



全盛美食114年9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、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	全額額	蛋類額	肉類額	魚類額	蔬菜額	熱量
1	一	肉絲炒麵 麵條、時蔬、豬肉	酥炸鮮魚排 魚排、炸(X1)	招牌包子 包子、蒸(X1)	豆薯三絲 豆薯、時蔬、紅蘿蔔、炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳、雞蛋		5	2	2	2	7	3
								0	8	6	2	2	2
2	二	麥片飯 白米、麥片	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、咖哩、煮	溫拌大溪干 大溪豆干、鮮菇、滷	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜、炒	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5	2	2	2	7	4
								2	7	7	2	3	3
3	三	白飯 白米	腰果蜜薯雞 雞肉、地瓜、腰果、炒	毛豆福州丸 福州丸(X1)、毛豆仁、滷	芹香海絲 海帶絲、芹菜、炒	季節 筍香排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7	3
								1	7	7	2	6	6
4	四	糙米飯 白米、糙米	烤翅小腿 翅小腿、烤(X2)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳、炒	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7	3
								0	8	7	1	4	4
5	五	地瓜飯 白米、地瓜	鐵板豬柳 豬肉、洋蔥、炒	茄汁魷魚寬粉 寬冬粉、洋蔥、魷魚、蕃茄、炒	客家燜筍 筍乾、筍茸、酸菜、炒	有機 薑絲海結湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲		5	2	2	2	7	2
								1	6	6	2	4	4
8	一	白飯 白米	果香糖醋肉 豬肉、洋蔥、鳳梨、炒	烤雞柳條 雞柳條、烤(X2)	彩繪花椰 青花菜、時蔬、紅蘿蔔、炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7	3
								1	7	6	3	4	4
9	二	白醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	香草烤雞排 雞排、義大利香料、烤(X1)	金黃可樂餅 可樂餅、烤(X1)	清炒四季豆 敏豆、木耳、炒	有機 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、玉米、雞蛋		5	2	2	2	7	3
								1	8	6	2	9	9
10	三	麥片飯 白米、麥片	京醬豬肉 豬肉、時蔬、炒	茄汁鮮蔬雞 時蔬、蕃茄、雞肉、燒	豆瓣海帶 海帶、時蔬、豆瓣醬、炒	季節 鮮瓜針菇湯 扁蒲、金針菇		5	2	2	2	7	2
								2	6	5	2	7	7
11	四	糙米飯 白米、糙米	藥燉鮮瓜雞 雞肉、鮮瓜、紅棗、燉	香菇肉燥 豆干、豬肉、時蔬、燒	醋溜大白菜 大白菜、紅蘿蔔、香菇、炒	有機 黃花排骨湯 金針、排骨	豆奶	5	2	2	2	7	2
								0	7	6	2	5	5
12	五	胚芽飯 白米、胚芽米	素蠔油豬排 豬排、素蠔油、滷(X1)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒	黑耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、炒	有機 芋頭米粉湯 粗米粉、芋頭、紅蘿蔔、時蔬		5	2	2	2	7	4
								1	8	6	3	2	2
15	一	咖哩豬肉 炒飯 白米、豬肉、咖哩	烤雞腿 雞腿、烤(X1)	香濃芝麻包 芝麻包、蒸(X1)	脆炒高麗菜 高麗菜、時蔬、炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬、玉米		5	2	2	2	7	3
								0	8	6	2	2	2
16	二	燕麥飯 白米、燕麥	麻婆豆腐魚 魚肉、豆腐、豬肉、煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉、炒	香蔥玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、蔥、蒸	有機 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、雞蛋		5	2	2	2	7	4
								1	8	7	2	4	4
17	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	韓式泡菜燒肉 豬肉、大白菜、泡菜、燒	雞茸油豆腐 油豆腐、時蔬、雞肉、燒	香菇花椰菜 花椰菜、香菇、炒	季節 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨		5	2	2	2	7	2
								0	7	6	3	7	7
18	四 蔬食	白飯 白米	三杯豆干 豆干、紅蘿蔔、九層塔、炒	地瓜薯條 地瓜薯條、烤(X3)	紅片炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、炒	有機 紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓		5	2	2	2	7	4
								2	8	6	2	6	6
19	五	地瓜飯 白米、地瓜	奶香南瓜豬 豬肉、南瓜、燉	肉燥滷蛋 雞蛋(X1)、豬肉、滷	清炒結頭菜 結頭菜、木耳、炒	有機 時蔬薏仁湯 時蔬、洋薏仁		5	2	2	2	7	3
								1	7	6	3	4	4
22	一	白飯 白米	蒲燒魚 蒲燒魚、烤(X1)	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、燉	開陽白菜 大白菜、木耳、蝦皮、炒	履歷 南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7	3
								0	8	6	2	2	2
23	二	玉米飯 白米、玉米	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、鮮菇、煮	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁、炒	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜、炒	有機 刈薯排骨湯 刈薯、排骨		5	2	2	2	7	2
								2	6	5	2	7	7
24	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	栗子洋芋雞 雞肉、洋芋、栗子、炒	烤肉醬年糕 年糕、洋蔥、豬肉、炒	金菇敏豆 敏豆、金針菇、炒	季節 薏仁排骨湯 時蔬、洋薏仁、排骨		5	2	2	2	7	3
								1	8	5	2	5	5
25	四	青醬雞肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、雞肉	蒜香豬排 豬排、滷(X1)	酥炸花枝丸 花枝丸、炸(X2)	鮮菇蒲瓜 扁蒲、鮮菇、炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		5	2	2	2	7	2
								1	7	5	2	7	7
26	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋菇、紅蘿蔔、燒	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉、蒸	雞茸炒玉米 玉米、洋芋、雞肉、炒	有機 蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸		5	2	2	2	7	3
								2	7	6	2	9	9
29		~教師節補假一天~											
30	二	白飯 白米	蒜味菇菇雞 雞肉、鮮菇、蒜、炒	銀魚炒豆干 豆干、小魚乾、炒	蒜香青花 青花菜、紅蘿蔔、蒜粗、炒	有機 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5	2	2	2	7	3
								1	8	6	2	9	9

【玉米】玉米富含維生素A、維生素C、維生素E、鐵、鈣、鎂、鉀，以及葉黃素、玉米黃素與胡蘿蔔素，對於眼睛有保健的效果；膳食纖維可以改善便秘，促進腸道蠕動。玉米是屬於澱粉含量比較高的全穀雜糧類，所以玉米入菜的話，則應減少米麵類的攝取，以免攝取過量的澱粉。