



全盛美食108年1+2月菜單

◎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、陳喻捷、江碩慧、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★

同安國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀類	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
3	四	地瓜飯 地瓜、白米	薑燒豬肉片 薑、豬肉、燒	醬滷花生香干 豆干、花生、滷	蝦皮鮮瓜 蝦皮、時瓜、煮	有機 薑絲蛋花湯 薑絲、雞蛋		5 .1	2 .8	2 .6	2 .4	7 .4
4	五	白飯 白米	番茄燉雞 番茄、雞肉、燉	魷魚泰式寬粉 寬冬粉、魷魚、洋蔥、炒	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔、煮	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5 .2	2 .8	2 .6	2 .4	7 .9
7	一	燕麥飯 燕麥、白米	味噌燒魚 味噌、魚肉、燒	咖哩豬肉嫩豆腐 豬肉、豆腐、煮	什錦菇繪瓜 時瓜、鮮菇、木耳、煮	吉園圃 海帶鮮菇湯 海帶、杏鮑菇		5 .8	2 .7	2 .6	2 .3	7 .9
8	二	白飯 白米	檸檬燒雞 檸檬汁、時蔬、雞肉、燒	茄香打拋豬肉 蕃茄、豬肉、九層塔、煮	熱炒銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋		5 .2	2 .7	2 .6	2 .4	7 .8
10	四	柴魚鮮蝦烏龍麵 柴魚、蝦、烏龍麵	椒鹽炸雞翅 雞翅、炸 (X1)	豬肉鍋貼 鍋貼、蒸 (X2)	時蔬炒鮑菇 玉米筍、時蔬、杏鮑菇、炒	有機 青蔥蛋花湯 蔥、雞蛋、時蔬		5 .8	2 .6	2 .4	2 .3	7 .7
11	五	白飯 白米	菠蘿咕咾肉 洋蔥、鳳梨、豬肉、燒	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋、炒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁、紅蘿蔔、炒	有機 小魚味噌湯 小魚乾、豆腐、味噌		5 .1	2 .7	2 .6	2 .3	7 .4
14	一	白飯 白米	蔥油燒雞 蔥、雞肉、燒	塔香杏鮑百頁 杏鮑菇、百頁豆腐、炒	脆炒花椰 青花、菇類、炒	吉園圃 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5 .1	2 .8	2 .7	2 .4	7 .9
15	二	薏仁飯 薏仁、白米	豆乳豬肉酥 豬肉、炸	鵪鶉蛋滷豆干 鵪鶉蛋、豆干、滷	豆皮高麗 豆皮、高麗菜、炒	有機 枸杞雞湯 枸杞、雞肉		5 .1	2 .8	2 .7	2 .3	7 .6
17	四	香鬆飯 香鬆、白米	蠔油蔥爆豆干 豆干、蔥、炒	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、炒	香菇白菜 香菇、白菜、煮	有機 清燉玉米湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		5 .1	2 .8	2 .7	2 .4	7 .9
18	五	白飯 白米	香滷雞排 雞排、滷 (X1)	香蔥醬爆油腐 蔥、油豆腐、炒	紅杞鮮瓜 枸杞、時瓜、煮	有機 黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨		5 .1	2 .7	2 .6	2 .5	7 .4
2	一	麥片飯 麥片、白米	燒烤醬風味豬 洋蔥、豬肉、煮	韓式肉末冬粉 豬肉、冬粉、時蔬、炒	毛豆四色 毛豆、紅蘿蔔、玉米、芋頭、煮	吉園圃 關東煮湯 白蘿蔔、油豆腐、貢丸		5 .2	2 .7	2 .7	2 .3	7 .6
12	二	白飯 白米	羅勒醬燉雞 九層塔、薑片、雞肉、煮	時蔬魷魚羹 時蔬、魷魚羹、煮	蒜炒花菜 青花、白花、蒜頭、炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5 .1	2 .8	2 .6	2 .3	7 .2
14	四	白飯 白米	豆醬燉肉 豆醬、豬肉、煮	紅燒鵪鶉蛋 馬鈴薯、鵪鶉蛋、洋蔥、煮	海帶三絲 海帶、時蔬、紅蘿蔔、炒	有機 酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、竹筍		5 .1	2 .8	2 .6	2 .4	7 .4
15	五	青醬豬肉義大利麵 豬肉、時蔬、義大利麵	酥炸雞排 雞排、炸 (X1)	蟹黃燒賣 燒賣、蒸 (X2)	肉茸燜筍 筍、絞肉、煮	有機 薏仁排骨湯 薏仁、排骨		5 .2	2 .8	2 .5	2 .3	7 .4
18	一	地瓜飯 地瓜、白米	玉筍鹹水雞 玉米筍、雞肉、煮	肉燥煨嫩腐 豆腐、豬肉、青豆仁、燉	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	吉園圃 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋		5 .1	2 .7	2 .5	2 .3	7 .5
19	二	白飯 白米	卡拉雞腿排 雞腿排、炸 (X1)	蒸蛋 雞蛋、蒸	肉燥芽菜 豬肉、豆芽、韭菜、炒	有機 玉米濃湯 玉米、雞蛋		5 .8	2 .7	2 .6	2 .4	7 .2
21	四	燕麥飯 燕麥、白米	梅菜炆肉 梅菜、豬肉、煮	柴魚花枝揚 花枝揚、柴魚、時蔬、煮	蒟蒻雙花 青花、白花、蒟蒻、炒	有機 鮮瓜金菇湯 時瓜、金針菇	水果	5 .2	2 .7	2 .6	2 .3	7 .1
22	五	雜糧飯 薏仁、燕麥、白米	板栗炖雞 栗子、雞肉、煮	鮮瓜鵪鶉蛋煲 時瓜、鵪鶉蛋、燒	排骨酥煲白菜 排骨酥、大白菜、煮	有機 蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、豬肉		5 .1	2 .7	2 .6	2 .5	7 .9
23	六	白飯 白米	蒜苗炒肉片 蒜苗、豬肉、炒	紅蔥香菇滷肉燥 香菇、豬肉、豆干、滷	鮮味蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔、木耳、煮	有機 米苔目燉湯 時蔬、豬肉、米苔目		5 .1	2 .8	2 .6	2 .3	7 .2
25	一	茄汁肉醬義大利麵 豬肉、時蔬、義大利麵	鹽酥炸雞 雞肉、炸	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、炒	鮮魷炒筍片 筍、魷魚、炒	吉園圃 結頭菜排骨湯 結頭菜、排骨		5 .1	2 .7	2 .6	2 .5	7 .9
26	二	白飯 白米	青醬燉鮮魚 魚肉、煮	雞蓉燒鮮瓜 雞絞肉、時瓜、枸杞、煮	薑絲海根 薑絲、海帶根、炒	有機 肉羹湯 肉羹、時蔬、紅蘿蔔		5 .1	2 .8	2 .6	2 .5	7 .7

《預防諾羅病毒》(一) 經常洗手可以降低感染的機會，飯前、便後及烹調食物前應以肥皂或洗手乳正確洗手。(二) 應避免生食生飲，與他人共食應使用公筷母匙。