



統鮮美食股份有限公司 114年9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	全蛋類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 坚果類 子類 (份)	熱量 (大卡)
9/1	一	白米飯 白米-蒸	*番茄素排骨 素排骨 馬鈴薯 番茄-煮	*螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 素絞肉-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		5.5	2.3	1.6	2.1	692
9/2	二	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*◎沙茶凍腐 凍豆腐 大白菜 素紫菜糕-煮	*和風炒手*2 素饅飽 芝麻-煮	*豆酥四季 四季豆 豆酥-炒	有機 蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇 白蘿蔔	水果	5.1	2.5	1.7	2.5	699.5
9/3	三	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*△素鹹酥雞 素鹹酥雞 九層塔-炸	*肉醬豆腐 豆腐 素絞肉-煮	什錦鮮瓜 鮮瓜 木耳 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	海芽玉米湯 海帶芽 玉米		5	2.6	1.5	3	717.5
9/4	四	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*孜然豆腸 豆腸 紅蘿蔔-炒	*紅燒素獅子頭*1 素獅子頭 高麗菜-煮	菇炒冬瓜 冬瓜 菇 枸杞-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔 芹菜		5	2.5	1.7	2.5	692.5
9/5	五	*咖哩烏龍麵 烏龍麵 素絞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*素花枝排*1 素花枝排-燒	*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		5.3	2.7	1.6	2.5	726
9/8	一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*香滷素排*1 素紅麴排-滷	*玉米肉茸 玉米 素絞肉 紅蘿蔔-煮	木耳白菜 木耳 大白菜-炒	履歷 蔬菜	南瓜紅棗湯 南瓜 紅棗		5.3	2.3	1.7	2.4	694
9/9	二	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	*素雲菜捲*1 雲菜捲-蒸	*筍茸肉燥干丁 豆干 筍茸 素絞肉-燒	三色豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-拌炒	有機 蔬菜	海芽菇菇湯 海帶芽 菇		5	2.4	1.5	2.3	671
9/10	三	白米飯 白米-蒸	*香炒素雞片 素雞 小黃瓜 紅椒-煮	*◎紅豆包*1 紅豆包-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		5.5	2.2	1.6	2.1	684.5
9/11	四	*韓式拌飯 白米 素肉絲 黃豆芽 紅蘿蔔-拌炒	*安東燉素雞 素雞 馬鈴薯 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	五	*芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	三杯猴頭菇 猴頭菇 素紫菜糕 九層塔-炒	*小瓜炒豆皮絲 小黃瓜 油豆皮 紅椒-炒	△香酥地瓜薯 地瓜薯條-炸	履歷 蔬菜	*榨菜素羹湯 素香菇羹 榨菜	水果	5.2	2.4	1.7	2.4	694.5
9/15	一	糙米飯 白米 糙米-蒸	*豉汁素雞腿*1 素雞腿 豆豉-煮	*紹子豆腐 板豆腐 素絞肉 毛豆仁-煮	塔香海草 海草 九層塔-炒	履歷 蔬菜	番茄黃芽湯 番茄 黃豆芽		5.3	2.5	1.4	2.2	692.5
9/16	二	小米飯 白米 小米-蒸	*南洋咖哩豆腸 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	泰式寬粉 寬粉 綠豆芽 木耳 紅蘿蔔-煮	清炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-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	三	*古早味油飯 白米 長糯米 素肉絲 乾香菇-拌炒	*蒼蠅頭 豆干 青菜 彩椒-炒	芹香甜條 素甜不辣 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		5.4	2.3	1.5	2.6	705
9/18	四	白米飯 白米-蒸	*鹽水豆包 豆包 青花菜 玉米筍-煮	醬燒茄子 茄子 九層塔-炒	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	水果	5	2.5	1.6	2.5	690
9/19	五	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*△素雞排*1 素雞排-炸	*瓜仔油腐 油豆腐 碎瓜 素絞肉-煮	*素肉絲黃芽 黃豆芽 素肉 海帶芽-煮	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜 番茄		5	2.3	1.4	3	692.5
9/22	一	薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	*芋頭燒凍腐 凍豆腐 栗子 芋頭-煮	*花生麵筋 水煮花生 麵筋 乾香菇-煮	味噌蘿蔔 白蘿蔔 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	*大滷湯 板豆腐 紅蘿蔔 木耳 筍		5	2.6	1.7	2.4	695.5
9/23	二	*DIY螺旋麵 螺旋麵-蒸	*黑胡椒肉排*1 黑胡椒素排-紅燒	*素番茄肉醬 素絞肉 番茄 毛豆仁-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		5.2	2.6	1.5	2.7	718
9/24	三	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	梅干燒東坡 素東坡 梅干菜 筍干-燒	*野菜百頁*2 蔬菜百頁豆腐-煮	紅絲海根 海帶根 九層塔-煮	履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜 枸杞		5	2.2	1.6	3	690
9/25	四	胚芽飯 白米 胚芽米-蒸	*素牛蒡排*1 牛蒡排-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	*珍菇海芽湯 金針菇 海帶芽	豆奶	5.3	2.4	1.7	2.6	710.5
9/26	五	白米飯 白米-蒸	*△香酥素魚*1 素魚排-炸	*塔香油腐 油豆腐 杏鮑菇 九層塔-煮	薑燒冬瓜 冬瓜 木耳 薑-煮	履歷 蔬菜	◎冬菜九子湯 冬菜 素丸	水果	5.3	2.5	1.4	2.5	706
9/29	一	教師節補假放假一天											
9/30	二	白米飯 白米-蒸	*古早味瓜仔干丁 素絞肉 碎瓜 豆干-煮	滷味拼盤 白蘿蔔 素丸 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		5.3	2.5	1.5	2.4	704

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：和風炒手、安東燉素雞、芝麻飯、蜜汁豆干、花生麵筋、芋頭燒凍腐不適合對其過敏體質者食

4. 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。