



統鮮美食股份有限公司 114年5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、張瑜紋

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全蛋類 (份)	蛋黃類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 蛋黃類 子類 (份)	熱量(大 卡)
5/1	週四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	馬鈴薯燉肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱-燉	*麻婆豆腐 豆腐 絞肉 蔥-燒	★*蝦香白菜 大白菜 蝦皮 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	針菇海芽湯 金針菇 海帶芽 龍骨		5.2	2.5	1.5	2.3	692.5
5/2	週五	玉米飯 白米 玉米-蒸	白玉燒雞 雞肉 白蘿蔔 香菇-燒	*醬香蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇燴絲瓜 香菇 絲瓜 冬粉-炒	履歷 蔬菜	金針湯 金針花 龍骨		5	2.4	1.5	2.3	671
5/5	週一	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	★*蒲燒魚排*1 蒲燒魚-煮	*茄汁豆包 豆包 蕃茄 毛豆仁-煮	紅片高麗 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	*葷菇湯 蘑菇 馬鈴薯		5.5	2.2	1.3	2.2	681.5
5/6	週二	五穀飯 白米 五穀米-蒸	沙茶肉片 豬肉 洋葱 蔥-煮	*玉米炒蛋 玉米 雞蛋 蔥-炒	三色豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 韭菜-拌炒	有機 蔬菜	剝皮辣椒雞湯 剝皮辣椒 雞肉	水果	5	2.4	1.4	2.1	659.5
5/7	週三	*什錦炒麵 麵 豬肉 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	△鹹酥雞 雞肉 九層塔-炸	*肉醬豆腐 豆腐 豬肉 洋葱-煮	鮮蔬筍片 竹筍 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜 白蘿蔔 龍骨		5	2.4	1.5	2.3	671
5/8	週四	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	冬瓜燉排骨 豬肉 冬瓜-燉	◎★*魷魚燒*2 魷魚燒 柴魚片-煮	蒜拌海根 海帶根 紅蘿蔔 蒜-拌炒	履歷 蔬菜	*玉米蛋花湯 玉米 雞蛋 蔥 龍骨		5.2	2.5	1.5	2.3	692.5
5/9	週五	白米飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉 小黃瓜 蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉 綠豆芽 絞肉-炒	彩椒四季 四季豆 彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	*蕃茄蔬菜湯 蕃茄 高麗菜 龍骨		5.4	2.4	1.6	2.6	715
5/12	週一	白米飯 白米-蒸	*香噴噴瓜仔肉 豬肉 豆干 碎瓜-煮	*日式蒸蛋 雞蛋-蒸	肉絲豆芽 豆芽菜 紅蘿蔔 豬肉-炒	履歷 蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽 蔥		5	2.4	1.5	2.3	671
5/13	週二	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	滷雞翅*1 雞翅-滷	咖哩洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉-煮	彩椒花椰 青花椰 彩椒-拌炒	有機 蔬菜	★*黃瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸		5.3	2.5	1.6	2.3	702
5/14	週三	*薏仁飯 白米 薏仁-蒸	★△*香酥魚排*1 魚排-炸	*茄汁豆腐 板豆腐 洋葱 蕃茄 蔥-燒	紅絲筍片 竹筍 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 高麗菜 紅蘿蔔		5	2.8	1.5	2.2	696.5
5/15	週四	上海菜飯 白米 青菜 豬肉 洋葱-蒸	豆豉豚肉 豬肉 彩椒 洋葱-煮	◎*蘿蔔滷味 貢丸 白蘿蔔 海帶結-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜 香菇-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 豬肉 龍骨		5.3	2.4	1.4	2.6	703
