



# 統鮮美食股份有限公司 115年6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	全穀類 標類(份)	豆蛋蛋 內類(份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類(份)	熱量(大 卡)
6/1	一	*胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*燉滷麵腸 麵腸 豆干 芹菜-燉	*塔香豆腸 豆腸 九層塔 彩椒-炒	油滷筍絲 筍 酸菜-油	履歷 蔬菜	海芽蘿蔔湯 海帶芽 白蘿蔔		5.2	2.2	1.5	2.1	661
6/2	二	小米飯 白米 小米-蒸	*△香酥素魚排*1 素魚排-炸	*悶燒豆腐 豆腐 素肉 玉米筍-煮	木耳絲瓜 木耳 絲瓜 冬粉-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 大白菜 番茄		5.3	2.2	1.5	2.5	686
6/3	三	玉米飯 白米 玉米-蒸	椒香猴頭菇 猴頭菇 青椒 毛豆仁-煮	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-炒	彩椒四季 彩椒 四季豆-炒	履歷 蔬菜	*大滷湯 木耳 紅蘿蔔 竹筍		5.3	2.3	1.5	2.1	675.5
6/4	四	白米飯 白米-蒸	*素泰式打拋肉 素肉 番茄 九層塔-煮	*芝麻包*1 芝麻包-蒸	豆豉冬瓜 冬瓜 豆豉-炒	履歷 蔬菜	◎藥膳素湯 素香菇 玉米		5.2	2.3	1.6	2.3	680
6/5	五	*青醬燉飯 白米 素火腿 菇 青醬-燉	*迷迭香素排*1 素花枝排-油	*素蠔油腐竹 腐竹 毛豆仁 彩椒-煮	三色豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-炒	履歷 蔬菜	白菜菇湯 大白菜 菇	水果	5.3	2.4	1.5	2.2	687.5
6/8	一	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	*薑汁素雞 素雞 彩椒 白芝麻-煮	*螞蟻上樹 冬粉 素肉 紅蘿蔔 木耳-炒	枸杞扁蒲 扁蒲 枸杞-煮	履歷 蔬菜	*田園蔬菜湯 高麗菜 角螺		5.5	2.1	1.4	2.2	676.5
6/9	二	*炸醬麵 花麵 素肉 豆干 紅蘿蔔-拌	*花瓜素雞丁 素雞丁 菇 花瓜-煮	*◎綜合滷味 海帶 素米血 水煮花生-油	清炒黃瓜 大黃瓜 木耳-炒	有機 蔬菜	芹香彩頭湯 白蘿蔔 芹菜	水果	5.4	2.2	1.3	2.1	670
6/10	三	白米飯 白米-蒸	*△酥炸素蚵仔酥 素蚵仔酥 地瓜-炸	*茄汁豆腐 豆腐 番茄 毛豆仁-煮	鮑菇花椰 杏鮑菇 花椰菜-汆	履歷 蔬菜	榨菜扁食湯 榨菜 素饅頭		5.2	2.3	1.5	2.5	686.5
6/11	四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*香滷素腿*1 素棒棒腿-油	*黑胡椒素腰花 素腰花 芹菜 黑胡椒-炒	*香烤時蔬 紅蘿蔔 小黃瓜 南瓜-烤	履歷 蔬菜	*針菇豆腐湯 金針菇 豆腐	豆奶	5.2	2.2	1.3	2.3	665
6/12	五	*五穀飯 白米 五穀-蒸	*照燒素排*1 素紅鰻排-燒	*海帶干絲 海帶絲 紅蘿蔔 豆干-煮	紅片高麗 高麗菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	*番茄鮮蔬湯 番茄 菇		5.5	2.1	1.4	2.1	672
6/15	一	白米飯 白米-蒸	*四喜烤麩 烤麩 毛豆仁 菇-煮	*糖醋豆包 豆包 彩椒-炒	*芝麻海帶 海帶根 紅蘿蔔 芝麻-煮	履歷 蔬菜	*日式味噌湯 板豆腐 海帶芽		5.2	2.3	1.4	2.2	670.5
6/16	二	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*紅燒素水晶餃*2 素水晶餃 紅蘿蔔 白蘿蔔-燒	*三杯豆干 豆干 九層塔 菇-炒	紅絲四季 紅蘿蔔 四季豆-汆	有機 蔬菜	四神湯 山藥 洋蔥仁		5.3	2.3	1.4	2.1	673
6/17	三	糙米飯 白米 糙米-蒸	*△香酥素排*1 素蝦排-炸	時蔬玉米 玉米 素肉 紅蘿蔔-煮	香炒高麗 高麗菜 木耳 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	*磨菇湯 磨菇 馬鈴薯		5.3	2.4	1.3	2.3	687
6/18	四	*粟香素油飯 白米 長糯米 栗子 素肉-炒	*無錫素排骨 素排骨 青菜 白芝麻-煮	*香菇燒素雞 素雞 香菇 紅蘿蔔-燒	油香豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 青椒-炒	履歷 蔬菜	*◎冬菜九片湯 冬菜 素香菇丸	水果	5.2	2.3	1.3	2.3	672.5
6/19	五	<b>端午節國定假日</b>											
6/22	一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*醬香素排*1 素牛蒡排-油	*客家小炒 豆干 芹菜 素肉-炒	菇菇黃瓜 大黃瓜 菇 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜 紅蘿蔔		5.4	2.3	1.5	2.3	691.5
6/23	二	*薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	*味噌番茄串*1 素皮絲 番茄-煮	*芹香蘭花干 蘭花干 芹菜-煮	醬香筍絲 竹筍 紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	綠豆湯 綠豆-煮		5.5	2.3	1.4	2.2	691.5
6/24	三	紫米飯 白米 紫米-蒸	*野菜豆腸 豆腸 紅蘿蔔 茄子-炒	*△港式素蘿蔔糕 素蘿蔔糕-炸	*素肉燥冬瓜 冬瓜 素肉 菇-燒	履歷 蔬菜	*肉骨茶湯 高麗菜 豆皮		5.5	2.1	1.4	2.5	690
6/25	四	*DIY貝殼麵 貝殼麵-蒸	*檸香素排*1 素黑胡椒排-油	*茄汁紅醬 素肉 玉米 蕃茄 菇-煮	彩椒花椰 花椰 彩椒-炒	履歷 蔬菜	什錦蔬菜湯 木耳 紅蘿蔔 高麗菜		5.4	2.1	1.5	2.3	676.5
6/26	五	白米飯 白米-蒸	*娘惹咖哩麵腸 麵腸 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*花生油腐 油豆腐 花生 素肉-煮	家常扁蒲 扁蒲 紅蘿蔔 木耳-煮	履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽 菇	水果	5.4	2.3	1.4	2.2	684.5
6/29	一	*蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	*海南燉素肚 素肚 小黃瓜 玉米筍-燉	*鹽麵豆皮 豆皮 芹菜 彩椒-燉	絲瓜煲 絲瓜 寬粉 枸杞-煮	履歷 蔬菜	*關東煮湯 玉米 蘿蔔 油豆腐		5.3	2.3	1.4	2.3	682
6/30	週二	<b>休業式</b>											

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。