



統鮮美食股份有限公司 114年5月份 光榮國中菜單

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

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 附餐 | 全雞 雞腿 (份) | 豆及蛋 肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 油類及 堅果類 子類 (份) | 熱量 (大卡) |
|------|-----------|----------------------------|----------------------------|------------------------|--------|------------------------|----|-----------------|------------------|------------|-------------------------|------------|
| 5/1 | 四 (特餐) | 竹筍鮮蔬炊飯 白米、竹筍、木耳、紅蘿蔔、乾香菇 | 檸檬雞柳條*3 雞柳條-炸 | 日式佃煮 白蘿蔔、玉米片、黑輪段 | 履歷蚵仔白 | ●番茄豆腐湯 番茄、板豆腐 | | 4 | 2.5 | 1.4 | 2.1 | 597 |
| 5/2 | 五 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | ●回鍋肉 豬肉片、豆干、紅蘿蔔、蔥 | 木耳黃瓜 大黃瓜、木耳、魚板絲 | 履歷青江白菜 | 針菇白菜湯 大白菜、金針菇、龍骨 | | 4 | 2.5 | 1.6 | 2.2 | 606.5 |
| 5/5 | 一 | 白飯 白米 | 鹹水雞 雞肉、杏鮑菇、青花菜、紅蘿蔔 | ●柴魚蒸蛋 液蛋、柴魚片(熬湯) | 履歷油菜 | 地瓜西米露 地瓜、綠豆、西谷米 | | 4.2 | 3 | 0.9 | 2.2 | 640.5 |
| 5/6 | 二 (特餐) | ●汕頭炒麵 黃油麵、青江菜、洋蔥、豬肉絲 | 烤大排*1(御賞) 調理豬排 | ●蛋酥銀芽 綠豆芽、紅蔥頭、殼蛋 | 有機味美菜 | ●洋芋薏仁湯 馬鈴薯、洋薏仁、龍骨 | | 2.5 | 1.8 | 1.6 | 2.3 | 453.5 |
| 5/7 | 三 | 五穀飯 白米、五穀米 | ●親子丼 雞肉、洋蔥、殼蛋、海苔絲 | 紅蘿蔔海根 海帶根、紅蘿蔔 | 履歷青松菜 | ●味噌海芽湯 海帶芽、豆腐 | | 3.6 | 2.1 | 1.5 | 2.1 | 541.5 |
| 5/8 | 四 | 小米飯 白米、小米 | ●花生滷豬肉 豬肉角、豬蹄丁、白蘿蔔、水煮花生 | 麥克雞塊*2 麥克雞塊 | 履歷土白菜 | ●玉米蛋花湯 玉米粒、殼蛋、龍骨 | | 4.3 | 4 | 1 | 2.2 | 725 |
| 5/9 | 五 | 糙米飯 白米、糙米 | 左宗榮雞 雞肉、洋蔥、彩椒 | ●麻婆豆腐 豆腐、豬絞肉、蔥 | 履歷小葉蘿菜 | 蘿蔔湯 白蘿蔔、龍骨 | | 4 | 3 | 1.2 | 2.1 | 629.5 |
| 5/12 | 一 | 紅藜麥飯 白米、紅藜麥 | 香菇肉燥百頁 絞肉、菇、百頁豆腐 | 鮮蔬寬粉 寬粉、豆芽菜、木耳、紅蘿蔔 | 履歷土白菜 | 南瓜湯 南瓜、龍骨 | | 4.4 | 2.6 | 1.1 | 2.1 | 625 |
| 5/13 | 二 | 蕎麥飯 白米、蕎麥 | 咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔 | 蒸餃*3 蒸餃 | 有機油江菜 | 玉米蘿蔔湯 白蘿蔔、玉米粒、龍骨 | | 4.1 | 4.4 | 1 | 2.3 | 745.5 |
| 5/14 | 三 | 紫米飯 白米、紫米 | 普羅旺斯肉片 豬肉片、洋蔥、彩椒 | ●芹香干片 豆干、紅蘿蔔、芹菜 | 履歷小葉蘿菜 | ●蕃茄蛋花湯 蕃茄、殼蛋、芹菜 | | 4 | 3.2 | 1 | 2.3 | 648.5 |
| 5/15 | 四 | 白飯 白米 | ●沙茶煮魚 魚丁、洋蔥、豆捲、蔥 | ●玉米炒蛋 液蛋、玉米粒 | 履歷蚵仔白 | ●柴魚油豆腐湯 油豆腐、柴魚片(熬湯) | | 4.3 | 3.2 | 0.9 | 2.1 | 658 |
