



統鮮美食股份有限公司 113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

◎加工品 △油炸品 營養師：羅頌勳 杜佩珊

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	營養成分				
									全穀類 量(份)	豆及菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 堅果類 子類 (份)	熱量(大 卡)
5/1	三	麥片飯 白米 麥片-蒸	馬鈴薯燉素雞 素雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔-燉	哨子豆腐 豆腐 蕃茄 素絞肉-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		5.8	2	1.3	2.6	705.5
5/2	四	白米飯 白米-蒸	素紅麴排*1 素紅麴排-燒	醬燒茄子 茄子 九層塔 彩椒-燒	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		5.3	2.4	1.7	2.3	697
5/3	五	胚芽飯 白米 胚芽-蒸	三杯油腐 油豆腐 米血糕 杏鮑菇 九層塔-煮	客家小炒 豆干 素肉絲 芹菜 紅蘿蔔-炒	茼蒿黃瓜 大黃瓜 紅蘿蔔 茼蒿-拌炒	履歷 蔬菜	玉米蔬菜湯 玉米 馬鈴薯 紅蘿蔔		5.3	2.2	1.7	2.4	686.5
5/6	一	糙米飯 白米 糙米-蒸	糖醋豆腸 豆腸 彩椒-燒	三色洋芋 玉米 馬鈴薯 素絞肉 毛豆仁-拌炒	脆炒高麗 高麗菜 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	榨菜針菇湯 榨菜 金針菇 龍骨		5.7	2.1	1.8	2.4	709.5
5/7	二	小米飯 白米 小米-蒸	宮保油腐 油豆腐 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	紅絲海根 海帶根 紅蘿蔔-拌炒	有機 蔬菜	蕃茄什錦湯 蕃茄 高麗菜 芹菜	水果	5.4	2.3	1.6	2.3	694
5/8	三	白米飯 白米-蒸	茄汁素白帶魚*1 素白帶魚-燒	海結燒麵輪 海帶結 麵輪 紅蘿蔔-燒	鐵板豆芽 綠豆芽 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	酸辣湯 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	梅干素排骨 素排骨 筍干 梅干菜-煮	◎△素麥克雞塊*2 素麥克雞塊-炸	枸杞絲瓜 絲瓜 香菇 枸杞-煮	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑		5.5	2.1	1.7	2.6	702
5/10	五	蕃茄肉醬螺旋麵 螺旋麵 素絞肉 蕃茄-拌炒	素高麗菜捲*1 高麗菜捲-煮	日式胡麻拌時蔬 豆干絲 菠菜 紅蘿蔔 白芝麻-煮	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		5.4	2.2	1.8	2.3	691.5
5/13	一	五穀飯 白米 五穀米-蒸	回鍋干片 豆干 紅蘿蔔 高麗菜-炒	◎關東煮 素紫米糕 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		5.6	2.3	1.7	2.1	701.5
5/14	二	白米飯 白米-蒸	紅燒烤麩 烤麩 豆薯 紅蘿蔔-燒	螞蟻上樹 冬粉 綠豆芽 素絞肉-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		5.5	2.2	1.6	2.3	693.5
5/15	三	燕麥飯 白米 燕麥-蒸	茄汁豆包 豆包 毛豆仁 番茄-煮	花生滷豆干 花生 豆干-炒	白菜滷 大白菜 紅蘿蔔 木耳-滷	履歷 蔬菜	酸菜筍絲湯 酸菜 竹筍		5.2	2.4	1.7	2.2	685.5
5/16	四	韓式拌飯 白米 素火腿 黃豆芽 海帶芽-拌炒	蒼蠅頭 素肉 豆豉 豆干 油菜-炒	小紅豆包*1 紅豆包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	豆奶	5.7	2.3	1.8	2.2	715.5
5/17	五	玉米飯 白米 玉米-蒸	△素蚵仔酥*3 素蚵仔酥 海苔粉-炸	三杯油腐 油豆腐 杏鮑菇 九層塔-拌炒	脆炒豆芽 豆芽菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜 紅蘿蔔 蕃茄	水果	5.2	2.5	1.8	2.6	713.5
5/20	一	糙米飯 白米 糙米-蒸	蒲燒豆腸 豆腸 白芝麻-炒	百頁燴菇菇 百頁豆腐 鴻喜菇 紅蘿蔔-燴	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		5.3	2.3	1.6	2.1	678
5/21	二	小米飯 白米 小米-蒸	紅燒素獅子頭*1 素獅子頭 大白菜-燒	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		5.4	2.2	1.7	2.3	689
5/22	三	古早味油飯 白米 長糯米 素肉絲 乾香菇-拌炒	家常素排骨 素排骨 紅蘿蔔 青椒-燒	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-拌	紅片高麗菜 高麗菜 紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	玉米菇菇湯 玉米 香菇 鴻喜菇		5.3	2.3	1.5	2.2	680
5/23	四	白米飯 白米-蒸	筍干素東坡 素東坡 筍干-煮	鹹香烤麩 烤麩 紅蘿蔔 木耳-煮	彩繪花椰 青花菜 白花菜 彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	香菇羹湯 素香菇 白蘿蔔 香菜	水果	5.2	2.4	1.6	2.3	687.5
5/24	五	燕麥飯 白米 燕麥-蒸	△素鹽酥雞 素鹽酥雞-炸	素肉醬豆腐 板豆腐 素絞肉 毛豆仁-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		5.4	2.4	1.6	2.1	692.5
5/27	一	白米飯 白米-蒸	滷蘭花干*1 蘭花干-滷	△紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球-炸	紅片黃瓜 大黃瓜 紅蘿蔔-拌炒	履歷 蔬菜	豆腐味噌湯 板豆腐 海帶芽		5.5	2.2	1.5	2.1	682
5/28	二	炸醬麵 麵 素絞肉 豆干-拌炒	滷素棒棒腿*1 素棒棒腿-滷	宮保油腐 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		5.2	2.4	1.7	2.2	685.5
5/29	三	燕麥飯 白米 燕麥-蒸	蠔油豆包 豆包 香菜-煮	迷迭香烤蔬菜 青花菜 玉米筍 杏鮑菇 彩椒-烤	肉末冬瓜 冬瓜 素絞肉-燒	履歷 蔬菜	鮑菇腐皮湯 鮑魚菇 角螺		5.2	2.5	1.6	2.2	690.5
5/30	四	紅藜飯 白米 紅藜麥-蒸	香滷素肚 素肚 紅蘿蔔 筍干-滷	麻婆豆腐 板豆腐 素絞肉 毛豆仁-煮	鍋燒白菜 大白菜 木耳 香菇-燒	履歷 蔬菜	枸杞金針湯 乾金針 枸杞	豆奶	5.3	2.4	1.8	2.1	690.5
5/31	五	地瓜飯 白米 地瓜-蒸	三杯素雞 素雞 杏鮑菇 素紫米糕 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		5.6	2.1	1.6	2.4	697.5

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。