



# 統鮮美食股份有限公司 115年4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 (份)	蛋黃蛋 內餡 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 調味料 (份)	熱量(大 卡)
4/1	週三	白米飯 白米-蒸	三杯野菇豚肉 豬肉 菇 九層塔-炒	*洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 毛豆仁-炒	◎△炸薯條 薯條-炸	履歷 蔬菜	枸杞鮮蔬湯 枸杞 白菜 龍骨		5.5	2.2	2	2.3	703.5
4/2	週四	*DIY螺旋麵 螺旋麵-蒸	義式烤雞腿排*1 雞腿排-烤	波隆那肉醬 豬肉 洋蔥 番茄-煮	姑姑花椰 花椰菜 菇-炒	履歷 蔬菜	*馬鈴薯湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 奶粉		5.2	2.3	2.1	2.2	688
4/3	週五	<b>兒童節補假</b>											
4/6	週一	<b>清明節補假</b>											
4/7	週二	胚芽飯 胚芽米 白米-蒸	五香豬排*1 豬排-油	*家常豆腐 豆腐 紅蘿蔔 木耳-燉	鐵板豆芽菜 豆芽菜 紅蘿蔔 韭菜-炒	有機 蔬菜	哈佛蔬菜湯 南瓜 高麗菜 洋蔥	豆奶	5.1	2.1	2.2	2.1	664
4/8	週三	*五穀飯 五穀米 白米-蒸	★*△香酥魚條*3 魚-炸	*蔥爆豆干 豆干 蔥 紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜 木耳-滷	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑 龍骨		5.1	2.2	2.1	2.3	678
4/9	週四	白米飯 白米-蒸	和風咖哩豬 豬肉 紅蘿蔔 馬鈴薯-煮	*毛豆仁炒蛋 雞蛋 毛豆仁 洋蔥-炒	彩椒四季 四季豆 彩椒-炒	履歷 蔬菜	*日式味噌湯 洋蔥 豆腐		5.2	2.2	2.1	2.2	680.5
4/10	週五	*茄汁蛋炒飯 白米 豬肉 蛋-拌	香蔥油雞 雞肉 小黃瓜 蔥-煮	*◎日式佃煮 玉米 油豆腐 豬血糕-煮	紅絲海帶 紅蘿蔔 海帶-炒	履歷 蔬菜	*腐皮蘿蔔湯 腐皮 蘿蔔 龍骨	水果	5.2	2.1	2.2	2.1	671
4/13	週一	白米飯 白米-蒸	香滷豬排*1 豬排-油	*京醬豆干 豆干 小黃瓜-炒	香脆豆薯 豆薯 豬肉-煮	履歷 蔬菜	番茄黃芽湯 番茄 黃豆芽		5.1	2.2	2.2	2.1	671.5
4/14	週二	*糙米飯 糙米 白米-蒸	醬燒雞翅*1 雞翅-油	*香滷雙寶 海帶結 麵輪 蘿蔔-燒	蒜香蚵白菜 蚵白菜 豬肉 蒜-炒	有機 蔬菜	*紅豆雙圓甜湯 紅豆 地瓜圓 芋圓-煮		5.5	2.1	2.1	2.1	689.5
4/15	週三	*蘑菇炒麵 麵 豬肉 菇-炒	蠔油肉片 豬肉 蔬菜 洋蔥-炒	*照燒豆腐 豆腐 甜椒-煮	客家油燻筍 竹筍 酸菜-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 大白菜 紅蘿蔔		5.1	2.2	2.2	2.2	676
4/16	週四	蕎麥飯 蕎麥 白米-蒸	*花生雞丁 雞肉 花生 小黃瓜-炒	*故鄉瓜仔肉 豬肉 碎瓜 豆干-煮	★*開陽鮮瓜 鮮瓜 蝦米 木耳-煮	履歷 蔬菜	芹香白玉湯 芹菜 蘿蔔 龍骨		5.1	2.1	2.2	2.3	673
