



# 統鮮美食股份有限公司 114年4月份 大觀國民中學菜單



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

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。

\*針對營養午餐有任何建議掃碼可即時反饋\*

4. 本產品含有牛奶、蛋、芝麻、堅果類、含麩質之穀物、魚類，以★標示，不適合對其過敏體質者食用。

★過敏原 ◎加工品 △油炸品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	海產及堅 果種子類 (份)	熱量(大 卡)
4/1	週二	兒童節特餐:茄汁義大利麵 <small>義麵+豬絞肉+蕃茄+洋蔥+玉米筍</small>	冰糖滷雞翅*1 <small>雞翅*1+冰糖-滷</small>	△椒鹽薯條 <small>薯條+椒鹽粉-炸</small>	紅仁青花 <small>青花菜+紅蘿蔔-煮</small>	有機蔬菜	★玉米濃湯 <small>玉米粒+馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉</small>		5.5	2.5	2	3	757.5
4/2	週三	白飯 <small>白米</small>	薑汁燒肉片 <small>豬肉片+杏鮑菇+薑-煮</small>	★三色炒蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔-炒</small>	滷白菜 <small>大白菜+木耳+紅蘿蔔-滷</small>	履歷蔬菜	◎扁蒲丸片湯 <small>扁蒲+貢丸</small>	水果	5.2	2.6	2.1	2.2	710.5
清明連假													
4/7	週一	白飯 <small>白米</small>	冬瓜滷肉 <small>豬肉角+冬瓜-滷</small>	豆皮白菜 <small>大白菜+豆皮+紅蘿蔔-煮</small>	什錦寬粉 <small>寬粉+高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	★海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>		5.2	2.7	2	2.2	715.5
4/8	週二	蔬食日:紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+絞肉-煮</small>	★野菇炒蛋 <small>菇+雞蛋-炒</small>	鮮菇燴絲瓜 <small>絲瓜+菇-煮</small>	有機蔬菜	四神湯 <small>山藥+四神料+龍骨</small>		5.1	2.5	2.2	2.1	694
4/9	週三	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	鹽水雞 <small>雞丁+玉米筍+小黃瓜-煮</small>	干絲海帶 <small>海帶絲+干絲-煮</small>	★◎魷魚丸蘿蔔 <small>魷魚丸+白蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	朴菜筍片湯 <small>竹筍+朴菜</small>	水果	5.3	2.5	2.1	2.1	705.5
4/10	週四	五目炊飯 <small>白米+香菇+高麗菜+紅蘿蔔+毛豆仁+玉米粒</small>	乾燒蜜汁雞 <small>雞丁+地瓜+白芝麻-燒</small>	黃瓜肉片 <small>大黃瓜+豬肉片-煮</small>	玉筍四季豆 <small>四季豆+玉米筍-煮</small>	履歷蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 <small>蕃茄+高麗菜+洋蔥</small>	豆奶	5.3	2.7	2.2	2.3	732
4/11	週五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	△御膳大排*1 <small>御膳大排*1-炸</small>	田園四喜 <small>豆干+豆薯+毛豆仁+紅蘿蔔-煮</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜+紅蘿蔔-燒</small>	履歷蔬菜	白菜鮮菇湯 <small>菇+大白菜+龍骨</small>		5.2	2.7	2.1	3	754
4/14	週一	芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	△◎海鮮排*1 <small>海鮮排*1-炸</small>	★關東煮 <small>油豆腐+白蘿蔔+菇+柴魚-煮</small>	粉絲雜菜煲 <small>冬粉+高麗菜+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	★玉米蛋花湯 <small>雞蛋+玉米粒</small>		5.2	2.4	2	3	729
4/15	週二	白飯 <small>白米</small>	麻醬雞丁 <small>雞丁+馬鈴薯+胡麻醬-煮</small>	◎★椒鹽甜條 <small>甜不辣條+椒鹽粉-煮</small>	家常燴白菜 <small>大白菜+紅蘿蔔-燴</small>	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 <small>香菇+冬瓜+龍骨</small>		5.4	2.6	2.1	2.5	738
