



統鮮美食股份有限公司 114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	全蛋總 熱價 (份)	五香蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 蛋果糖 子類 (份)	熱量(大 卡)
6/2	週一	白米飯 白米-蒸	*★蒲燒魚排*1 蒲燒魚-煮	*螞蟻上樹 冬粉 絞肉 綠豆芽 紅蘿蔔-炒	彩椒四季 四季豆 彩椒-炒	履歷 蔬菜	*玉米蛋花湯 玉米 雞蛋 蔥 龍骨		5.5	2.2	1.4	2.1	679.5
6/3	週二	五穀飯 白米 五穀-蒸	*泰式打拋豬 豬肉 豆干 蕃茄 九層塔-煮	*洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 蔥-炒	*腐皮白菜 角螺 大白菜 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	蒜頭雞湯 雞肉 菇 蒜	水果	5.3	2.5	1.5	2.2	695
6/4	週三	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*宮保雞丁 雞肉 乾辣椒 花生-拌炒	*肉醬豆腐 絞肉 洋蔥 豆腐 蔥-煮	紅片黃瓜 大黃瓜 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 大白菜 蕃茄 龍骨		5.4	2.5	1.5	2.3	706.5
6/5	週四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	獵人燉肉 豬肉 洋蔥 紅蘿蔔 磨菇-燉	△◎炸薯條 薯條-炸	翠炒高麗 紅蘿蔔 高麗菜-炒	履歷 蔬菜	酸菜筍絲湯 酸菜 竹筍 龍骨		5.3	2.4	1.4	2.3	689.5
6/6	週五	*沙茶炒麵 黃油麵 肉絲 木耳 空心菜 紅蘿蔔-炒	鹽水雞 雞肉 豆薯 紅蘿蔔 蔥-煮	*關東煮 白蘿蔔 油豆腐 玉米-煮	豆瓣海根 海帶根 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	枸杞金針湯 金針 枸杞 龍骨	豆奶	5.2	2.2	1.3	2.2	660.5
6/9	週一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	蒜泥肉片 豬肉 綠豆芽 蒜-炒	*△紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	*★蝦香白菜 木耳 大白菜 蝦皮-炒	履歷 蔬菜	*肉骨茶湯 高麗菜 角螺 龍骨		5.1	2.6	1.6	2.3	695.5
6/10	週二	白米飯 白米-蒸	咖哩雞 雞肉 紅蘿蔔 馬鈴薯-煮	紅燒麵輪 海帶結 麵輪 白蘿蔔-煮	鮮蔬筍片 竹筍 紅蘿蔔 蔥-炒	有機 蔬菜	*味噌豆腐湯 板豆腐 洋蔥 蔥		5.4	2.2	1.3	2.7	697
6/11	週三	小米飯 白米 小米-蒸	*★三杯魚 魚 菇 九層塔 薑-煮	*蕃茄炒蛋 雞蛋 蕃茄 蔥-炒	紅絲花椰 青花椰 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	南瓜湯 南瓜 洋蔥 紅蘿蔔		5.5	2.4	1.2	2.6	712
6/12	週四	肉絲炒飯 白米 肉絲 高麗菜 玉米 蔥-炒	滷排骨*1 豬排-煮	*海帶干絲 海帶絲 紅蘿蔔 白干絲-拌炒	鮮菇燴絲瓜 菇 絲瓜 紅蘿蔔-燴	履歷 蔬菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔 芹菜 龍骨	豆奶	5.6	2.5	1.4	2.4	722.5
6/13	週五	*薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	*親子丼 雞肉 雞蛋 洋蔥 香菇 蔥-煮	*肉燥筍干油豆腐 油豆腐 絞肉 筍干 蔥-燴	*木耳黃瓜 大黃瓜 木耳 紅蘿蔔-燴	履歷 蔬菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽 蕃茄 龍骨	水果	5.4	2.5	1.3	2.3	701.5
