



# 統鮮美食股份有限公司 115年4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)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果種子類 (份)	熱量(大 卡)
4/1	週三	白米飯 白米-蒸	*三杯野菇素肚 素肚 菇 九層塔-燉	*香根豆干絲 豆干 芹菜 彩椒-炒	◎△炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸	履歷 蔬菜	枸杞鮮蔬湯 枸杞 白菜		5.5	2.2	2	2.3	703.5
4/2	週四	*DIY螺旋麵 螺旋麵-蒸	*醬香素排*1 素排-滷	*波隆那肉醬 素肉 毛豆仁 番茄-煮	菇菇花椰 花椰菜 菇-炒	履歷 蔬菜	馬鈴薯湯 馬鈴薯 紅蘿蔔		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	*五香素排*1 素紅麴排-滷	*家常豆腐 豆腐 紅蘿蔔 木耳-燉	鐵板豆芽菜 豆芽菜 紅蘿蔔 青椒-炒	有機 蔬菜	哈佛蔬菜湯 南瓜 高麗菜	豆奶	5.1	2.1	2.2	2.1	664
4/8	週三	*五穀飯 五穀米 白米-蒸	*素雲菜捲*1 雲菜捲-蒸	*香炒豆干 豆干 芹菜 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		5.1	2.2	2.1	2.3	678
4/9	週四	白米飯 白米-蒸	*和風咖哩烤麩 烤麩 豆芽菜 紅蘿蔔-煮	*醬燒豆包 豆包 玉米筍-炒	彩椒四季 四季豆 彩椒-炒	履歷 蔬菜	*日式味噌湯 豆腐 菇		5.2	2.2	2.1	2.2	680.5
4/10	週五	*茄汁炒飯 白米 素肉 玉米-拌	*薑絲麵腸 麵腸 小黃瓜 薑-煮	◎*日式佃煮 玉米 油豆腐 素米血-煮	紅絲海帶 紅蘿蔔 海帶-炒	履歷 蔬菜	*腐皮蘿蔔湯 腐皮 蘿蔔	水果	5.2	2.1	2.2	2.1	671
4/13	週一	白米飯 白米-蒸	*蠔油素獅子頭*1 素獅子頭 蔬菜-炒	*京醬豆干 豆干 小黃瓜-炒	*香脆豆薯 豆薯 素肉-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	*醬燒素雞 素雞 彩椒 -滷	*香滷雙寶 海帶結 麵輪 蘿蔔-燒	薑絲蚵白菜 蚵白菜 薑-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 素肉 菇-炒	*香滷素排*1 素牛蒡排-滷	*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	*花生素雞丁 素雞丁 花生 小黃瓜-炒	*故鄉瓜仔肉 素肉 碎瓜 豆干-煮	菇菇燴鮮瓜 鮮瓜 菇 木耳-煮	履歷 蔬菜	芹香白玉湯 芹菜 蘿蔔		5.1	2.1	2.2	2.3	673
4/17	週五	小米飯 小米 白米-蒸	*鐵板素腰花 素腰花 芹菜-炒	*蔬炒豆腸 豆腸 菜脯 四季豆-炒	紅片花椰 花椰菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬紅棗湯 紅棗 白菜	水果	5.1	2	2.1	2.2	658.5
4/20	週一	*麥片飯 麥片 白米-蒸	*△酥炸素排*1 素花枝排-炸	*南瓜豆腐煲 南瓜 豆腐 毛豆仁-煮	蒟蒻蘿蔔 蒟蒻 蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	*榨菜扁食湯 榨菜 素餛飩		5.1	2.1	2.3	2.1	666.5
4/21	週二	地瓜飯 地瓜 白米-蒸	*梅汁素排骨酥 素排骨酥 彩椒 梅子 菇-煮	*XO醬腐竹 腐竹 木耳 小黃瓜-炒	紅燒冬瓜 冬瓜 枸杞-煮	有機 蔬菜	*素肉骨茶湯 豆皮 菇	水果	5.2	2.2	2.1	2.1	676
4/22	週三	白米飯 白米-蒸	*麻香猴頭菇 猴頭菇 豆干 毛豆仁-炒	*◎素水餃*2 素水餃-蒸	醬香豆薯 豆薯 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	*味噌海芽湯 海帶芽 豆腐		5.1	2	2.2	2.1	656.5
4/23	週四	*燕麥飯 燕麥 白米-蒸	*番茄羅勒麵腸 麵腸 番茄 九層塔-炒	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-煮	*清炒白菜 白菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	蘑菇湯 蘑菇 紅蘿蔔		5.2	2.1	2.1	2.3	677.5
4/24	週五	*日式蓋飯 白米 素肉 高麗菜 毛豆仁-炒	*植物素排*1 植物素排-滷	*麻婆豆腐 豆腐 素肉 玉米筍-煮	紅仁四季 四季豆 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜菇菇湯 鮮瓜 菇		5.1	2.1	2.1	2.2	666
4/27	週一	*薏仁飯 薏仁 白米-蒸	醬滷蘭花干 蘭花干 彩椒-炒	*什錦豆包 豆包 木耳 紅蘿蔔-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	2.1	680
4/28	週二	*日式炒烏龍 麵 素肉 紅蘿蔔 白芝麻-炒	鐵路素排*1 素黑胡椒排-滷	*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	*糖醋豆腸 豆腸 小黃瓜 玉米筍-炒	螞蟻上樹 素肉 冬粉 高麗菜-炒	彩椒花椰 花椰菜 彩椒-炒	履歷 蔬菜	酸菜筍片湯 酸菜 筍		5.2	2.1	2.3	2.2	678
4/30	週四	白米飯 白米-蒸	*素白帶魚*1 素白帶魚-滷	*壽喜燒豆皮結 豆皮結 毛豆仁-煮	三絲海帶 海帶 菇 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	藥膳菇菇湯 菇 枸杞	水果	5.1	2.2	2.1	2.2	673.5

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。