



全盛美食114年5月菜單同安國小

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食用★

◎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、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、郭奕彤、林湘庭

★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	全蛋類	豆蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	四	白飯 白米	海苔炸豬排 豬排、海苔粉-炸(X1)	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇、蔥-蒸	脆炒涼薯 豆薯、紅蘿蔔-炒	有機 金瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
2	五	糙米飯 白米、糙米	熱炒三杯雞 雞肉、鮮菇-炒	拌飯肉燥豆干 豆干、豬肉、毛豆仁-煮	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜-煮	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7
5	一	白飯 白米	宮保鮮魚 魚肉、時蔬、花生-炒	咖哩油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、咖哩-煮	開陽白菜 大白菜、蝦米-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
6	二	地瓜飯 白米、地瓜	嫩滷雞腿 雞腿-滷(X1)	奶香洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯-炒	蒟蒻海茸 海茸、蒟蒻-煮	有機 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		5	2	2	2	7
7	三	燕麥飯 白米、燕麥	梅干扣肉 豬肉、梅干菜-燒	醬淋蝦捲 蝦捲-滷(X1)	枸杞青花菜 花椰菜、木耳、枸杞-煮	季節 扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨	青菜	5	2	2	2	7
8	四	炸醬豬肉拌麵 麵、豬肉、時蔬	醬香翅小腿 翅小腿-滷(X2)	香烤可樂餅 可樂餅-烤(X1)	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、時蔬-炒	有機 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋	豆奶	5	2	2	2	7
9	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	韓風泡菜豬肉 豬肉、時蔬、泡菜-燒	雞茸寬粉煲 寬冬粉、洋蔥、雞肉-炒	木須鮮瓜 鮮瓜、木耳-煮	有機 黃花雞湯 金針、雞骨		5	2	2	2	7
12	一	白飯 白米	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋菇、紅蘿蔔-燒	雙蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥、蔥-炒	絲瓜麵線 絲瓜、麵線-煮	履歷 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
13	二	青醬洋菇 義大利麵 義大利麵、洋菇、玉米、青醬	嫩汁豬排 豬排-滷(X1)	脆皮雞堡排 雞堡排-炸(X1)	蒜味炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
14	三	麥片飯 白米、麥片	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥-煮	溫拌大溪干 大溪豆干、鮮菇-滷	筍香肉絲 竹筍、豬肉-炒	季節 南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶包	青菜	5	2	2	2	7
15	四 蔬食	胚芽飯 白米、胚芽米	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海山醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、黑輪-煮	羅勒海帶根 海帶根、九層塔-煮	有機 紅豆包心粉圓 紅豆、包心粉圓		5	2	2	2	7
16	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	藥膳燉雞 雞肉、鮮瓜-燉	香草莎莎肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-燉	翠炒四季豆 敏豆、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 海結燉湯 海帶結、薑絲		5	2	2	2	7
19	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	果粒糖醋豬 豬肉、時蔬、鳳梨-燒	蒜苗客家小炒 豆干、蒜苗-炒	金粒三色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5	2	2	2	7
20	二	白飯 白米	烤肉醬雞翅 雞翅-滷(X1)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 雙色銀蘿湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
21	三	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥-炒	豆豉鮮瓜燒雞 時瓜、雞肉、豆豉-燒	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、時蔬-炒	季節 脆筍雞湯 脆筍、雞骨	青菜	5	2	2	2	7
22	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻婆豆腐鮮魚 魚肉、豆腐、豬肉-燒	芝麻甜不辣 甜不辣、白芝麻-燒	菇炒蕪菁 結頭菜、鮮菇-炒	有機 古早味米粉湯 米粉、時蔬、香菇		5	2	2	2	7
23	五	香蔥豬肉炒飯 白米、時蔬、豬肉、蔥	香烤雞腿 雞腿-烤(X1)	甜心芋泥包 芋泥包-蒸(X1)	豆皮白菜滷 大白菜、豆皮-煮	有機 馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、排骨		5	2	2	2	7
26	一	白飯 白米	義式茄汁燉雞 雞肉、蕃茄、義大利香料-燉	哨子豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	鮮菇四季豆 四季豆、鮮菇-炒	履歷 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌		5	2	2	2	7
27	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	脆皮花枝排 花枝排-炸(X1)	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	客家燻筍 筍乾、酸菜-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7
28	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蜜汁腰果雞 雞肉、玉米、腰果-燒	白菜獅子頭 獅子頭(X1)、大白菜-燉	枸杞鮮瓜 鮮瓜、薑絲、枸杞-煮	季節 養生薏仁湯 時蔬、薏仁	青菜	5	2	2	2	7
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	京醬燒肉 豬肉、洋蔥-炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	鮑菇甘藍 高麗菜、杏鮑菇-炒	有機 時瓜鮮菇湯 鮮瓜、鮮菇		5	2	2	2	7
30	五	~端午節放假一天~										

《營養小常識》端午「放粽吃」秘訣：1. 一天一顆，替換正餐澱粉；2. 搭配蔬菜一起吃，增加纖維量；3. 飯後吃富含酵素水果：奇異果、鳳梨、木瓜助消化；4. 吃粽要克制：勿一顆接一顆，含熱量高；5. 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上，控制鈉量&糖量。