



統鮮美食股份有限公司 114年10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)	豆及豆制品類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
10/1	週三	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	醬滷翅腿*2 翅小腿-滷	*番茄炒蛋 番茄 蛋-炒	蒜炒高麗 高麗菜 木耳 蒜-炒	履歷蔬菜	◎黃瓜九片湯 大黃瓜 貢丸 龍骨		5	2.5	1.4	2.1	667
10/2	週四	*日式烏龍麵 烏龍麵 豬肉 紅蘿蔔 海苔絲-拌炒	*照燒豬肉 豬肉 紅蘿蔔-炒	*彩椒炒豆腐 豆腐 彩椒-炒	*鮮肉燒賣*2 燒賣-蒸	履歷蔬菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔 玉米 龍骨		5	2.7	1.5	2.2	689
10/3	週五	*麥片飯 白米 麥片-蒸	五香雞翅*1 雞翅-滷	*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	中秋佳節放假											
10/7	週二	白米飯 白米-蒸	咖哩燉肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-燉	*★鮪魚炒蛋 雞蛋 鮪魚-炒	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 蛋 蝦仁 菜-拌炒	油蔥雞 雞肉 洋蔥 小黃瓜-炒	*◎秘製滷味 四分豆干 花生 米血糕-滷	*奶香時蔬 馬鈴薯 紅蘿蔔 奶粉-煮	履歷蔬菜	*肉骨茶湯 菇 豆皮 龍骨		5	2.4	1.5	2.3	671
10/9	週四	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*★△香酥魚排*1 魚排-炸	鐵板什錦 豬肉 高麗菜 木耳-燒	紅絲花椰 紅蘿蔔 花椰菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜 雞 薑		5	2.2	1.5	3	687.5
10/10	週五	雙十節放假											
10/13	週一	*五穀飯 白米 五穀米-蒸	紅燒豬排*1 豬排-紅燒	*筍乾滷油豆腐 筍乾 油豆腐 蔥-滷	木耳炒鮮瓜 鮮瓜 木耳-炒	履歷蔬菜	*南瓜湯 南瓜 馬鈴薯 紅蘿蔔 奶粉		5.2	2.3	1.4	2.2	670.5
10/14	週二	*古早味炒麵 麵 豬肉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳-拌炒	*味噌豆乳雞 雞肉 紅蘿蔔 馬鈴薯-煮	*海結燒麵輪 海帶結 麵輪-燉	三色豆芽 芹菜 紅蘿蔔 豆芽菜-炒	有機蔬菜	鮮蔬番茄湯 番茄 龍骨	水果	5	2.3	1.5	2.5	672.5
10/15	週三	紫米飯 白米 紫米-蒸	壽喜燒豬肉 豬肉 洋蔥 紅蘿蔔-煮	*洋蔥炒蛋 洋蔥 蛋-炒	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	蜜汁烤腿排*1 雞腿排-烤	*肉茸玉米 絞肉 玉米 毛豆-炒	木耳高麗 高麗菜 木耳 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽 金針菇 龍骨	豆奶	5.3	2.3	1.5	2.2	680
10/17	週五	白米飯 白米-蒸	沙茶炒肉柳 豬肉 洋蔥 青菜-炒	*菇菇炒蛋 菇 雞蛋-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 龍骨		5	2.4	1.5	2.3	671
10/20	週一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	△香酥雞排*1 雞排-炸	*醬燒油豆腐 油豆腐 蘿蔔 絞肉-燉	炒白菜 大白菜 紅蘿蔔 木耳-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉		5	2.3	1.4	2.8	683.5
10/21	週二	*糙米飯 白米 糙米-蒸	*★◎三杯魚 魚 米血糕 九層塔-炒	*毛豆仁炒蛋 毛豆仁 蛋 玉米-炒	雙色蘿蔔 紅蘿蔔 白蘿蔔 木耳-燉	有機蔬菜	菇菇雞湯 菇 雞肉		5.2	2.3	1.5	2.4	682
10/22	週三	白米飯 白米-蒸	滷雞翅*1 雞翅-滷	*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	◎味噌九片湯 海帶芽 貢丸		5.2	2.4	1.4	2.3	682.5
10/23	週四	*玉米蛋炒飯 白米 蛋 玉米 雞肉-拌炒	泡菜炒豬肉 泡菜 豬肉-炒	*韓式豆腐 紅蘿蔔 豆腐-煮	韭香黃芽 黃豆芽 韭菜-炒	履歷蔬菜	家常冬瓜湯 冬瓜 枸杞 龍骨	水果	5.3	2.3	1.5	2.3	684.5
10/24	週五	台灣光復節補假											
10/27	週一	*黑芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	匈牙利燉肉 豬肉 番茄 馬鈴薯-燉	*醬煨豆干 豆干 蘿蔔 蔥-煨	茼蒿扁蒲 茼蒿 扁蒲 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜 豬肉		5.2	2.3	1.5	2.2	673
10/28	週二	蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	秘滷翅小腿*2 翅小腿-滷	*★日式蒸蛋 魚板 蛋-蒸	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	濃香滷豬排*1 豬排-滷	△◎炸地瓜槎*2 地瓜槎-炸	香炒花椰 花椰菜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	藥膳雞湯 雞 高麗菜 薑		5.4	2.3	1.4	2.7	707
10/30	週四	白米飯 白米-蒸	*親子丼 雞肉 香菇 洋蔥 蛋-煮	*◎芹香甜條 紅蘿蔔 甜不辣 芹菜-炒	蒜拌海根 海帶根 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	*玉米湯 玉米 紅蘿蔔 奶粉		5.5	2.4	1.5	2.1	697
10/31	週五	*沙茶炒麵 油麵 紅蘿蔔 青菜 木耳-炒	*蔥燒豬丁 豬肉 紅蘿蔔 板豆腐-煮	*鮮肉包*1 小鮮肉包-蒸	薑絲炒冬瓜 冬瓜 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：秘製滷味、蜜汁豆干、黑芝麻飯，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：揚州炒飯，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：鮪魚炒蛋、香酥魚排、芹香甜條、三杯魚、日式蒸蛋，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：奶香時蔬、南瓜湯、玉米湯，不適合對其過敏體質者食用。