



# 統鮮美食股份有限公司 113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

★海鮮類 ◎加工品 △油炸品 營養師：羅頌頭 杜佩珊

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全糖糖類(份)	豆或菜肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
5/1	三	麥片飯 白米 麥片-蒸	馬鈴薯燉肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱-燉	哨子豆腐 豆腐 蕃茄 豬肉 青蔥-燒	鮮蔬扁蒲 扁蒲 紅蘿蔔 香菇-煮	履歷蔬菜	洋芋薏仁湯 馬鈴薯 洋薏仁 龍骨		5.8	2	1.3	2.6	705.5
5/2	四	白米飯 白米-蒸	滷雞翅*1 雞翅-滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋葱-炒	芋香白菜 大白菜 芋頭 紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜	山藥鮮菇湯 山藥 香菇 龍骨		5.3	2.4	1.7	2.3	697
5/3	五	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	★三杯鮮魚 魚 米血糕 杏鮑菇 九層塔-煮	★客家小炒 豆干 豬肉 乾魷魚 芹菜 紅蘿蔔-炒	茼蒿黃瓜 大黃瓜 紅蘿蔔 茼蒿-拌炒	履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋葱		5.3	2.2	1.7	2.4	686.5
5/6	一	糙米飯 白米 糙米-蒸	咕咾肉 豬肉 彩椒 小黃瓜-燒	三色洋芋 玉米 馬鈴薯 絞肉 毛豆仁-拌炒	脆炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜 金針菇 肉絲 龍骨		5.7	2.1	1.8	2.4	709.5
5/7	二	小米飯 白米 小米-蒸	宮保雞丁 雞肉 蔥 小黃瓜 乾辣椒 花生-拌炒	蜜汁豆干 小方豆干 地瓜 白芝麻-拌炒	蒜拌海根 海帶根 紅蘿蔔 蒜-拌炒	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 雞蛋 蔥 龍骨	水果	5.4	2.3	1.6	2.3	694
5/8	三	白米飯 白米-蒸	★泰式檸檬魚 魚肉 豆腐 紅椒 香菜-煮	海結燒麵輪 海帶結 麵輪 紅蘿蔔-燒	鐵板豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔 韭菜-拌炒	履歷蔬菜	酸辣湯 雞蛋 板豆腐 木耳 紅蘿蔔		5.2	2.3	1.6	2.2	675.5
5/9	四	燕麥飯 白米 燕麥-蒸	梅干燒肉 豬肉 筍干 梅干菜-煮	◎△麥克雞塊*2 麥克雞塊-炸	枸杞絲瓜 絲瓜 香菇 枸杞-煮	履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑 龍骨		5.5	2.1	1.7	2.6	702
5/10	五	蕃茄肉醬螺旋麵 螺旋麵 絞肉 蕃茄 洋葱-拌炒	義式烤腿排*1 腿排-烤	★吻仔魚炒蛋 雞蛋 吻仔魚 蔥-炒	彩繪花椰 青花菜 白花菜 彩椒-拌炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 紅蘿蔔 白蘿蔔 芹菜 龍骨		5.4	2.2	1.8	2.3	691.5
5/13	一	五穀飯 白米 五穀米-蒸	回鍋肉片 豬肉 豆干 紅蘿蔔 高麗菜-煮	◎關東煮 米血糕 白蘿蔔 油豆腐-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜 香菇-煮	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜 白蘿蔔 鴻喜菇 龍骨		5.6	2.3	1.7	2.1	701.5
5/14	二	白米飯 白米-蒸	蔥油雞 雞肉 豆薯 紅蘿蔔 蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉 綠豆芽 豬絞肉-炒	茼蒿扁蒲 扁蒲 茼蒿-拌炒	有機蔬菜	豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽 蔥		5.5	2.2	1.6	2.3	693.5
