



# 統鮮美食股份有限公司 113年4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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
4/1	週一	白飯 白米	照燒肉片 肉片, 洋蔥, 彩椒, 白芝麻	魚香炒蛋 雞蛋, 金針菇, 紅蘿蔔, 豬絞肉, 青蔥	履歷蔬菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 薑絲	水果	4	2.8	1.7	2.2	631.5
4/2	週二 (特餐)	漢堡麵包*1 漢堡麵包	香雞排*1 香雞排	炸物拼盤 地瓜球*2, 地瓜薯條	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 通心麵	蕃茄醬 (1碗/班)	4.5	2	0.8	2.3	588.5
4/3	週三	麥片飯 白米, 麥片	梅干扣肉 肉角, 筍乾, 梅干菜	蛋酥扁蒲 雞蛋, 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮	履歷蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓, 綠豆		5.2	2.1	1.9	2.3	672.5
4/4	週四	兒童節放假										
4/5	週五	兒童節彈性放假										
4/8	週一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	京醬肉柳 肉柳, 綠豆芽, 蔥, 小黃瓜	四季百頁 百頁豆腐, 冷凍四季豆, 玉米粒	履歷蔬菜	白菜三絲湯 白菜, 木耳, 紅蘿蔔		4.1	2.7	1.8	2.2	633.5
4/9	週二	糙米飯 白米, 糙米	醬燒魚丁 魚丁, 凍豆腐, 蔥絲	焗烤火腿洋芋 馬鈴薯, 火腿, 起司絲, 南瓜	有機蔬菜	昆布海帶湯 海帶片, 白蘿蔔	水果	4.9	2.5	1	2.1	650
4/10	週三	薏仁飯 白米, 洋薏仁	檸檬雞柳條*3 檸檬雞柳條*3	黃瓜肉片 大黃瓜, 紅蘿蔔, 木耳, 肉片	履歷蔬菜	南瓜蔬菜湯 南瓜, 紅蘿蔔, 洋蔥		4.3	2.3	1.6	2.1	608
4/11	週四 (特餐)	沙茶炒麵 油麵, 高麗菜, 洋蔥, 細肉絲	鐵路豬排*1 豬排, 花椰菜, 洋蔥, 白芝麻	鮮肉包*1 肉包*1	履歷蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 芹菜	豆漿	4.5	2.2	1.6	2.3	623.5
4/12	週五 (蔬食日)	白飯 白米	沙嗲油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 彩椒	滷蛋*1 雞蛋*1, 海帶結, 紅蘿蔔	履歷蔬菜	日式味噌湯 洋蔥, 海帶芽, 味噌		4	1	1.7	2.3	501
4/15	週一 (特餐)	韓式拌飯 白米, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 海帶芽, 絞肉, 自製泡菜, 海帶絲	柚香烤腿排*1 雞腿排*1	白菜炒年糕 大白菜, 年糕, 紅蘿蔔, 蔥	履歷蔬菜	糯米雞湯 糯米, 雞丁, 枸杞, 人參, 菇		4.8	0.4	1.7	2.3	512
4/16	週二	白飯 白米	三杯肉角 肉角, 米血糕, 杏鮑菇, 薑, 蒜, 九層塔	雙色花椰 青花菜, 白花菜, 玉米粒	有機蔬菜	馬鈴薯薏仁湯 馬鈴薯小丁, 洋薏仁		4.7	1.8	2	2.1	608.5
4/17	週三	紫米飯 紫米, 白米	蘿蔔燉雞 雞丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 香菇	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉	履歷蔬菜	酸辣湯 板豆腐, 紅蘿蔔, 筍		4.6	2.5	1.3	2.2	641
4/18	週四	蕎麥飯 蕎麥, 白米	蠔油炒肉片 肉片, 四季豆	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 菇	履歷蔬菜	丁香海芽湯 小魚干, 海帶芽		4	2.6	1.1	2.2	601.5
4/19	週五	胚芽飯 胚芽米, 白米	炸魚排*1 生鮮魚排	酸菜黑干 黑豆干, 酸菜	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔	水果	4	2.4	1.2	2.5	602.5
4/22	週一	糙米飯 白米, 糙米	椰香咖哩雞 雞丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	蒜香高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 豆皮, 蒜	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐, 洋蔥, 味噌		4.3	2.3	1.6	2.1	608
4/23	週二	小米飯 白米, 小米	珍菇肉柳 肉柳, 金針菇, 洋蔥絲, 紅蘿蔔絲	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒, 毛豆仁	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨		4.5	2.7	1.6	2.2	656.5
4/24	週三	麥片飯 麥片, 白米	花枝排*1 花枝排*1	塔香海草 海草, 九層塔	履歷蔬菜	黃芽蕃茄湯 蕃茄, 黃豆芽		4	2.2	1.8	2.3	593.5
4/25	週四	白飯 白米	蒜泥白肉 肉片, 豆芽菜, 小黃瓜	南瓜麻婆豆腐 南瓜, 板豆腐, 絞肉	履歷蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米	水果	4.9	2.7	1.2	2.3	679
4/26	週五 (特餐)	竹筍鮮蔬炊飯 白米, 筍, 紅蘿蔔, 鮮菇, 肉絲	蒲燒鯛*1 蒲燒鯛*1, 板豆腐	壽喜時蔬 大白菜, 香菇, 金針菇, 玉米筍	履歷蔬菜	柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔, 柴魚片		4	0.7	2.3	2.3	493.5
4/29	週一	白飯 白米	韓式泡菜肉片 肉片, 大白菜, 紅蘿蔔, 蔥段	彩繪干片 豆干片, 肉絲, 彩椒	履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜, 龍骨丁	水果	4	2.6	1.7	2.3	621
4/30	週二	胚芽飯 胚芽米, 白米	親子丼 雞丁, 洋蔥, 雞蛋, 青蔥	什錦鮮蔬 豆薯, 紅蘿蔔, 西芹, 木耳	有機蔬菜	香菇白菜湯 大白菜, 香菇, 板豆腐		4.8	1.9	1.2	2.2	607.5

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。