4/16	週三	★麥片飯 <small>白米+麥片</small>	豬肉丼 <small>豬肉片+菇+洋蔥-煮</small>	肉燥海帶片 <small>海帶片+豬絞肉-煮</small>	★黃瓜雞蛋羹 <small>大黃瓜+雞蛋+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+金針菇+龍骨</small>	水果	5.1	2.5	2.2	2.2	698.5
4/17	週四	★肉燥乾麵 <small>油麵+豬絞肉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳</small>	花瓜雞 <small>雞丁+白蘿蔔+花瓜-煮</small>	冰糖黑干滷味 <small>黑干+杏鮑菇+紅蘿蔔-滷</small>	彩椒花椰 <small>青花菜+彩椒-煮</small>	履歷蔬菜	薑絲金針湯 <small>金針花+薑絲+龍骨</small>		5.1	2.7	2.1	2.5	724.5
4/18	週五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	梅干扣肉 <small>豬肉角+梅干菜+筍干-煮</small>	★鮮菇蒸蛋 <small>雞蛋+菇-蒸</small>	蒜香扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔+蒜-煮</small>	履歷蔬菜	大滷湯 <small>板豆腐+木耳+紅蘿蔔</small>		5.3	2.7	2	2.5	736
校慶補假													
4/22	週二	★燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	照燒肉片 <small>豬肉片+杏鮑菇-煮</small>	★毛豆炒蛋 <small>毛豆仁+雞蛋-炒</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁西米露 <small>綠豆+薏仁+西米露</small>		5.5	2.77	2	2.2	741.75
4/23	週三	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	蘿蔔燒雞 <small>雞丁+白蘿蔔-煮</small>	★客家小炒 <small>豆干+乾魷魚+紅蘿蔔-炒</small>	什錦年糕 <small>年糕+大白菜+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	羅宋湯 <small>馬鈴薯+蕃茄+洋蔥+龍骨</small>	水果	5.1	2.5	2.1	2.2	696
4/24	週四	★什錦蛋炒飯 <small>五穀米+絞肉+紅蘿蔔+雞蛋+青蔥</small>	鐵板肉柳 <small>豬肉柳+洋蔥+紅蘿蔔-煮</small>	壽喜燒凍腐 <small>凍豆腐+大白菜+茼蒿-煮</small>	雲耳黃瓜 <small>大黃瓜+木耳-煮</small>	履歷蔬菜	味噌海芽湯 <small>海帶芽+味噌</small>	★牛奶	5.2	2.6	2.1	2.5	724
4/25	週五	白飯 <small>白米</small>	★日式柴魚雞腿排*1 <small>雞腿排*1+柴魚-煮</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯+毛豆仁+洋蔥+豬絞肉-煮</small>	芝香四季 <small>四季豆+彩椒+白芝麻-煮</small>	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨</small>		5.3	2.7	2.1	2.1	720.5
4/28	週一	小米飯 <small>白米+小米</small>	醬燒大排*1 <small>大排*1-煮</small>	海結燒麵輪 <small>海帶結+麵輪-燒</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳+紅蘿蔔-煮</small>	履歷蔬菜	冬瓜玉米湯 <small>冬瓜+玉米片</small>		5.3	2.7	2.1	2.5	738.5
4/29	週二	★麥片飯 <small>白米+麥片</small>	梅醬燒雞 <small>雞丁+油豆腐+紫蘇梅-燒</small>	★玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒-炒</small>	韭香黃芽 <small>黃豆芽+韭菜-煮</small>	有機蔬菜	三絲白菜羹 <small>大白菜+筍絲+紅蘿蔔</small>		5.3	2.6	2.2	2.2	720
4/30	週三	白飯 <small>白米</small>	△糖醋魚丁 <small>魚丁+彩椒+洋蔥-炸</small>	豆干炒肉絲 <small>豆干+豬肉絲-煮</small>	★蝦香扁蒲 <small>扁蒲+蝦米-煮</small>	履歷蔬菜	★洋芋蛋花湯 <small>雞蛋+馬鈴薯</small>	水果	5.4	2.5	2.1	3	753



膳食纖維好處多

● 增加飽足感。

● 預防便秘與腸癌。

● 降低血清膽固醇。

● 減緩食物中醣類吸收。

大觀國小 學務處 關心您

聰明攝取膳食纖維小撇步

以全穀代替精緻穀類。

以豆類代替肉類。

增加蔬菜的攝取。

多吃新鮮水果。

適量攝取堅果類。