



統鮮美食股份有限公司 114年9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)
9/1	週一	白米飯 白米-蒸	番茄豚肉 豬肉 馬鈴薯 番茄 洋蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 豬肉-煮	鐵板豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-拌炒	履歷蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽 蔥		5.5	2.3	1.6	2.1	692
9/2	週二	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*★◎沙茶煮魚 水鯊魚 大白菜 米血糕-煮	*紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥-炒	*豆酥四季 四季豆 豆酥-炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇 雞肉	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	699.5
9/3	週三	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*芝香烤雞翅*1 雞翅 芝麻-烤	*肉醬豆腐 豆腐 豬肉 洋蔥 蔥-煮	什錦鮮瓜 鮮瓜 木耳 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	*海芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋 龍骨		5	2.6	1.5	3	717.5
9/4	週四	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	孜然肉片 豬肉 紅蘿蔔 洋蔥-炒	*玉米炒蛋 雞蛋 玉米-炒	菇炒冬瓜 冬瓜 菇 枸杞-煮	履歷蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔 芹菜 龍骨		5	2.5	1.7	2.5	692.5
9/5	週五	*咖哩烏龍麵 烏龍麵 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	滷翅小腿*2 翅小腿-滷	*日式關東煮 白蘿蔔 油豆腐 海帶結-煮	彩椒青花 青花菜 彩椒-煮	履歷蔬菜	竹筍湯 筍 竹筍 龍骨		5.3	2.7	1.6	2.5	726
9/8	週一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	香滷大排*1 豬排-滷	玉米肉茸 玉米 豬肉 紅蘿蔔-煮	*★蝦香白菜 木耳 大白菜 蝦皮-炒	履歷蔬菜	*南瓜蛋花湯 南瓜 雞蛋 蔥		5.3	2.3	1.7	2.4	694
9/9	週二	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	冰糖滷腿排*1 雞腿排-滷	*筍茸肉燥干丁 豆干 筍茸 豬肉-燒	三色豆芽 綠豆芽 韭菜 木耳-拌炒	有機蔬菜	海芽菇菇湯 海帶芽 菇 龍骨		5	2.4	1.5	2.3	671
9/10	週三	白米飯 白米-蒸	壽喜燒豬肉 豬肉 洋蔥 香菇-煮	*◎奶皇包*1 奶皇包-蒸	鮮蔬高麗 高麗菜 紅蘿蔔 木耳-炒	履歷蔬菜	鮮瓜湯 鮮瓜 枸杞 龍骨		5.5	2.2	1.6	2.1	684.5
9/11	週四	韓式拌飯 白米 豬肉 黃豆芽 紅蘿蔔-拌炒	*安東燉雞 雞肉 馬鈴薯 洋蔥 芝麻-燉	椒鹽毛豆莢 毛豆莢 黑胡椒-煮	海帶三絲 海帶絲 紅蘿蔔 金針菇-炒	履歷蔬菜	*大醬湯 板豆腐 高麗菜		5.3	2.5	1.5	2.6	713
9/12	週五	*芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	*照燒醬豬肉 豬肉 彩椒 豆腐-煮	*番茄炒蛋 雞蛋 番茄 蔥-炒	△香酥脆薯 薯條-炸	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 豬肉 榨菜 龍骨	水果	5.2	2.4	1.7	2.4	694.5
9/15	週一	糙米飯 白米 糙米-蒸	△無骨香雞排*1 香酥雞排-炸	*紹子豆腐 板豆腐 豬肉 蔥-煮	塔香海茸 海茸 九層塔-炒	履歷蔬菜	*番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 蔥		5.3	2.5	1.4	2.2	692.5
9/16	週二	小米飯 白米 小米-蒸	南洋咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥-煮	泰式寬粉 寬粉 綠豆芽 木耳 紅蘿蔔-煮	*★蝦香高麗 高麗菜 蝦米-拌炒	有機蔬菜	椰香西米露 西谷米 椰奶		5.6	2.2	1.4	2.6	709
9/17	週三	*★古早味油飯 白米 長糯米 肉燥 蝦米-拌炒	白菜燒雞 雞肉 大白菜 紅蘿蔔-煮	*◎芹香甜條 甜不辣 芹菜 紅蘿蔔-煮	川耳鮮瓜 鮮瓜 川耳-煮	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔 玉米 龍骨		5.4	2.3	1.5	2.6	705
9/18	週四	白米飯 白米-蒸	蜜汁豬排*1 豬排-滷	*★蟹絲蒸蛋 雞蛋 蟬絲-蒸	彩椒四季 四季豆 彩椒-炒	履歷蔬菜	*日式味噌湯 板豆腐 海帶芽 蔥	水果	5	2.5	1.6	2.5	690
9/19	週五	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	宮保雞丁 雞肉 小黃瓜 紅蘿蔔-煮	*瓜仔油腐 油豆腐 碎瓜 豬肉-煮	肉絲黃芽 黃豆芽 豬肉 海帶芽-煮	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 洋蔥		5	2.3	1.4	3	692.5
9/22	週一	薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	黑胡椒肉柳 豬肉 洋蔥 蔥-炒	*菜脯炒蛋 菜脯 雞蛋-炒	味噌蘿蔔 白蘿蔔 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	*大滷湯 板豆腐 豬肉 木耳 筍		5	2.6	1.7	2.4	695.5
9/23	週二	*DIY螺旋麵 螺旋麵-蒸	義式翅小腿*2 翅小腿-滷	番茄肉醬 絞肉 番茄 洋蔥-拌炒	紅片青花 青花菜 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米湯 玉米 紅蘿蔔 洋蔥		5.2	2.6	1.5	2.7	718
9/24	週三	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	梅干燒肉 豬肉 梅干菜 筍干-燒	*香蔥炒蛋 雞蛋 蔥 紅蘿蔔-炒	紅絲海根 海帶根 紅蘿蔔 九層塔-煮	履歷蔬菜	冬瓜湯 冬瓜 枸杞 龍骨		5	2.2	1.6	3	690
9/25	週四	胚芽飯 白米 胚芽米-蒸	*奶香南瓜燉雞 雞肉 洋蔥 南瓜 奶粉-煮	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 芝麻-燒	白菜滷 大白菜 木耳-滷	履歷蔬菜	*★珍菇吻魚湯 金針菇 海帶芽 吻仔魚 龍骨	豆奶	5.3	2.4	1.7	2.6	710.5
9/26	週五	白米飯 白米-蒸	*△★香酥魚排*1 魚排-炸	*塔香油腐 油豆腐 香鮑菇 九層塔-煮	薑燒冬瓜 冬瓜 木耳 薑-煮	履歷蔬菜	◎冬菜丸片湯 冬菜 貢丸 龍骨	水果	5.3	2.5	1.4	2.5	706
9/29	週一	教師節補假放假一天											
9/30	週二	白米飯 白米-蒸	*古早味瓜仔肉 豬肉 碎瓜 豆干-煮	滷味拼盤 白蘿蔔 貢丸 玉米 海帶結-滷	黑胡椒豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-煮	有機蔬菜	*四神湯 山藥 薏仁 豬肉		5.3	2.5	1.5	2.4	704

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：安東燉雞、芝麻飯、芝香烤雞翅、蜜汁豆干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：蝦香白菜、蝦香高麗、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：沙茶煮魚、蟹絲蒸蛋、香酥魚排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：奶皇包、玉米湯、奶香南瓜燉雞不適合對其過敏體質者食用。
8. 本月有常見過敏原製品之菜色，不適合對其過敏體質者食用。