



全盛美食107年11月菜單

同安國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳 陳愉捷 江茹慧 陳雅婷

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副 菜		湯品	附餐	全餐 附餐	魚肉 附餐	油類 附餐	蔬菜 附餐
1	四	燕麥飯 燕麥、白米	沙茶醬爆雞 沙茶醬、時蔬、雞肉、燒	丸子蘸醬關東炊 蘿蔔、豆製品、貢丸、煮	鮮炒脆筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔、炒	有機 紫菜蛋花湯 薑絲、紫菜、雞蛋	5	2	2	2	7
2	五	白飯 白米	豆醬燉肉角 非基改豆醬、豬肉、燒	酸甜醬爆魷魚圈 時蔬、洋蔥、魷魚圈、煮	田園高麗 高麗菜、蒜頭、紅蘿蔔、炒	有機 匏瓜肉絲湯 扁蒲、肉絲	5	2	2	2	7
5	一	薏仁飯 薏仁、白米	茄汁豬柳井 洋蔥、豬柳、燒	芝麻燒黑豆干 芝麻、豆干、燒	蔬炒大瓜 時瓜、木耳、炒	古園圃 銀蘿雞湯 白蘿蔔、雞肉	5	2	2	2	7
6	二	白飯 白米	鹽水雞 時蔬、雞肉、煮	紅茄炒蛋 蕃茄、雞蛋、炒	海帶彩繪 海帶、時蔬、紅蘿蔔、炒	有機 酸菜肉片湯 酸菜、時蔬、肉片	5	2	2	2	7
8	四	青醬野菇 義大利麵 青醬、菇、義大利麵	脆皮雞排 雞排、炸(X1)	蟹黃燒賣 燒賣、蒸(X2)	碧綠花椰 青花菜、木耳、炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	7
9	五	白飯 白米	梅乾扣肉 梅乾菜、豬肉、煮	香菇肉醬鵝蛋 香菇、絞肉、鵝蛋、燒	白菜燉煮 蝦米、大白菜、香菇、燒	有機 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2	2	2	7
12	一	柴魚鮮蝦 烏龍麵 蝦、時蔬、烏龍麵	匈牙利烤雞翅 雞翅、烤(X1)	椒鹽炒甜不辣 甜不辣、時蔬、炒	什錦茼蒿 鮮蔬 時蔬、茼蒿、長豆、煮	古園圃 羅宋蕃茄湯 蕃茄、洋蔥	5	2	2	2	7
13	二	雜糧飯 薏仁、燕麥、白米	酥炸柳葉魚 柳葉魚、炸(X2)	毛豆仁炒蛋 毛豆仁、雞蛋、炒	快炒豆芽 豆芽、紅蘿蔔、木耳、炒	有機 味噌海芽湯 海帶芽、豆腐、味噌	5	2	2	2	7
15	四	白飯 白米	塔香杏鮑豆雞 九層塔、杏鮑菇、豆雞、炒	玉米滑蛋 玉米、雞蛋、紅蘿蔔、炒	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機 大瓜金菇湯 時瓜、金針菇	5	2	2	2	7
16	五	地瓜飯 地瓜、白米	韓式泡菜肉片 泡菜、豬肉、燒	丸子雙響炮 蝦丸、貢丸、時蔬、燒	醬炒海茸 海茸、九層塔、炒	有機 玉米雞茸湯 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
19	一	薏仁飯 薏仁、白米	轟炸雞腿 雞腿、炸(X1)	蕃茄打拋肉醬 蕃茄、絞肉、九層塔、煮	野草炒筍 竹筍、蒜頭、炒	古園圃 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2	2	2	7
20	二	白飯 白米	壽喜蔥燒豬肉 蔥段、肉片、燒	茶碗蒸 雞蛋、蒸	芝香海根 芝麻、海帶根、炒	有機 酸辣湯 竹筍、豆腐、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
22	四	香鬆飯 香鬆、白米	菠蘿糖醋雞 鳳梨、洋蔥、雞肉、燒	五香花生豆干 花生、豆干、滷	杏鮑花菜 杏鮑菇、青白花椰、炒	有機 味噌貢丸湯 味噌、海帶芽、貢丸	5	2	2	2	7
23	五	什錦 豬肉炒麵 豬肉、時蔬、麵	醬滷豬排 豬排、滷(X1)	港式煎包 煎包、蒸(X2)	清炒時瓜 時瓜、木耳、炒	有機 蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	5	2	2	2	7
26	一	白飯 白米	蔗糖烤雞翅 雞翅、烤(X1)	生炒花枝羹 時蔬、花枝羹、木耳、炒	脆薯彩絲 豆薯、木耳、炒	古園圃 紅棗冬瓜湯 紅棗、枸杞、冬瓜	5	2	2	2	7
27	二	玉米飯 玉米、白米	京醬爆豚肉 洋蔥、豬肉、煮	毛豆三色丁丁 毛豆、豆干、紅蘿蔔、炒	芋香白菜 芋頭、大白菜、燒	有機 竹筍雞湯 竹筍、雞肉	5	2	2	2	7
29	四	燕麥飯 燕麥、白米	大根燒肉 蘿蔔、豬肉、燒	豆瓣肉蓉粉絲 絞肉、時蔬、冬粉、炒	鮮瓜鵝蛋 時瓜、鵝蛋、木耳、煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
30	五	白飯 白米	羅勒三杯雞 九層塔、雞肉、煮	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、炒	紅燒海帶 海帶、杏鮑菇、燒	有機 米苔目湯 豬肉、米苔目、時蔬	5	2	2	2	7

《紅棗》紅棗果實含有蛋白質、脂肪及多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，這些都是人體不可缺少的營養物質。接近成熟的鮮棗維生素C含量極為豐富，相當於蘋果的一百倍，柑橘的十五至二倍，具有較強的補養作用，能提高人體免疫功能，經證實紅棗可以保護肝臟、鎮靜安神、抗過敏等功效。