6/16	週一	白米飯 白米-蒸	冬瓜燉排骨 豬肉 冬瓜-燉	*蕃茄燴豆腐 豆腐 蕃茄 毛豆仁 蔥-煮	三色銀芽 綠豆芽 紅蘿蔔 韭菜-炒	履歷 蔬菜	針菇海芽湯 金針菇 海帶芽 龍骨		5.8	2.7	1.4	2.2	742.5
6/17	週二	糙米飯 白米 糙米-蒸	*△★酥炸蝦排*1 蝦排-炸	*肉末蒸蛋 蛋 豬肉 蔥-蒸	木耳高麗 木耳 高麗菜-炒	有機 蔬菜	香菇瓜仔雞湯 雞肉 香菇 花瓜		5.2	2.3	1.5	2.4	682
6/18	週三	*★古早味油飯 白米 長糯米 肉燥 乾香菇 蝦皮-拌炒	滷翅小腿*2 翅小腿-燴	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-拌炒	蒜香四季 四季豆 紅蘿蔔 蒜-炒	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 肉絲 冬粉 龍骨		5.3	2.1	1.8	2.7	695
6/19	週四	五穀飯 白米 五穀米-蒸	壽喜燒豬肉 豬肉 菇 洋蔥 蔥-煮	*◎芹香甜條 甜不辣 芹菜-炒	彩繪花椰 青花椰 彩椒-炒	履歷 蔬菜	*蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋 蔥 龍骨	水果	5.6	2.5	1.4	2.4	722.5
6/20	週五	*麥片飯 白米 麥片-蒸	菇菇燉雞 雞肉 紅蘿蔔 菇-燒	竹筍炒肉絲 竹筍 肉絲 蔥-炒	*飄香滷味 海帶結 白蘿蔔 豆干 花生-燴	履歷 蔬菜	*田園鮮蔬湯 高麗菜 菇 角螺 龍骨		5.4	2.5	1.6	2.2	704.5
6/23	週一	白米飯 白米-蒸	京醬肉柳 豬肉 洋蔥 小黃瓜-炒	寬粉雜炊 寬冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 木耳-煮	鮮蔬扁蒲 扁蒲 紅蘿蔔 菇-拌炒	履歷 蔬菜	*★味噌海芽湯 板豆腐 海帶芽 小魚干 蔥		5.2	2.5	1.4	2.5	699
6/24	週二	*★客家炒飯條 飯條 香菇 豬肉 紅蘿蔔 韭菜 蝦皮-拌炒	*玉米炒蛋 雞蛋 玉米粒 蔥-炒	*日式佃煮 油豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔-煮	金針絲瓜 金針菇 絲瓜-煮	有機 蔬菜	◎黃瓜丸片湯 大黃瓜 貢丸 龍骨		5.3	2.6	1.5	2.6	720.5
6/25	週三	小米飯 白米 小米-蒸	孜然肉片 豬肉 洋蔥 蔥-煮	*紹子豆腐 板豆腐 豬肉 蔥-煮	蒜拌海茸 海帶根 紅蘿蔔 蒜-炒	履歷 蔬菜	四神湯 山藥 薏仁 龍骨		5.4	2.5	1.6	2.2	704.5
6/26	週四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	蔥油雞 雞肉 小黃瓜 紅蘿蔔 蔥-燒	*菜脯炒蛋 雞蛋 菜脯 蔥-炒	*★白菜滷 大白菜 木耳 蝦米-煮	履歷 蔬菜	*磨菇湯 磨菇 香菇 紅蘿蔔 馬鈴薯		5.5	2.4	1.5	2.3	706
6/27	週五	*胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*△★香酥海鮮排*1 海鮮排-炸	*奶香焗烤洋芋 馬鈴薯 青花菜 紅蘿蔔 起司絲-烤	鮮蔬冬瓜 冬瓜 木耳 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	竹筍湯 竹筍 龍骨		5.6	2.3	1.7	2.2	706
6/30	週一	結業式											

備註:1. 菜單中豬肉及其製品產地皆為台灣

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:台灣鯛、水鯊魚
5. 本月含有堅果類及其製品之菜色：紅豆芝麻球、宮保雞丁、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：古早味油飯、白菜滷、蝦香白菜、客家炒飯條、酥炸蝦排，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、味噌海芽湯、香酥海鮮排、三杯魚，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：奶香焗烤洋芋、南瓜湯、磨菇湯，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。