



統鮮美食股份有限公司 114年6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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	海陸空堅果種子類(份)	熱量(大卡)
6/2	一	白米飯 白米-蒸	*滷素紅麴排*1 素紅麴排-煮	*螞蟻上樹 冬粉 素肉絲 綠豆芽 紅蘿蔔-炒	彩椒四季 四季豆 彩椒-炒	履歷蔬菜	山藥玉米湯 山藥 玉米		5.5	2.2	1.4	2.1	679.5
6/3	二	五穀飯 白米 五穀-蒸	*泰式打拋干丁 素絞肉 豆干 蕃茄 九層塔-煮	芹香素肚 素肚 芹菜-炒	*腐皮白菜 角螺 大白菜 紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑	水果	5.3	2.5	1.5	2.2	695
6/4	三	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*宮保豆腸 豆腸 乾辣椒 花生-拌炒	*素肉醬豆腐 素絞肉 豆腐 毛豆仁-煮	紅片黃瓜 大黃瓜 紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 大白菜 菇 蕃茄		5.4	2.5	1.5	2.3	706.5
6/5	四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	*獵人燉素雞 素雞丁 紅蘿蔔 蘑菇-燉	△◎炸地瓜條 地瓜條-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		5.3	2.4	1.4	2.3	689.5
6/6	五	*沙茶炒麵 黃油麵 素肉絲 木耳 空心菜 紅蘿蔔-炒	*蒸素雲菜捲*1 雲菜捲-蒸	*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	豆奶	5.2	2.2	1.3	2.2	660.5
6/9	一	*燕麥飯 白米 燕麥-蒸	*三杯油豆腐 油豆腐 九層塔-煮	*△紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	鍋燒白菜 木耳 大白菜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	*素肉骨茶湯 高麗菜 香菇 角螺		5.1	2.6	1.6	2.3	695.5
6/10	二	白米飯 白米-蒸	*咖哩豆腸 豆腸 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 素肉絲-炒	有機蔬菜	*味噌豆腐湯 板豆腐 海帶芽		5.4	2.2	1.3	2.7	697
6/11	三	小米飯 白米 小米-蒸	醬炒素腰花 素腰花 芹菜-拌	*花生豆干 花生 豆干-滷	紅絲花椰 青花椰 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	南瓜湯 南瓜 高麗菜 紅蘿蔔		5.5	2.4	1.2	2.6	712
6/12	四	*素肉絲炒飯 白米 素肉絲 高麗菜 玉米-炒	*素牛蒡排*1 素牛蒡排-煮	*海帶干絲 海帶絲 紅蘿蔔 白干絲-拌炒	鮮菇燴絲瓜 香菇 絲瓜 紅蘿蔔-燴	履歷蔬菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔 芹菜	豆奶	5.6	2.5	1.4	2.4	722.5
6/13	五	*薏仁飯 白米 洋薏仁-蒸	五香烤麩 烤麩 木耳-炒	*筍干炒油豆腐 油豆腐 筍干-炒	*木耳黃瓜 大黃瓜 木耳 紅蘿蔔-滷	履歷蔬菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽 蕃茄	水果	5.4	2.5	1.3	2.3	701.5
6/16	一	白米飯 白米-蒸	*冬瓜燉排骨 素排骨 冬瓜-燉	*蕃茄燴豆腐 豆腐 蕃茄 毛豆仁-煮	三色銀芽 綠豆芽 紅蘿蔔 木耳-炒	履歷蔬菜	針菇海芽湯 金針菇 海帶芽		5.8	2.7	1.4	2.2	742.5
6/17	二	糙米飯 白米 糙米-蒸	*△素蚵仔酥*3 素蚵仔酥 地瓜-炸	*沙茶豆包 彩椒 豆包-煮	木耳高麗 木耳 高麗菜-炒	有機蔬菜	香菇瓜仔湯 香菇 白蘿蔔 花瓜		5.2	2.3	1.5	2.4	682
6/18	三	*古早味油飯 白米 長糯米 素肉絲 乾香菇-拌炒	*滷蘭花干 蘭花干 海帶-滷	*蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻-拌炒	紅絲四季 四季豆 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜筍絲湯 榨菜 竹筍 冬粉		5.3	2.1	1.8	2.7	695
6/19	四	五穀飯 白米 五穀米-蒸	*壽喜燒豆腐 板豆腐 紅蘿蔔 菇-滷	*◎芹香甜條 素甜不辣 芹菜-炒	彩繪花椰 青花椰 彩椒-炒	履歷蔬菜	蕃茄牛蒡湯 蕃茄 牛蒡 枸杞	水果	5.6	2.5	1.4	2.4	722.5
6/20	五	*麥片飯 白米 麥片-蒸	*菇菇燒排骨 素排骨 紅蘿蔔 菇-燒	*竹筍炒肉絲 竹筍 素肉絲-炒	*飄香滷味 海帶結 白蘿蔔 豆干 花生-滷	履歷蔬菜	*田園鮮蔬湯 高麗菜 菇 角螺		5.4	2.5	1.6	2.2	704.5
6/23	一	白米飯 白米-蒸	京醬素肚 素肚 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		5.2	2.5	1.4	2.5	699
6/24	二	*客家炒粿條 飯條 香菇 素肉絲 紅蘿蔔 木耳-拌炒	*滷素東坡肉*1 素東坡肉-煮	*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	◎黃瓜丸子湯 大黃瓜 素丸		5.3	2.6	1.5	2.6	720.5
6/25	三	小米飯 白米 小米-蒸	糖醋麵腸 麵腸 蕃茄 彩椒-燉	*紹子豆腐 板豆腐 素絞肉 毛豆仁-煮	紅絲海茸 海帶根 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	四神湯 山藥 薏仁		5.4	2.5	1.6	2.2	704.5
6/26	四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	*香滷豆結 豆皮結 海帶結 紅蘿蔔-炒	醬燒茄子 茄子 九層塔 彩椒-燒	白菜滷 大白菜 木耳-煮	履歷蔬菜	蘑菇湯 蘑菇 紅蘿蔔 馬鈴薯		5.5	2.4	1.5	2.3	706
6/27	五	*胚芽飯 白米 胚芽-蒸	*△香酥素魚*1 素白帶魚-炸	義式烤洋芋 馬鈴薯 青花菜 紅蘿蔔-烤	鮮蔬冬瓜 冬瓜 木耳 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇筍片湯 香菇 竹筍		5.6	2.3	1.7	2.2	706
6/30	一	結業式											

- 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。
4. 本月含有堅果類及其製品之菜色：紅豆芝麻球、宮保素雞、蜜汁豆干，不適合對其過敏體質者食用。