



全盛美食113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、陳雅婷、劉雅青、藍雯琪、呂湘鈴、郭奕廷

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★ ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全額類	蛋肉類	油類	蔬菜類	熱單
1	五	肉絲烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	嫩烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	甜心豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	珍菇鮮瓜 時瓜、鮮菇、紅蘿蔔-煮	有機 金瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、玉米		5	2	2	2	7
4	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	蒜香煸豆 四季豆、木耳、蒜-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍筴、木耳		5	2	2	2	7
5	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	旋風烤雞排 雞排-烤(X1)	銀魚炒干片 豆干、紅蘿蔔、小魚乾-炒	肉茸燴鮮瓜 鮮瓜、豬肉-煮	有機 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌		5	2	2	2	7
6	三	白飯 白米	鐵板豬肉 豬肉、洋蔥-炒	蔥油鹽水雞 雞肉、時蔬、青蔥-煮	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	季節 刈薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7
7	四	什錦炒飯條 飯條、時蔬	椒鹽魚排 魚排、胡椒鹽-炸(X1)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	白玉鮮菇 白蘿蔔、杏鮑菇、紅蘿蔔-煮	有機 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		5	2	2	2	7
8	五	麥片飯 白米、麥片	古早味焢肉 豬肉、筍乾	香菇燒麵輪 麵輪、香菇-燒	開陽白菜 大白菜、時蔬、蝦皮-煮	有機 金粒蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
11	一	白飯 白米	麻婆鮮魚丁 魚肉、豆腐、豬肉-燒	柴香肉羹 肉羹、時蔬、柴魚-煮	沙嗲海帶根 海帶根、紅蘿蔔、沙茶醬-炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬		5	2	2	2	7
12	二	糙米飯 白米、糙米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉、木耳-炒	銀芽三絲 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	有機 銀蘿燉湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
13	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、泡菜-炒	肉茸大溪干 大溪豆干、豬肉-滷	木耳西蘭花 青花菜、木耳-炒	季節 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5	2	2	2	7
14	四	地瓜飯 白米、地瓜	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、鮮菇-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 筍香雞湯 竹筍、雞骨	豆 奶	5	2	2	2	7
15	五	羅勒青醬 義大利麵 義大利麵、洋蔥、玉米、青醬	脆皮炸雞腿 雞腿-炸(X1)	金黃地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	田園玉米 芋頭、玉米、毛豆仁-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	蠔醬米血糕 豬血糕-滷(X3)	彩繪鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
19	二	麥片飯 白米、麥片	味噌燒雞 雞肉、時蔬、味噌-燒	溫拌大溪干 大溪豆干、鮮菇、紅蘿蔔-滷	客家燻筍 筍乾、筍、酸菜-煮	有機 金針排骨湯 金針、排骨		5	2	2	2	7
20	三	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、九層塔-炒	金黃麥克雞塊 麥克雞塊-炸(X2)	蒜香藻唇片 海帶、紅蘿蔔、蒜-炒	季節 南瓜雞茸湯 南瓜、洋蔥、雞絞肉		5	2	2	2	7
21	四	玉米飯 白米、玉米	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	素蠔醬麵腸 麵腸、紅蘿蔔-燒	雞茸花椰菜 青花菜、雞絞肉、紅蘿蔔-炒	有機 燒仙草 綠豆、紅豆、QQ圓、仙草汁		5	2	2	2	7
22	五	糙米飯 白米、糙米	香草薄皮雞翅 雞翅、義大利香料-滷(X1)	五更豆腐 豆腐、豬肉、酸菜-煮	鮮菇甘藍 高麗菜、鮮菇-炒	有機 時瓜燉湯 鮮瓜、洋蔥仁		5	2	2	2	7
25	一	玉米飯 白米、玉米	酸甜糖醋雞 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	嫩烤花枝丸 花枝丸-烤(X2)	雙色海絲 海帶絲、豆干絲-炒	履歷 鮮蔬排骨湯 時蔬、排骨		5	2	2	2	7
26	二	糙米飯 白米、糙米	暖心麻油豚肉 豬肉、鮮菇、麻油-燉	雞茸油豆腐 油豆腐、雞絞肉-煮	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、紅蘿蔔-煮	有機 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
27	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	花生宮保雞 雞肉、洋蔥、花生-炒	豆豉燒肉 白蘿蔔、豬肉、豆豉-燒	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉-炒	季節 養生薏仁湯 時蔬、洋蔥仁、枸杞		5	2	2	2	7
28	四	肉燥 香菇油飯 糯米、香菇、豬肉	金黃虱目魚排 虱目魚排-炸(X1)	照燒甜不辣 甜不辣、紅蘿蔔-燒	腰果炒鮮瓜 鮮瓜、木耳、腰果-炒	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5	2	2	2	7
29	五	白飯 白米	蕈菇燉雞丁 雞肉、洋蔥-燒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	脆炒大頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭、時蔬		5	2	2	2	7

《南瓜》南瓜的口感甜甜、綿綿的，是許多人喜愛的全穀雜糧類。南瓜營養價值高，含有豐富β胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鋅，南瓜中的β胡蘿蔔素、維生素C可以增強免疫力，幫助傷口癒合，除此之外還能幫助我們保持視力健康。南瓜具有飽足感，比起常見的澱粉主食，可以幫助我們維持健康的體重。