



# 統鮮美食股份有限公司 115年3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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油鹽及堅果種子類 (份)	熱量 (大卡)
3/2	一	玉米飯 白米 玉米-蒸	*蒲燒素魚排*1 素魚排-煮	*素肉醬豆腐 素肉 豆腐 毛豆仁-煮	木耳黃芽 黃豆芽 木耳-煮	履歷蔬菜	*番茄金針湯 番茄 金針菇		5.1	2.3	2.1	2.1	676.5
3/3	二	*日式炒烏龍 麵 素肉 紅蘿蔔 高麗菜-煮	*素菜捲*1 素菜捲-蒸	蔬菜佃煮 白蘿蔔 紅蘿蔔-煮	紅片鮮瓜 鮮瓜 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	*◎元宵甜湯圓 紅糖 湯圓		5.2	2.2	2.1	2.2	680.5
3/4	三	白米飯 白米-蒸	*椒香燒肉 素燒肉 胡椒 馬鈴薯-炒	小瓜炒素肚 素肚 小黃瓜-拌炒	彩椒花椰 彩椒 青花椰-炒	履歷蔬菜	竹筍菇菇湯 竹筍 菇		5.1	2.4	2.2	2.1	686.5
3/5	四	糙米飯 白米 糙米-蒸	*檸香素雞 素雞 檸檬汁 彩椒-燒	*番茄燴豆腐 豆腐 番茄-煮	木耳高麗 木耳 高麗菜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米 白蘿蔔		5.3	2.3	2.3	2.1	695.5
3/6	五	五穀飯 白米 五穀米-蒸	*△綜合天婦羅 素排骨 地瓜-炸	*芋香麵腸 芋頭 麵腸-煮	海帶三絲 紅蘿蔔 海帶絲 金針菇-拌炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜 枸杞	水果	5.2	2.2	2.1	2.3	685
3/9	一	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*南洋咖哩豆腸 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*◎綜合滷味 油豆腐 紫菜糕 玉米-油	*肉絲豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 素肉-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜 番茄		5.1	2.3	2.3	2.3	690.5
3/10	二	*素海苔香鬆飯 白米 海苔香鬆-蒸	*糖醋素排骨 素排骨 彩椒-炒	*野菜百頁*2 野菜百頁豆腐-煮	*腐皮白菜 大白菜 紅蘿蔔 腐皮-煮	有機蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽		5.7	1.8	2.2	2.1	683.5
3/11	三	*鮮蔬炒飯 白米 素火腿 高麗菜 玉米-炒	*素蔥油雞排*1 素雞排 素油蔥-煮	*菜圃炒干丁 豆干丁 豆豉 紅椒 菜圃-炒	薑絲冬瓜 冬瓜 薑-煮	履歷蔬菜	*黃芽豆腐湯 黃豆芽 板豆腐		5.5	1.9	2.1	2.1	674.5
3/12	四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*蒼蠅頭 素肉 豆豉 豆干 油菜-炒	*△素雞塊*2 素雞塊-炸	*肉絲炒豆薯 豆薯 素肉-煮	履歷蔬菜	黃瓜枸杞湯 大黃瓜 枸杞		5.6	1.9	2.2	2.2	688.5
3/13	五	白米飯 白米-蒸	*紅燒花枝排*1 素花枝排-燒	*三杯油豆腐 油豆腐 杏鮑菇 九層塔-煮	沙茶海茸 海茸 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔	水果	5.3	2.1	2.1	2.2	680
3/16	一	白米飯 白米-蒸	*清燉獅子頭*1 素獅子頭 青菜 蘿蔔-燉	*素玉米肉茸 玉米 素肉 豆干-煮	野菇高麗 高麗菜 菇-拌炒	履歷蔬菜	四神湯 山藥 薏仁		5.4	2.1	2.1	2.2	687
3/17	二	*蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	*紅燒素魚排*1 素魚排-煮	*△◎紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	*醬燒麵輪 白蘿蔔 紅蘿蔔 麵輪-油	有機蔬菜	結頭菇菇湯 結頭菜 菇		5.3	2.3	2.4	2.1	698
3/18	三	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	*孜然炒素羊肉 素羊肉 青椒 豆干-炒	*竹筍炒肉絲 竹筍 素肉-炒	紅絲拌海根 海帶根 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜 菇		5.1	2.2	2	2.2	671
3/19	四	小米飯 白米 小米-蒸	*滷蘭花干 蘭花干-油	*鹽水素雞 素雞 小黃瓜 玉米筍-煮	冬粉絲瓜煲 絲瓜 冬粉-煮	履歷蔬菜	玉米海帶湯 玉米 海帶片	豆奶	5.2	2.3	2.1	2.2	688
3/20	五	*DIY義大利麵 義大利麵-煮	*義式素排*1 素排-油	*鮮蔬青醬 馬鈴薯 毛豆 蘑菇 玉米-煮	紅絲花椰 紅蘿蔔 青花椰-炒	履歷蔬菜	匈牙利蔬菜湯 高麗菜 番茄		5.3	2.4	2	2.3	704.5
3/23	一	白米飯 白米-蒸	*泰式檸香素肉 素肉 九層塔 豆干-煮	*螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 素肉 紅蘿蔔-煮	脆炒豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	*大滷湯 板豆腐 木耳 紅蘿蔔		5.2	2.2	2.1	2.1	676
3/24	二	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*三杯素雞腿*1 素雞腿 杏鮑菇 九層塔-煮	鹹香烤麩 烤麩 海帶結-油	什錦結菜 結頭菜 木耳 紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔		5.1	2.3	2.2	2.1	679
3/25	三	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*香滷紅麩排*1 素排-油	*桔醬豆包 豆包 桔醬 彩椒-煮	*芝香裙帶絲 裙帶菜絲 芝麻-煮	履歷蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜 竹筍		5.2	2.4	2.2	2.2	698
3/26	四	*割稻飯 白米 地瓜 高麗菜 菜脯 素肉絲-蒸	*照燒醬油腐 油豆腐 杏鮑菇-煮	*◎爆炒甜條 素甜不辣 芹菜-煮	什錦冬瓜 冬瓜 木耳 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	*玉米素羹湯 玉米 素肉羹	水果	5.3	2.3	2.1	2.2	695
3/27	五	*芝麻飯 白米 黑芝麻-蒸	*茄汁豆腸 豆腸 青椒 紅蘿蔔-炒	△小三角薯餅*2 薯餅-炸	珍菇黃瓜 大黃瓜 金針菇-煮	履歷蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜 菇		5.2	2.2	2.4	2.1	683.5
3/30	一	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*台式滷素排*1 素排-油	*蠔香凍腐 凍豆腐 彩椒-煮	香炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 紅蘿蔔		5.2	2.1	2.1	2.1	668.5
3/31	二	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*沙嗲素雞丁 素雞丁 馬鈴薯-煮	*日式佃煮 蘿蔔 玉米 菇	家常鮮瓜 鮮瓜 木耳-炒	有機蔬菜	*日式味噌湯 海帶芽 板豆腐	水果	5.2	2.2	2.1	2.1	676

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：紅豆芝麻球、芝香裙帶絲、芝麻飯、素海苔香鬆飯不適合對其過敏體質者食用。