



統鮮美食股份有限公司 115年10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	全蛋雞 腿類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 蛋米類 子類 (份)	熱量(大 卡)
10/1	四	小米飯 白米, 小米	●京醬肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 豆干	●玉米炒蛋 液蛋, 玉米粒	履歷蚵 白菜	黃芽湯 黃豆芽, 龍骨丁		4.3	2.8	1.1	2.1	633
10/2	五 (特餐)	●沙茶烏龍麵 烏龍麵, 肉絲, 紅蘿蔔, 高麗菜	蠔油雞丁 雞丁, 鮮菇	翡翠燒賣*2 燒賣	履歷青 油菜	●味噌豆腐湯 板豆腐, 柴魚片		5.2	2.6	1.1	2.2	685.5
10/5	一	蕎麥飯 白米, 蕎麥	滷翅小腿*2 翅小腿	●日式蒸蛋 液蛋, 柴魚片	履歷小 葉薺菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞, 龍骨		4	2.8	0.9	2.2	611.5
10/6	二	糙米飯 白米, 糙米	義式蕃茄肉片 肉片, 蕃茄, 洋蔥	雙色花椰 青花菜, 白花菜, 紅蘿蔔	有機小 白菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		5.1	1.9	1.8	2.3	648
10/7	三 (特餐)	●咖哩拌飯 白米, 雞蛋, 豬絞肉, 玉米粒	三杯雞 雞丁, 米血糕, 杏鮑菇	脆炒豆芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 韭菜	履歷油 菜	●小魚豆腐湯 小魚干, 板豆腐		4.2	2.9	1.4	2.1	641
10/8	四	白飯 白米	炸豬排*1 調理豬排	●筍干油腐 筍干, 油豆腐, 鮮菇	履歷青 江菜	●洋蔥蛋花湯 洋蔥, 殼蛋		4	2.9	1.1	2.2	624
10/9	五	國慶日補假										
10/12	一	玉米飯 白米+玉米	醃醃豬腳 豬肉塊+豬腳丁+竹筍+蔥	●焗烤白醬羊芋總匯 馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+起司	履歷蔬 菜	●大醬湯 豆腐+海帶+杏鮑菇		4.2	3.2	1.7	2.1	671
10/13	二	五穀飯 白米+五穀米	●醬燒魚排X1 虱目魚排X1	香干燉肉 豬肉+豆干+香菇	有機蔬 菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+豬大骨+玉米		4.7	3.1	1	2.3	690
10/14	三 (特餐)	招牌肉絲油飯 白米+糯米+豬肉絲+香菇	●爆炒鹹豬肉 豬肉+豆干+蔥	鮑菇時瓜 瓜+杏鮑菇+紅蘿蔔+川耳-	履歷蔬 菜	●肉骨茶湯 高麗菜+雞骨+油片雞+肉骨茶包	豆漿	4.6	2.3	1.5	2.3	635.5
10/15	四	胚芽飯 白米+胚芽米	年糕拌拌雞 雞肉+年糕+洋蔥	●毛豆玉米蒸蛋 雞蛋+玉米+毛豆	履歷蔬 菜	金針排骨湯 金針花+豬大骨+海帶芽		5	2.8	1.3	2.1	687
10/16	五	大麥飯 白米+大麥	●蒲燒鯛X1 蒲燒鯛X1	●油腐滷味 油豆腐+海帶+杏鮑菇	履歷蔬 菜	奇亞籽麥茶 奇亞籽		4.2	3.2	1.3	2.1	661
10/19	一	糙米飯 白米+糙米	●避風塘炒魚 魚塊+百頁+蔥+蒜	香濃咖哩肉醬 馬鈴薯+豬絞肉+洋蔥	履歷蔬 菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		4.5	2.4	1.2	3.1	664.5
10/20	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥爆肉片 豬肉片+洋蔥+蔥	●蜜汁甜不辣 甜不辣X3	有機蔬 菜	筍絲湯 筍絲+雞骨		5	2.5	1.3	2.2	669
10/21	三	小米飯 白米+小米	香蔥口水雞 雞肉+小黃瓜+蔥	西魯肉 白菜+豬肉絲+竹筍+香菇	履歷蔬 菜	●巧達濃湯 馬鈴薯+雞蛋+紅蘿蔔		4.3	2.7	1.2	2.2	632.5
10/22	四 (特餐)	●焗烤蕃茄肉醬捲捲麵 麵+蕃茄+豬絞肉+洋蔥	黑胡椒大排X1 豬排X1	香拌芽菜 黃豆芽+紅蘿蔔+木耳	履歷蔬 菜	白菜雞湯 大白菜+雞骨+金針菇		4.2	3	1.6	2.1	653.5
10/23	五	紫米飯 白米+紫米	滷雞排X1 雞排X1	●玉米炒蛋 雞蛋+玉米	履歷蔬 菜	昆布湯 海帶+豬大骨+玉米粒		4	2.8	1.5	2.2	626.5
10/26	一	光復節補假										
10/27	二	地瓜飯 白米+地瓜	佛跳牆 豬肉塊+豬腳+竹筍+香菇+芋頭	●紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥	履歷蔬 菜	●味噌豆腐湯 豆腐+海帶芽+味噌		4.3	3	1.3	2.3	662
10/28	三 (特餐)	香蒜肉茸拌飯 白米+豬絞肉+玉米+蒜	炸翅小腿X2 翅小腿X2	●蠔油香干肉絲 干絲+豬肉絲+洋蔥+芹菜	有機蔬 菜	●蕃茄蛋花湯 蕃茄+雞蛋+金針菇		4.5	2.6	1.2	2.1	634.5
10/29	四	五穀飯 白米+五穀米	●紐奧良鮮魚 生鮮魚肉+馬鈴薯+洋蔥	田園玉米雞 玉米+雞肉+紅蘿蔔+毛豆	履歷蔬 菜	●鮮瓜雞湯 鮮瓜+雞骨+油豆腐		4.2	2.5	1.5	3.1	658.5
10/30	五	胚芽飯 白米+胚芽米	烤雞排X1 雞排X1	●干丁肉燥 豆干+豬絞肉+洋蔥+香菇	履歷蔬 菜	洋芋排骨湯 馬鈴薯+豬大骨+蕃茄		4.2	2.8	1.4	2.1	633.5

本菜單係保久乳、補助豆漿及「●」，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。