



# 全盛美食107年12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	附註	全穀類	豆魚蛋類	油脂類	蔬菜類	水果類	熱量
3	一	客家炒飯條 時蔬、飯條	醬滷豬排 豬排-滷(X1)	蒜蓉醬蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸	紅絲蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔、木耳-煮	吉園圃 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5	2	2	2		739
4	二	白飯 白米	京醬里肌 豬肉、洋蔥、甜麵醬-炒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋	5	2	2	2		740
6	四	白飯 白米	烤蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛-烤(X1)	玉米雞茸豆腐煲 豆腐、玉米、雞肉-煮	毛豆鮮筍 竹筍、毛豆仁-炒	有機 彩蔬蛋花湯 時蔬、雞蛋	5	2	2	2		748
7	五	薏仁飯 薏仁、白米	蔥油淋雞 蔥、雞肉-煮	義式沙沙肉醬 豬肉、番茄、洋蔥-炒	拌炒花椰 花椰菜、木耳-炒	有機 金菇肉絲湯 金針菇、時蔬、肉絲	5	2	2	2		747
10	一	白飯 白米	花生燉豬 豬肉、花生-燉	海鮮豆腐煲 豆腐、海鮮、青豆仁-煮	碰皮白菜 白菜、脆皮(豬皮)-煮	吉園圃 玉米雞茸湯 雞肉、玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2		743
11	二	雜糧飯 薏仁、燕麥、白米	豉汁燒雞 雞肉-燒	洋芋鴿蛋 洋芋、鴿蛋、紅蘿蔔-煮	韭香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、非菜-炒	有機 酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔	5	2	2	2		749
13	四	白飯 白米	蔗糖烤雞翅 甘蔗雞翅-烤(X1)	蕃茄歐姆蛋 雞蛋、蕃茄-炒	鮑菇長豆 杏鮑菇、時蔬、紅蘿蔔-炒	有機 豆薯排骨湯 豆薯、排骨	5	2	2	2		744
14	五	肉燥油飯 豬肉、糯米	炸柳葉魚 柳葉魚-炸(X2)	蒜味排骨酥 蒜、排骨酥、時蔬-煮	蒜炒玉米 玉米、時蔬、青豆仁-炒	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	5	2	2	2		739
17	一	糙米飯 糙米、白米	味噌醬燒雞 味噌、雞肉-燒	拌飯炸醬肉燥 豬肉、豆干、毛豆、甜麵醬-煮	小魚乾白菜 大白菜、小魚乾、木耳-煮	吉園圃 蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2	2	2		746
18	二	白飯 白米	印度咖哩豬 豬肉、洋芋、咖哩-煮	海山醬福州丸 福州丸、海山醬-滷(X1)	蛋酥蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔、雞蛋-煮	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2		746
20	四	茄汁鮮菇義大利麵 菇、時蔬、義大利麵	素蠔油豆包 豆包-煮	炸蛋黃芋丸 蛋黃芋丸-炸(X2)	蠔油海茸 海茸、九層塔、素蠔油-炒	有機 竹筍鮮菇湯 竹筍、菇類	5	2	2	2		746
21	五	地瓜飯 地瓜、白米	黑胡椒豬排 豬排-滷(X1)	香草玉米雞 馬鈴薯、雞肉、玉米、義大利香料-煮	櫻花蝦甘藍 高麗菜、櫻花蝦、木耳-炒	有機 薏仁排骨湯 薏仁、排骨、時蔬	5	2	2	2		742
22	六	白飯 白米	蒲燒醬燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻-燒	海帶嫩芽滑蛋 雞蛋、海帶芽-炒	菇菇鮮瓜 時瓜、菇、枸杞-煮	吉園圃 冬至鹹湯圓 湯圓、肉絲、時蔬、香菇	5	2	2	2		739
24	一	芝麻飯 芝麻、白米	香滷嫩雞排 雞排-滷(X1)	塔香肉燥百頁 百頁豆腐、九層塔、絞肉-煮	蒟蒻玉筍 蒟蒻、玉米筍、時蔬-炒	吉園圃 洋芋排骨湯 洋芋、排骨	5	2	2	2		741
25	二	白飯 白米	黃豆醬燒豬 豬肉、時蔬-煮	茶葉蛋 雞蛋-滷(X1)	回鍋乾片 高麗菜、豆干、香菇-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	5	2	2	2		746
27	四	白飯 白米	鹽酥炸雞 雞肉-炸	芋香玉米 芋頭、玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	田園粉絲煲 冬粉、絞肉、木耳-炒	有機 蕃茄田園湯 蕃茄、洋蔥	5	2	2	2	水果	741
28	五	雜糧飯 薏仁、燕麥、白米	味噌燒魚 味噌、魚肉、蔥段-煮	鹹香菜脯蛋 菜脯、雞蛋-炒	油燜竹筍 竹筍、木耳-炒	有機 大瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2	2	2		741

《健康吃湯圓》傳統的十顆小湯圓或一顆包餡的甜湯圓等於四分之一碗飯的熱量，民眾吃湯圓來取代主食飯或麵，至少要搭配半碗量以上的蔬菜，才能讓體重不增加及保有健康。營養師表示，如果煮成鹹湯圓，不妨多添加青菜等蔬菜，來增加纖維攝取，最後在餐後還要一份水果，才能均衡一餐。