



# 統鮮美食股份有限公司 114年10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	全糖糖 類(份)	豆及蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類(份)	熱量(大 卡)
10/1	週三	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	醬滷素棒棒腿*1 素棒棒腿-滷	*芹香雙絲 豆干 紅蘿蔔 芹菜-炒	木耳高麗 高麗菜 木耳-炒	履歷 蔬菜	◎黃瓜丸子湯 大黃瓜 素貢丸		5	2.5	1.4	2.1	667
10/2	週四	*日式烏龍麵 烏龍麵 素肉 紅蘿蔔 海苔絲-拌炒	*紅燒素肚 素肚 木耳 芹菜-燒	*彩椒炒豆腐 豆腐 彩椒-炒	*素水餃*2 素水餃-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔 玉米		5	2.7	1.5	2.2	689
10/3	週五	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*△素蚵仔酥*3 素蚵仔酥 九層塔-炸	*鮮蔬豆丁 豆干 馬鈴薯 毛豆仁-炒	海帶三絲 海帶 紅蘿蔔 金針菇-拌	履歷 蔬菜	南瓜蔬菜湯 大白菜 紅蘿蔔 南瓜	水果	5.3	2.3	1.4	2.1	673
10/6	週一	<b>中秋佳節放假</b>											
10/7	週二	白米飯 白米-蒸	*咖哩豆包 豆包 紅蘿蔔 素肉-炒	*野菜百頁*2 野菜百頁-煮	燴鮮瓜 鮮瓜 木耳 紅蘿蔔-燴	有機 蔬菜	*味噌海芽湯 海帶芽 菇		5.4	2.4	1.4	2.1	687.5
10/8	週三	*揚州炒飯 白米 素肉 菜-拌炒	*上海烤麩 烤麩 紅蘿蔔 木耳-炒	*◎秘製滷味 四分豆干 花生 素紫米糕-滷	*醬香時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	*素肉骨茶湯 菇 豆皮		5	2.4	1.5	2.3	671
10/9	週四	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*△香酥素魚排*1 素白帶魚-炸	*鐵板豆腐 豆腐 高麗菜 木耳-燒	紅絲花椰 紅蘿蔔 花椰菜-炒	履歷 蔬菜	冬瓜丸子湯 冬瓜 素香菇丸 薑		5	2.2	1.5	3	687.5
10/10	週五	<b>雙十節放假</b>											
10/13	週一	*五穀飯 白米 五穀米-蒸	*素牛蒡排*1 素牛蒡排-煮	*筍乾滷油腐 筍乾 油豆腐-滷	木耳炒黃瓜 大黃瓜 木耳-炒	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔		5.2	2.3	1.4	2.2	670.5
10/14	週二	*古早味炒麵 麵 素肉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳-拌炒	*紅燒蘭花干*1 蘭花干-燒	*西芹炒豆干 西洋芹 豆干-炒	三色豆芽 芹菜 紅蘿蔔 豆芽菜-炒	有機 蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄 香菇	水果	5	2.3	1.5	2.5	672.5
10/15	週三	紫米飯 白米 紫米-蒸	*照燒素雞 素雞 甜椒-燒	*鮮燴茼蒿 茼蒿白花枝 茼蒿素魷魚 青椒-燴	絲瓜煲 絲瓜 紅蘿蔔 冬粉-煲	履歷 蔬菜	山藥紅棗湯 山藥 玉米 紅棗		5.5	2.4	1.4	2.1	694.5
10/16	週四	小米飯 白米 小米-蒸	*麻香豆腐 豆腐 豆芽 毛豆仁-煮	*時蔬炒素肉 素肉 時蔬 紅蘿蔔-燴	木耳高麗 高麗菜 木耳 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	海芽金針菇湯 海帶芽 金針菇	豆奶	5.3	2.3	1.5	2.2	680
10/17	週五	白米飯 白米-蒸	*沙茶炒豆腸 豆腸 甜椒-炒	*香炒什錦 玉米筍 紅蘿蔔 芹菜 木耳-炒	塔香海茸 海茸 紅蘿蔔 九層塔-炒	履歷 蔬菜	*白菜豆腐湯 大白菜 板豆腐		5	2.4	1.5	2.3	671
10/20	週一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*△香酥素雞排*1 素雞排-炸	*醬燒油腐 油豆腐 蘿蔔 素肉-燻	炒白菜 大白菜 紅蘿蔔 木耳-炒	履歷 蔬菜	榨菜三絲湯 榨菜 豆芽菜 木耳		5	2.3	1.4	2.8	683.5
10/21	週二	*糙米飯 白米 薏仁-蒸	*三杯麵腸 麵腸 九層塔-炒	*毛豆雙丁 毛豆仁 素肉 馬鈴薯-炒	雙色蘿蔔 紅蘿蔔 蘿蔔 木耳-燻	有機 蔬菜	菇菇白菜湯 金針菇 香菇 大白菜		5.2	2.3	1.5	2.4	682
10/22	週三	白米飯 白米-蒸	黑胡椒猴頭菇 猴頭菇 小黃瓜-炒	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-炒	紅燴扁蒲 紅蘿蔔 扁蒲-燴	履歷 蔬菜	◎味噌貢丸湯 海帶芽 素貢丸		5.2	2.4	1.4	2.3	682.5
10/23	週四	*玉米炒飯 白米 玉米 素肉 毛豆仁-拌炒	*泡菜炒素肚 泡菜 素肚-炒	*韓式豆腐 紅蘿蔔 豆腐-煮	椒香茄子 甜椒 茄子-炒	履歷 蔬菜	家常冬瓜湯 冬瓜 枸杞	水果	5.3	2.3	1.5	2.3	684.5
10/24	週五	<b>台灣光復節補假</b>											
10/27	週一	*黑芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	*匈牙利燻烤麩 烤麩 番茄 馬鈴薯-燻	*醬煨豆干 豆干 蘿蔔-煨	茼蒿扁蒲 茼蒿 扁蒲 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	酸菜蘿蔔湯 酸菜 蘿蔔		5.2	2.3	1.5	2.2	673
10/28	週二	蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	*素雲菜捲*1 素雲菜捲-蒸	*家鄉燒豆腐 豆腐 素肉 青菜-燒	芹香豆芽 豆芽 紅蘿蔔 芹菜-炒	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁		5.2	2.3	1.4	2.3	675
10/29	週三	*海苔香鬆飯 白米 海苔香鬆粉-蒸	*木耳炒腐竹 木耳 腐竹 毛豆仁-煮	△◎炸地瓜槿*2 地瓜槿-炸	香炒花椰 花椰菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	藥膳鮮蔬湯 高麗菜 菇		5.4	2.3	1.4	2.7	707
10/30	週四	白米飯 白米-蒸	*家常炒麵筋 毛豆仁 麵筋 甜椒-炒	◎芹香甜條 紅蘿蔔 素甜不辣 芹菜-炒	雙色拌海根 海帶根 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	*玉米湯 玉米 紅蘿蔔		5.5	2.4	1.5	2.1	697
10/31	週五	*沙茶炒麵 油麵 紅蘿蔔 青菜 豆干-炒	*濃香滷素排*1 素紅麩排-滷	*素高麗菜包*1 素高麗菜包-蒸	薑絲炒冬瓜 冬瓜 紅蘿蔔 薑-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 番茄 大白菜 馬鈴薯	水果	5.1	2.5	1.4	2.3	683

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：不適合對其過敏體質者食用。