4/17	週五	小米飯 小米 白米-蒸	黑胡椒肉柳煲 豬肉 洋蔥 高麗菜-炒	*菜脯炒蛋 雞蛋 菜脯 蔥-炒	紅片花椰 花椰菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	蒜香雞湯 雞肉 蒜	水果	5.1	2	2.1	2.2	658.5
4/20	週一	*麥片飯 麥片 白米-蒸	△酥炸豬排*1 豬排-炸	*南瓜豆腐煲 南瓜 豆腐 豬肉-煮	茼蒿蘿蔔 茼蒿 蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉		5.1	2.1	2.3	2.1	666.5
4/21	週二	地瓜飯 地瓜 白米-蒸	★*梅汁魚丁 魚 彩椒 梅子 菇-煮	*肉末蒸蛋 雞蛋 豬肉 蔥-蒸	紅燒冬瓜 冬瓜 枸杞-煮	有機 蔬菜	*肉骨茶湯 豆皮 高麗菜 龍骨	水果	5.2	2.2	2.1	2.1	676
4/22	週三	白米飯 白米-蒸	*香草起司雞 雞肉 起司 彩椒-炒	*◎雙色燒賣*2 翡翠燒賣 香菇燒賣-蒸	醬香豆薯 豆薯 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	*味噌蛋花湯 雞蛋 海帶芽		5.1	2	2.2	2.1	656.5
4/23	週四	*燕麥飯 燕麥 白米-蒸	*番茄羅勒豬 豬肉 番茄 九層塔-炒	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-煮	*蒜香白菜 白菜 紅蘿蔔 蒜-炒	履歷 蔬菜	*蘑菇湯 蘑菇 紅蘿蔔 奶粉		5.2	2.1	2.1	2.3	677.5
4/24	週五	*日式蓋飯 白米 豬肉 洋蔥 雞蛋-炒	蜜滷翅腿*2 翅腿-油	*麻婆豆腐 豆腐 豬肉 蔥-煮	紅仁四季 四季豆 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜菇湯 鮮瓜 菇		5.1	2.1	2.1	2.2	666
4/27	週一	*薏仁飯 薏仁 白米-蒸	△鹹酥雞 雞肉 九層塔-炸	*玉米炒蛋 雞蛋 玉米-炒	紅絲炒豆芽 豆芽菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	義式蔬菜湯 番茄 白菜		5.4	2	2.3	2.3	689
4/28	週二	*日式炒烏龍 麵 豬肉 紅蘿蔔 白芝麻-炒	獵人燉肉 豬肉 番茄 洋蔥-煮	*芹香干片 豆干 芹菜 紅蘿蔔-炒	燴鮮瓜 鮮瓜 紅蘿蔔-燴	有機 蔬菜	冬菜蘿蔔湯 冬菜 白蘿蔔		5.1	2.2	2.2	2.2	676
4/29	週三	*紅藜飯 紅藜麥 白米-蒸	*青檸蜂蜜烤腿排*1 雞腿排 檸檬汁-烤	螞蟻上樹 豬肉 冬粉 蔥-炒	彩椒花椰 花椰菜 彩椒-炒	履歷 蔬菜	酸菜竹筍湯 酸菜 筍 龍骨		5.2	2.1	2.3	2.2	678
4/30	週四	白米飯 白米-蒸	鐵路豬排*1 豬排-油	★*鮭魚炒蛋 雞蛋 鮭魚 玉米-炒	三絲海帶 海帶 菇 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	藥膳雞湯 雞肉 枸杞	水果	5.1	2.2	2.1	2.2	673.5

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：花生雞丁，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：開陽鮮瓜，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：香酥魚條、梅汁魚丁、鮭魚炒蛋，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：馬鈴薯湯、香草起司雞、蘑菇湯，不適合對其過敏體質者食用。