| 5/16 | 五 (特餐) | ●蛋炒飯 白米、三色豆、液蛋、玉米粒 | 香酥雞翅*1 雞翅 | 竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉絲、紅蘿蔔、蔥 | 履歷青松菜 | 冬瓜金珍菇湯 冬瓜、金針菇、龍骨 | | 4 | 3.4 | 1.5 | 2.1 | 667 |
| 5/19 | 一 | 小米飯 白米、小米 | 蔥爆雞丁 雞肉、洋蔥、蔥 | 絲瓜冬粉 絲瓜、紅蘿蔔、冬粉 | 履歷油菜 | 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、龍骨 | 豆漿 | 4.6 | 2 | 1.4 | 3.1 | 646.5 |
| 5/20 | 二 | ●薏仁飯 白米、洋薏仁 | ●碎瓜蒸肉餅 豬絞肉、碎瓜、豆干、洋蔥 | 茼蒿扁蒲 扁蒲、茼蒿、蒜頭 | 有機青松菜 | ●丁香海芽湯 小魚乾、海帶芽 | | 4.1 | 2.6 | 1.4 | 2.2 | 616 |
| 5/21 | 三 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 蘿蔔雞 雞肉、白蘿蔔、菇 | ●蕃茄蛋豆腐 蕃茄、豆腐、液蛋、蔥 | 履歷青江白菜 | 薑絲南瓜湯 南瓜、薑絲、大骨 | | 4.3 | 2.8 | 0.9 | 2.2 | 632.5 |
| 5/22 | 四 (特餐) | ●哨子麵 烏龍麵、蕃茄、洋蔥、豬絞肉、蔥 | 炸豬排*1(大阪城) 調理豬排 | 玉米花椰 雙色花椰、玉米粒 | 履歷蚵仔白 | 冬瓜奇芽籽 冬瓜磚、奇芽籽 | | 3.5 | 1.8 | 1.6 | 2.1 | 514.5 |
| 5/23 | 五 | 白飯 白米 | ●奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉 | ●海芽蒸蛋 液蛋、玉米粒、海帶芽 | 履歷青油菜 | 肉骨茶湯 高麗菜、肉骨茶 | | 4.2 | 2.9 | 0.9 | 2.2 | 633 |
| 5/26 | 一 (特餐) | 割稻飯 白米、高麗菜、菜脯、乾香菇、芹菜 | 香滷雞腿排*1 雞排*1 | 韭香銀芽 綠豆芽、紅蘿蔔、韭菜 | 履歷油菜 | ●青菜蛋花湯 青菜、殼蛋、龍骨 | | 3.7 | 1.6 | 1.7 | 2.2 | 520.5 |
| 5/27 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | 桔香肉柳 豬肉柳、洋蔥、小黃瓜、桔子醬 | ●紅蘿蔔炒蛋 液蛋、紅蘿蔔、蔥 | 有機荷葉白菜 | 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、大骨 | | 4 | 2.8 | 1.3 | 2.3 | 626 |
| 5/28 | 三 | ●薏仁飯 白米、薏仁 | 三杯雞 雞肉、米血糕、九層塔 | 玉米白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔、玉米粒 | 履歷青江白菜 | 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞 | | 4.9 | 2 | 1.7 | 2.1 | 630 |
| 5/29 | 四 | 海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆 | 日式照燒豚肉 豬肉片、紅蘿蔔、洋蔥 | 紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球 | 履歷小葉蘿菜 | ●味噌豆腐湯 板豆腐、洋蔥 | | 5.3 | 2.3 | 0.7 | 2 | 651 |
| 5/30 | 五 | 端午節補休放假 | | | | | | | | | | |

本菜單「●」，表含有甲殼類、芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類之過敏原，請有過敏者避免食用。另，調味料之過敏原未納入菜單標示，請有過敏體質者自行謹慎評估

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。