



# 統鮮美食股份有限公司 114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)	油類及堅果種子類(份)	熱量(大卡)
4/1	二 (特餐)	茄汁肉醬義大利麵 螺旋麵, 絞肉, 三色豆, 蕃茄	義式烤雞排*1 雞排	●奶香白菜 大白菜, 南瓜, 奶粉	有機初秋甘藍	●玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔		2.3	1.8	0.9	2.1	413
4/2	三	●燕麥飯 白米, 燕麥	薑汁燒肉 肉片, 洋蔥, 青蔥	●魚板蒸蛋 蛋液, 魚板, 柴魚片(熱湯)	履歷青江白菜	菜脯豆芽湯 黃豆芽, 菜脯, 玉米, 大骨		4	2.9	1	2.2	621.5
4/3	四	兒童節/清明節放假										
4/4	五											
4/7	一	紫米飯 白米, 紫米	蒸肉餅 絞肉, 碎瓜, 豆薯	●小魚干片 豆干, 青椒, 小魚乾	履歷油麥菜	米粉湯 米粉, 綠豆芽, 紅蔥, 大骨		4.4	3.6	0.8	2.1	692.5
4/8	二	白飯 白米	BBQ雞丁 雞肉, 杏鮑菇, 洋蔥, 彩椒	●胡蘿蔔炒蛋 液蛋, 紅蘿蔔	有機小芥菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁		4.9	4	0.4	2.2	752
4/9	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蠔油肉片 肉片, 洋蔥, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 杏鮑菇	蒸餃*3 蒸餃*3(淋醬油)	履歷青江白菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 大骨		4	1.9	1.2	2.1	547
4/10	四	糙米飯 白米, 糙米	香菇白菜雞 雞肉, 白菜, 香菇, 枸杞	沙茶玉米毛豆 玉米粒, 毛豆, 紅蘿蔔	履歷蚵仔白	金針湯 乾金針, 菇		4.8	2.2	1	2.1	620.5
4/11	五 (特餐)	咖哩烏龍麵 烏龍麵, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 肉絲	●香酥魚片*1 生鮮魚排	雙色花椰 青花菜, 白花菜	履歷油菜	味噌湯 板豆腐, 味噌		3.1	2.2	1.8	2.3	530.5
4/14	一	小米飯 白米, 小米	肉骨茶燉雞 雞肉, 高麗菜, 鈕扣菇, 紅棗	●魚香炒蛋 液蛋, 金針菇, 紅蘿蔔, 乾木耳, 蔥	履歷土白菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞		4	2.9	1.5	2.3	638.5
4/15	二	糙米飯 白米, 糙米	普羅旺斯燉肉 肉角, 馬鈴薯, 洋蔥, 小番茄	麥克雞塊*2 麥克雞塊*2	有機初秋甘藍	黃芽湯 黃豆芽		4.3	3.3	1	2.1	668
4/16	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	●親子丼 雞肉, 雞蛋, 洋蔥, 青蔥	塔香海茸 海茸, 九層塔	履歷油麥菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 大骨		4	2.1	1.6	2.1	572
4/17	四 (特餐)	韓式拌飯 白米, 油片絲, 黃豆芽, 泡菜	柚香滷排*1 調理豬排	醬香白菜年糕 大白菜, 年糕	履歷油菜	馬鈴薯大骨湯 馬鈴薯, 洋蔥, 大骨		4.6	1.6	1.5	3.1	619
4/18	五	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉, 小黃瓜, 紅椒, 花生	●關東煮 白蘿蔔, 玉米, 油豆腐, 海帶	履歷蚵仔白	榨菜粉絲湯 榨菜, 冬粉		4.3	2.3	1.3	2.2	605
4/21	一 (特餐)	高麗菜飯 白米, 高麗菜, 豬肉絲, 乾香菇	香滷雞翅*1 雞翅	●蝦香扁蒲 蒲瓜, 紅蘿蔔, 蝦米	履歷油麥菜	大滷湯 板豆腐, 筍絲, 紅蘿蔔		3.5	1.2	1.6	2.2	474
4/22	二	白飯 白米	●油腐鴿蛋(鴿蛋*1) 絞肉, 乾香菇, 油豆腐, 鴿蛋*1	油蔥豆芽 豆芽, 紅蘿蔔, 蔥	有機荷葉白菜	洋芋薏仁湯 馬鈴薯, 洋蔥仁, 大骨	●豆漿	4.3	2	1.3	2.1	578
4/23	三	紫米飯 白米, 紫米	●豆豉蒸魚 魚丁, 板豆腐, 豆豉, 青蔥	●白菜滷 白菜, 雞蛋, 木耳, 蝦米	履歷油菜	南瓜洋蔥湯 南瓜, 洋蔥		4.2	2.6	1.3	2.2	620.5
4/24	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	沙茶肉柳 肉柳, 豆干, 洋蔥, 蔥	●玉米炒蛋 液蛋, 玉米, 毛豆仁	履歷初秋甘藍	奇亞籽麥茶 麥茶, 奇亞籽		4.3	3.2	0.8	2.2	660
4/25	五	小米飯 白米, 小米	三杯雞 雞肉, 米血糕, 九層塔	●茄汁焗烤洋芋 馬鈴薯, 玉米粒, 蕃茄, 洋蔥, 起司	履歷蚵仔白	蘿蔔海芽湯 白蘿蔔, 海帶芽		4.8	2	0.7	2.3	607
4/28	一	白飯 白米	炸豬排*1 調理豬排	●塔香油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔	履歷油菜	金菇三絲湯 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔		4	2.9	1.2	2.1	622
4/29	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	地瓜燒雞 雞肉, 地瓜, 蔥	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 豬絞肉	有機黑葉白菜	●海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋		5.1	2.2	1	2	637
4/30	三	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	黑胡椒肉柳 肉柳, 洋蔥, 青蔥	●木須絲瓜 絲瓜, 雞蛋, 凍豆腐, 紅蘿蔔	履歷初秋甘藍	田園蔬菜湯 大白菜, 木耳		3.8	2.3	1.7	2.1	575.5

備註：

1. 本菜單保久乳、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。
2. 菜單中豬肉及其製品原產地皆為台灣。
3. 菜單中豆製品與玉米均為非基因改造食材。
4. 菜單中皆未使用輻射污染食品。