	1.6	2.2	675.5
5/12	二	紅藜飯 <small>白米 紅藜麥-蒸</small>	*素雲菜捲*1 <small>素菜捲-蒸</small>	*藥膳豆干 <small>豆干 枸杞 玉米粒-煮</small>	木耳高麗菜 <small>高麗菜 木耳-炒</small>	有機蔬菜	黑糖珍珠冬瓜 <small>珍珠 冬瓜茶</small>		5.5	2.1	1.7	2.6	702
5/13	三	白米飯 <small>白米-蒸</small>	*照燒油豆腐 <small>油豆腐 紅蘿蔔-煮</small>	*◎茄汁甜條 <small>素甜不辣 彩椒-炒</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	筍片湯 <small>竹筍</small>		5.4	2.2	1.8	2.3	691.5
5/14	四	糙米飯 <small>白米 糙米-蒸</small>	*五香滷素排*1 <small>素花枝排-滷</small>	*紹子豆腐 <small>板豆腐 素肉 毛豆仁-煮</small>	*什錦麵疙瘩 <small>大白菜 麵疙瘩 木耳-煮</small>	履歷蔬菜	素丸湯 <small>白蘿蔔 素丸</small>		5.6	2.3	1.7	2.1	701.5
5/15	五	*茄汁筆管麵 <small>筆管麵 番茄 毛豆仁 素肉-拌炒</small>	*義式蕃茄素肉 <small>素肉 杏鮑菇-煮</small>	迷迭香烤時蔬 <small>杏鮑菇 玉米 彩椒-烤</small>	紅片青花 <small>青花菜 紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	*葷菇湯 <small>蘑菇 馬鈴薯</small>	水果	5.5	2.2	1.6	2.3	693.5
5/18	一	*素海苔香鬆飯 <small>白米 海苔 芝麻 香鬆-蒸</small>	*△香酥素雞排*1 <small>素雞排-炸</small>	*筍茸油豆腐 <small>油豆腐 筍茸 素肉-燒</small>	*豆酥四季 <small>四季豆 豆酥-炒</small>	履歷蔬菜	黃瓜金菇湯 <small>大黃瓜 金針菇</small>		5.2	2.4	1.7	2.2	685.5
5/19	二	胚芽飯 <small>白米 胚芽-蒸</small>	*泰式檸檬魚排*1 <small>素魚排-煮</small>	*蜜汁豆干 <small>豆干 地瓜 芝麻-煮</small>	芹香如意芽 <small>綠豆芽 芹菜 紅蘿蔔-拌炒</small>	有機蔬菜	香菇瓜仔湯 <small>白蘿蔔 香菇 花瓜</small>		5.7	2.3	1.8	2.2	715.5
5/20	三	*醬香素蝦鬆飯 <small>白米 蒜 紅椒 腰果 竹筍-炒</small>	*香滷素排*1 <small>素排-滷</small>	*糖醋麵腸 <small>麵腸 彩椒-炒</small>	*麵輪冬瓜 <small>冬瓜 麵輪-燒</small>	履歷蔬菜	榨菜菇菇湯 <small>榨菜 金針菇</small>		5.2	2.5	1.8	2.6	713.5
5/21	四	*麥片飯 <small>白米 麥片-蒸</small>	◎三杯素腰 <small>素腰花 菇 紫菜糕-炒</small>	*金瓜燴豆腐 <small>南瓜 板豆腐-煮</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜 寬粉-煮</small>	履歷蔬菜	玉米海結湯 <small>玉米 海帶結</small>	豆奶	5.3	2.3	1.6	2.1	678
5/22	五	白米飯 <small>白米-蒸</small>	*滷蘭花干*1 <small>花干-滷</small>	*塔香素肚 <small>素肚 九層塔 彩椒-炒</small>	*什錦白菜 <small>木耳 大白菜 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	*大滷湯 <small>板豆腐 竹筍 木耳 紅蘿蔔</small>	水果	5.4	2.2	1.7	2.3	689
5/25	一	*燕麥飯 <small>白米 燕麥-蒸</small>	*普羅旺斯素雞 <small>素雞 馬鈴薯 番茄-煮</small>	*素肉絲炒豆干 <small>素肉 豆干-炒</small>	鮮炒蒲瓜 <small>扁蒲 木耳-炒</small>	履歷蔬菜	*肉骨茶湯 <small>豆皮 高麗菜</small>		5.3	2.3	1.5	2.2	680
5/26	二	*咖哩烏龍麵 <small>烏龍麵 素肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮</small>	*滷紅麩排*1 <small>素排-滷</small>	*日式關東煮 <small>白蘿蔔 玉米 海帶結-煮</small>	*蒟蒻黃瓜 <small>大黃瓜 蒟蒻-拌炒</small>	有機蔬菜	*豆腐味噌湯 <small>板豆腐 菇</small>	水果	5.2	2.4	1.6	2.3	687.5
5/27	三	*芝麻飯 <small>白米 黑芝麻-蒸</small>	*醬瓜素雞 <small>素雞 醬瓜-煮</small>	*什錦豆包 <small>豆包 紅蘿蔔 芹菜-炒</small>	塔香海草 <small>海草 九層塔-拌炒</small>	履歷蔬菜	*番茄菇菇湯 <small>番茄 菇</small>		5.4	2.4	1.6	2.1	692.5
5/28	四	白米飯 <small>白米-蒸</small>	*孜然烤麩 <small>烤麩 木耳 紅蘿蔔-炒</small>	*△椒鹽什錦 <small>板豆腐 地瓜 菇 四季豆-炸</small>	彩椒青花 <small>青花菜 彩椒-煮</small>	履歷蔬菜	*◎素羹湯 <small>金針菇 素肉羹 紅蘿蔔</small>		5.5	2.2	1.5	2.1	682
5/29	五	*蕎麥飯 <small>白米 蕎麥-蒸</small>	*清燉獅子頭*1 <small>青江菜 素獅子頭-煮</small>	*螞蟻上樹 <small>冬粉 豆芽菜 素肉-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜 紅蘿蔔-炒</small>	履歷蔬菜	*玉米湯 <small>玉米 馬鈴薯</small>		5.4	2.4	1.6	2.1	692.5

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：芝香海根、素海苔香鬆飯、蜜汁豆干、芝麻飯不適合對其過敏體質者食用。