



統鮮美食股份有限公司 115年6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	全糖糖類(份)	豆製品(份)	雞蛋類(份)	油類及油脂類(份)	熱量(大卡)
6/1	週一	*胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*芝麻香蔥雞 雞肉 菇 芝麻 蔥-煮	*★蟬絲蒸蛋 雞蛋 蟬味絲-蒸	油滷筍絲 筍 酸菜-油	履歷蔬菜	海芽蘿蔔湯 海帶芽 白蘿蔔 龍骨		5.2	2.2	1.5	2.1	661
6/2	週二	小米飯 白米 小米-蒸	*△◎★香酥魚排*1 虱目魚排-炸	*蔥燒豆腐 豆腐 豬肉 蔥-煮	木耳絲瓜 木耳 絲瓜 冬粉-煮	有機蔬菜	羅宋湯 大白菜 洋葱 番茄		5.3	2.2	1.5	2.5	686
6/3	週三	玉米飯 白米 玉米-蒸	*歐風卡菲奶油雞 雞肉 菇 奶油-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 雞蛋		5.3	2.3	1.5	2.1	675.5
6/4	週四	白米飯 白米-蒸	泰式打拋豬 豬肉 番茄 九層塔-煮	*紅豆包*1 紅豆包-蒸	豆豉冬瓜 冬瓜 豆豉 蔥-炒	履歷蔬菜	蒜香雞湯 雞肉 蒜頭		5.2	2.3	1.6	2.3	680
6/5	週五	*★海鮮燉飯佐青醬 白米 蝦 魷魚 青醬-燉	迷迭香腿排*1 腿排-油	*番茄炒蛋 雞蛋 番茄 蔥-炒	三色豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-炒	履歷蔬菜	白菜菇菇湯 大白菜 菇 龍骨	水果	5.3	2.4	1.5	2.2	687.5
6/8	週一	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	*薑汁燒肉 豬肉 洋葱 白芝麻-煮	螞蟻上樹 冬粉 豬肉 紅蘿蔔 木耳-炒	*★開陽扁蒲 扁蒲 蝦米-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	週二	*炸醬麵 花辦麵 豬肉 豆干 蔥-拌	花瓜脆雞 雞肉 菇 花瓜-煮	*◎綜合滷味 海帶 豬血糕 水煮花生-滷	清炒黃瓜 大黃瓜 木耳 蒜-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	週三	白米飯 白米-蒸	△酥炸豬排*1 豬排-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	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉 龍骨		5.2	2.3	1.5	2.5	686.5
6/11	週四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	香滷翅腿*2 翅小腿-滷	*玉米炒蛋 雞蛋 玉米-炒	*焗烤白菜 大白菜 紅蘿蔔 奶粉-烤	履歷蔬菜	*★針菇吻魚湯 金針菇 吻仔魚	豆奶	5.2	2.2	1.3	2.3	665
6/12	週五	*五穀飯 白米 五穀-蒸	*照燒豬柳 豬肉 洋葱 白芝麻-煮	*海帶干絲 海帶絲 紅蘿蔔 豆干絲-煮	紅片高麗 高麗菜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	*番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 蔥		5.5	2.1	1.4	2.1	672
6/15	週一	白米飯 白米-蒸	燉滷雞翅*1 雞翅-燉	*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	週二	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	紅燒肉 豬肉 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 洋葱仁		5.3	2.3	1.4	2.1	673
6/17	週三	糙米飯 白米 糙米-蒸	紐澳良烤腿排*1 雞腿排-烤	時蔬玉米 玉米 豬肉 紅蘿蔔-煮	香炒高麗 高麗菜 木耳 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	*蘑菇湯 蘑菇 馬鈴薯 奶粉		5.3	2.4	1.3	2.3	687
6/18	週四	*★粟香油飯 白米 長糯米 栗子 豬肉 蝦米-炒	*無錫豚肉 豬肉 青菜 白芝麻-煮	*毛豆仁炒蛋 雞蛋 毛豆仁-炒	油蔥豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 油蔥酥-炒	履歷蔬菜	◎冬菜九片湯 冬菜 貢丸 龍骨	水果	5.2	2.3	1.3	2.3	672.5
6/19	週五	端午節國定假日											
6/22	週一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	醬香豬排*1 豬排-滷	*客家小炒 豆干 芹菜 豬肉-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 奶粉		5.4	2.3	1.5	2.3	691.5
6/23	週二	*薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	*★番茄味噌魚丁 魚 番茄 蔥-煮	*九層塔炒蛋 雞蛋 九層塔-炒	醬香筍絲 竹筍 豬肉-炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆-煮		5.5	2.3	1.4	2.2	691.5
6/24	週三	紫米飯 白米 紫米-蒸	野菜豚肉 豬肉 紅蘿蔔 蔥-炒	*△港式蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	肉燥冬瓜 冬瓜 豬肉 菇-燒	履歷蔬菜	*肉骨茶湯 高麗菜 豆皮 龍骨		5.5	2.1	1.4	2.5	690
6/25	週四	*DIY貝殼麵 貝殼麵-蒸	越式香茅雞翅*1 雞翅-烤	*奶油白醬 豬肉 玉米 起司-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	週五	白米飯 白米-蒸	*娘惹咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*花生油腐 油豆腐 花生 豬肉-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 蔥	水果	5.4	2.3	1.4	2.2	684.5
6/29	週一	*蕎麥飯 白米 蕎麥-蒸	*海南燉雞 雞肉 小黃瓜 青蔥-燉	*★鮭魚滑蛋 雞蛋 鮭魚 洋葱-炒	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	休業式											

備註: 1. 菜單中豬肉及其製品原產地皆為台灣

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：芝麻香蔥雞、蜜汁豆干、薑汁燒肉、綜合滷味、照燒豬柳、芝麻海帶、無錫豚肉、花生油腐，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：粟香油飯、開陽扁蒲、海鮮燉飯佐青醬、蟬絲蒸蛋，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：香酥魚排、針菇吻魚湯、海鮮燉飯佐青醬、番茄味噌魚丁、鮭魚滑蛋，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：歐風卡菲奶油雞、焗烤白菜、蘑菇湯、奶油白醬，不適合對其過敏體質者食用。