5/15	三	燕麥飯 白米 燕麥-蒸	香滷大排*1 豬排-滷	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇-蒸	★白菜滷 大白菜 紅蘿蔔 蝦米 木耳-滷	履歷蔬菜	酸菜筍絲湯 酸菜 竹筍 龍骨		5.2	2.4	1.7	2.2	685.5
5/16	四	韓式拌飯 白米 豬肉 黃豆芽 海帶芽-拌炒	△★香酥魚丁 魚 地瓜-炸	小鮮肉包*1 肉包30g-蒸	彩椒四季 四季豆 彩椒-拌炒	履歷蔬菜	海芽珍菇湯 海帶芽 金針菇 龍骨	豆奶	5.7	2.3	1.8	2.2	715.5
5/17	五	玉米飯 白米 玉米-蒸	白玉燒雞 雞肉 白蘿蔔 香菇 蔥-燒	三杯油豆腐 油豆腐 杏鮑菇 九層塔-拌炒	脆炒豆芽 豆芽菜 韭菜 紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜 紅蘿蔔 蕃茄 洋葱	水果	5.2	2.5	1.8	2.6	713.5
5/20	一	糙米飯 白米 糙米-蒸	孜然肉片 豬肉 洋葱 蔥-煮	奶香炒蛋 雞蛋 玉米-炒	海帶三絲 海帶絲 金針菇 紅蘿蔔-拌炒	履歷蔬菜	田園蔬菜湯 高麗菜 蕃茄 龍骨		5.3	2.3	1.6	2.1	678
5/21	二	小米飯 白米 小米-蒸	★蒲燒魚排*1 蒲燒魚-煮	茄汁豆包絲 豆包絲 海帶芽 蕃茄-煮	木須扁蒲 扁蒲 木耳 紅蘿蔔-拌炒	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 紅蘿蔔 龍骨		5.4	2.2	1.7	2.3	689
5/22	三	古早味油飯 白米 長糯米 肉燥 乾香菇-拌炒	蔥油雞 雞肉 豆薯 紅蘿蔔 蔥-煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-拌	培根炒高麗 高麗菜 培根 蔥-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米 雞蛋 蔥 龍骨		5.3	2.3	1.5	2.2	680
5/23	四	白米飯 白米-蒸	佛跳牆 豬肉 豬腳 筍干 芋頭-煮	◎★魷魚燒*2 魷魚丸 柴魚片 海苔絲-燒	彩繪花椰 青花菜 白花菜 彩椒-拌炒	履歷蔬菜	蒜頭雞湯 雞肉 雞骨 蒜	水果	5.2	2.4	1.6	2.3	687.5
5/24	五	燕麥飯 白米 燕麥-蒸	△鹹酥雞 雞肉 九層塔-炸	肉醬豆腐 豆腐 豬肉 洋葱 青蔥-煮	芹香如意芽 綠豆芽 芹菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜 香菇 龍骨		5.4	2.4	1.6	2.1	692.5
5/27	一	白米飯 白米-蒸	薑汁燒肉 豬肉 金針菇 洋葱 白芝麻-燒	△紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	★蝦香黃瓜 大黃瓜 蝦皮-拌炒	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽 蔥		5.5	2.2	1.5	2.1	682
5/28	二	炸醬麵 蔬食日 麵 豬肉 豆干-拌炒	海苔虎皮蛋*1 水煮蛋 海苔絲 柴魚片-煮	宮保油豆腐 油豆腐 杏鮑菇 花生 青椒 乾辣椒-炒	塔香海茸 海茸 九層塔-煮	有機蔬菜	結頭菜湯 結頭菜 玉米 龍骨		5.2	2.4	1.7	2.2	685.5
5/29	三	燕麥飯 白米 燕麥-蒸	★豉汁蒸魚 魚 豆豉 板豆腐 蔥-蒸	奶香焗烤洋芋 馬鈴薯 青花菜 南瓜 起士絲-烤	肉末冬瓜 冬瓜 豬肉 蔥-燒	履歷蔬菜	鮑菇腐皮湯 鮑菇 腐皮 龍骨		5.2	2.5	1.6	2.2	690.5
5/30	四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	鐵路排骨*1 豬排-滷	菜脯炒蛋 雞蛋 菜脯 蔥-炒	★開陽白菜 大白菜 木耳 蝦米-燒	履歷蔬菜	枸杞金針湯 乾金針 枸杞 龍骨	豆奶	5.3	2.4	1.8	2.1	690.5
5/31	五	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	三杯雞 雞肉 杏鮑菇 米血糕 九層塔-燒	芹香豆干 豆干 紅蘿蔔 芹菜-炒	珍菇絲瓜 金針菇 絲瓜 枸杞-煮	履歷蔬菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄 黃豆芽 龍骨		5.6	2.1	1.6	2.4	697.5

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。