5/16	週五	小米飯 白米 小米-蒸	*親子丼 雞肉 菇 洋葱 雞蛋-煮	玉米肉茸 玉米 豬肉 馬鈴薯-拌炒	★*白菜滷 大白菜 紅蘿蔔 蝦米-滷	履歷 蔬菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽 蕃茄 龍骨	水果	5	2.5	1.5	2.2	674
5/19	週一	玉米飯 白米 玉米-蒸	*蕃茄燉肉 豬肉 豆腐 蕃茄-煮	△*紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	木耳高麗 高麗菜 木耳-拌炒	履歷 蔬菜	*海芽蛋花湯 海帶芽 雞蛋 龍骨		5	2.5	1.5	2.1	669.5
5/20	週二	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	★*砂鍋魚 魚 大白菜 角螺-煮	*紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔-炒	蒟蒻黃瓜 黃瓜 蒟蒻 紅蘿蔔-拌炒	有機 蔬菜	◎芹香丸片湯 貢丸 芹菜 龍骨		5.2	2.6	1.5	2.2	695.5
5/21	週三	五穀飯 白米 五穀米-蒸	*白醬燉雞 雞肉 馬鈴薯 蘑菇-煮	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 芝麻-煮	海帶三絲 海帶絲 金針菇 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜 蕃茄 洋葱		5.3	2.6	1.5	2.2	702.5
5/22	週四	白米飯 白米-蒸	滷排骨*1 排骨-滷	海結燒麵輪 海帶結 麵輪 白蘿蔔-煮	芹香如意芽 綠豆芽 芹菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	*玉米湯 玉米 馬鈴薯 洋葱	水果	5.1	2.6	1.5	2.3	693
5/23	週五	*日式烏龍麵 烏龍麵 紅蘿蔔 香菇 蔥 豬肉-拌炒	味噌燒雞 雞肉 洋葱 紅蘿蔔-燒	*黑胡椒油腐 油豆腐 彩椒 洋葱-煮	彩燴花椰 青花椰 彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	*鮑菇腐皮湯 菇 角螺 龍骨		5.3	2.4	1.4	2.5	698.5
5/26	週一	白米飯 白米-蒸	咖哩豬 豬肉 洋葱 馬鈴薯-煮	★*鮪魚玉米蛋 鮪魚 玉米 雞蛋 蔥-炒	枸杞絲瓜 絲瓜 香菇 枸杞-煮	履歷 蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽 蔥		5.5	2.5	1.4	2.1	702
5/27	週二	★*古早味油飯 蔬食日 白米 長糯米 肉燥 乾香菇-拌炒	*豆干滷蛋*1 蛋 豆干-滷	◎*芹菜甜條 甜不辣 芹菜-煮	脆炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	有機 蔬菜	蘿蔔蔬菜湯 菇 白蘿蔔 龍骨		5.5	2	1.5	2.2	671.5
5/28	週三	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	左宗棠雞 雞肉 彩椒-拌炒	*焗烤鮮蔬洋芋 馬鈴薯 南瓜 洋葱 起士-烤	肉末冬瓜 冬瓜 豬肉 蔥-燒	履歷 蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜 香菇 龍骨		5.7	2.3	1.5	2.2	708
5/29	週四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	★△*香酥魚條*3 魚 地瓜-炸	*肉燥筍茸油腐 絞肉 油豆腐 筍茸-滷	塔香海茸 海茸 九層塔 蒜-拌炒	履歷 蔬菜	*蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋 龍骨	豆奶	5.3	2.4	1.5	2.8	714.5
5/30	週五	端午節放假											

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. 菜單中供應的魚種有:水鯊魚、鯛魚
5. 本月含有堅果類及其製品之菜色: 紅豆芝麻球、蜜汁豆干, 不適合對其過敏體質者食用。
6. 本月含有甲殼類及其製品之菜色: 蝦香白菜、白菜滷、古早味油飯, 不適合對其過敏體質者食用。
7. 本月含有魚類及其製品之菜色: 蒲燒魚排、鮪魚玉米蛋、香酥魚條、砂鍋魚、香酥魚排、黃瓜魚丸湯不適合對其過敏體質者食用。
8. 本月含有奶類及其製品之菜色: 葷菇湯、白醬燉雞、焗烤鮮蔬洋芋、玉米湯, 不適合對其過敏體質者食用。
9. 本月含有常見過敏原製品之菜色, 不適合對其過敏體質者食用。