



統鮮美食股份有限公司 114年5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、張瑜紋

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全穀類 麵類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海帶及 藻類類 子類(份)	熱量(大 卡)
5/1	四	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*馬鈴薯燉豆腸 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔-燉	*麻婆豆腐 豆腐 素絞肉-燒	滷白菜 白菜 木耳 紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	針菇海芽湯 海帶芽 金針菇		5.2	2.5	1.5	2.3	692.5
5/2	五	玉米飯 白米 玉米-蒸	◎*紅燒素獅子頭*1 素獅子頭 菇 大白菜-煮	*客家小炒 豆干 芹菜 紅蘿蔔-炒	鮮菇燴絲瓜 香菇 絲瓜 冬粉-炒	履歷 蔬菜	金針湯 金針花 枸杞		5	2.4	1.5	2.3	671
5/5	一	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*茄汁素魚*1 素白帶魚-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	蕈菇蔬菜湯 蘑菇 馬鈴薯 紅蘿蔔		5.5	2.2	1.3	2.2	681.5
5/6	二	五穀飯 白米 五穀米-蒸	沙茶素肚 素肚 彩椒-煮	*三杯鮑菇黑干 黑豆干 杏鮑菇 九層塔-煮	三色豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-拌炒	有機 蔬菜	剝皮辣椒香菇湯 剝皮辣椒 香菇	水果	5	2.4	1.4	2.1	659.5
5/7	三	*什錦炒麵 麵 素肉 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	*△鹹酥素雞 素雞丁 九層塔-炸	*素肉醬豆腐 豆腐 素絞肉 毛豆仁-煮	鮮蔬筍片 竹筍 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔 芹菜		5	2.4	1.5	2.3	671
5/8	四	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*冬瓜燉素排骨 素排骨 冬瓜-燉	◎*野菜百頁*2 野菜百頁-煮	塔香海根 海帶根 紅蘿蔔 九層塔-拌炒	履歷 蔬菜	*玉米菇菇湯 玉米 菇		5.2	2.5	1.5	2.3	692.5
5/9	五	白米飯 白米-蒸	麻油素腰 素腰花 枸杞 薑-煮	*螞蟻上樹 冬粉 綠豆芽 素絞肉-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 菇		5.4	2.4	1.6	2.6	715
5/12	一	小米飯 白米 小米-蒸	*香噴噴瓜仔干丁 素絞肉 豆干 碎瓜-煮	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩 菇 大白菜-拌炒	*素肉絲豆芽 豆芽菜 紅蘿蔔 素肉-炒	履歷 蔬菜	*豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽		5	2.4	1.5	2.3	671
5/13	二	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*滷蘭花干 蘭花干-滷	*咖哩洋芋 馬鈴薯 紅蘿蔔 素肉-煮	彩椒花椰 青花椰 彩椒-拌炒	有機 蔬菜	黃瓜素丸湯 大黃瓜 素丸		5.3	2.5	1.6	2.3	702
5/14	三	*薏仁飯 白米 薏仁-蒸	△*香酥白帶魚*1 素白帶魚-炸	*香炒水蓮 水蓮 菇 素肉絲-炒	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	四	上海菜飯 白米 青江菜 素絞肉-蒸	*豉汁豆包 豆包 豆豉 彩椒-炒	◎*蘿蔔滷味 素丸 白蘿蔔 海帶結-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜 香菇-煮	履歷 蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜 竹筍		5.3	2.4	1.4	2.6	703
5/16	五	白米飯 白米-蒸	*壽喜燒豆結 豆皮結 蒟蒻 菇-煮	*玉米肉茸 玉米 素絞肉 馬鈴薯-拌炒	白菜滷 大白菜 紅蘿蔔 木耳-滷	履歷 蔬菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽 蕃茄	水果	5	2.5	1.5	2.2	674
5/19	一	玉米飯 白米 玉米-蒸	*蕃茄燉豆腸 豆腸 毛豆仁 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	海芽珍菇湯 海帶芽 金針菇		5	2.5	1.5	2.1	669.5
5/20	二	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	*砂鍋凍腐 凍豆腐 大白菜 肉燥-煮	醬燒茄子 茄子 九層塔 彩椒-燒	蒟蒻黃瓜 黃瓜 蒟蒻 紅蘿蔔-拌炒	有機 蔬菜	◎*芹香素丸湯 芹菜 素丸		5.2	2.6	1.5	2.2	695.5
5/21	三	五穀飯 白米 五穀米-蒸	紅燒猴頭菇 猴頭菇 紅蘿蔔-燒	*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 紅蘿蔔 蕃茄		5.3	2.6	1.5	2.2	702.5
5/22	四	白米飯 白米-蒸	*滷素紅麴排*1 紅麴排-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 紅蘿蔔	水果	5.1	2.6	1.5	2.3	693
5/23	五	*日式烏龍麵 烏龍麵 紅蘿蔔 香菇 素肉-拌炒	味噌燒烤麩 烤麩 馬鈴薯 紅蘿蔔-燒	*黑胡椒油腐 油豆腐 彩椒-煮	彩燴花椰 青花椰 彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	*鮑菇腐皮湯 菇 肉燥		5.3	2.4	1.4	2.5	698.5
5/26	一	白米飯 白米-蒸	*咖哩豆腸 豆腸 馬鈴薯 紅蘿蔔-煮	*鹽水素雞 素雞 小黃瓜 木耳 玉米筍-煮	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		5.5	2.5	1.4	2.1	702
5/27	二	*古早味油飯 白米 長糯米 素肉絲 乾香菇-拌炒	*滷棒腿*1 素棒腿 豆干-滷	◎*芹菜甜條 素甜不辣 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		5.5	2	1.5	2.2	671.5
5/28	三	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	*左宗棠素雞 素雞丁 彩椒-拌炒	義式鮮蔬洋芋 馬鈴薯 青花椰 杏鮑菇-烤	*素肉末冬瓜 冬瓜 素絞肉-燒	履歷 蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜 香菇		5.7	2.3	1.5	2.2	708
5/29	四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	△*香酥蚵仔酥*3 蚵仔酥 地瓜-炸	*素肉燥筍油腐 素絞肉 油豆腐 筍-滷	塔香海茸 海茸 九層塔-拌炒	履歷 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄 高麗菜 菇	豆奶	5.3	2.4	1.5	2.8	714.5
5/30	五	端午節放假											

- 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：蜜汁豆干、紅豆芝麻球，不適合對其過敏體質者食用。
 4. 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。