



全盛美食114年10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，不適合同過敏體質者食用★

◎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	全蛋類	蛋類	肉類	蔬菜類	熱量
1	三	白飯 白米	酸白菜燒肉 豬肉、酸白菜-燒	關東煮 白蘿蔔、黑輪-煮	蝦香大頭菜 結頭菜、木耳、蝦米-炒	季節 青菜	金針雞湯 金針、金針菇、雞骨		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
2	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蔥油雞排 雞排、蔥-燒(X1)	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	枸杞高麗菜 高麗菜、枸杞-炒	有機	時瓜肉絲湯 時瓜、豬肉		5 0	2 8	2 7	2 3	7 7
3	五	雞肉飯 白米、時蔬、雞肉	炸豬排 豬排-炸(X1)	滷花枝丸 花枝丸-滷(X2)	客家燜筍 筍乾、筍茸-燜	有機	蕃茄洋葱湯 蕃茄、洋葱、玉米		5 1	2 7	2 7	2 3	7 6
6	一	～ 中秋節快樂(・・・・) ～											
7	二	白飯 白米	味噌鮮蔬雞 雞肉、時蔬、味噌-燒	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	蒜香四季豆 四季豆、蒜-炒	有機	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
8	三	麥片飯 白米、麥片	打拋豬肉 豬肉、洋葱、九層塔-炒	鹽水雞 時蔬、雞肉、青蔥-煮	拌炒海帶 海帶、紅蘿蔔-炒	季節 青菜	玉米雞茸湯 玉米、雞肉		5 1	2 8	2 7	2 4	7 7
9	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	豆腐乳燒雞 雞肉、時蔬、豆腐乳-燒	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	雲耳鮮瓜 時瓜、木耳-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	豆 奶	5 1	2 8	2 6	2 3	7 9
10	五	◆ ◇ 雙十 國慶日 ◇ ◆											
13	一	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、洋菇、豬肉	炙烤雞翅 雞翅-烤(X1)	香濃包子 包子-蒸(X1)	肉燥豆芽 豆芽菜、木耳、豬肉-炒	履歷	刈薯排骨湯 豆薯、排骨		5 1	2 8	2 7	2 4	7 4
14	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香濃咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩粉-煮	烤雞堡排 雞堡排-烤(X1)	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、味噌		5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
15	三	白飯 白米	清香檸檬雞 雞肉、洋葱、檸檬汁-燒	香菇肉燥干丁 豆干、豬肉、香菇-炒	滷白菜 大白菜、木耳-滷	季節 青菜	南瓜蛋花湯 南瓜、雞蛋		5 0	2 7	2 7	2 3	7 2
16	四 蔬食	燕麥飯 白米、燕麥	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	清炒竹筍 竹筍、木耳-炒	有機	芋頭西米露 芋頭、西谷米		5 0	2 8	2 7	2 3	7 7
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	香酥魚排 魚排-炸(X1)	芹香小丸子 西洋芹菜、丸子-炒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-炒	有機	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨、枸杞		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
18	六	白飯 白米	烤雞腿 雞腿-烤(X1)	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、豬肉-炒	炒高麗菜 高麗菜、木耳-炒	履歷	鮮蔬豆腐湯 豆腐、時蔬、雞蛋		5 0	2 8	2 7	2 3	7 7
20	一	～ 運動會補假一日 ～											
21	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香草烤翅小腿 翅小腿、義大利香料-烤(X2)	紅茄滑蛋 雞蛋、蕃茄-炒	脆炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋		5 1	2 8	2 6	2 3	7 2
22	三	燕麥飯 白米、燕麥	筍乾滷肉 豬肉、筍乾-滷	溫拌大溪干 大溪豆干、時蔬-燒	針菇時瓜 時瓜、金針菇-炒	季節 青菜	養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁		5 1	2 8	2 7	2 4	7 4
23	四	糙米飯 白米、糙米	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	咖哩豬肉冬粉 冬粉、豬肉、咖哩粉-炒	白玉海帶 海帶、白蘿蔔-煮	有機	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5 2	2 7	2 6	2 3	7 9
24	五	～ 光復節補假一日 ～											
27	一	胚芽飯 白米、胚芽米	金瓜燒雞 雞肉、南瓜-燒	香草沙沙肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-煮	拌炒鮮瓜 時瓜、木耳-炒	履歷	味噌海帶湯 海帶芽、雞蛋、味噌		5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
28	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	滷豬排 豬排-滷(X1)	鮮蔬佐雞肉 時蔬、紅蘿蔔、雞肉-燒	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	有機	蔬菜燉湯 蕃茄、洋葱、時蔬		5 0	2 8	2 7	2 3	7 9
29	三	白飯 白米	茄汁洋菇雞 雞肉、蕃茄、洋菇片-煮	照燒甜不辣 甜不辣、洋葱、芝麻-燒	雞茸玉米 玉米、紅蘿蔔、雞肉-炒	季節 青菜	時瓜排骨湯 時瓜、排骨		5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
30	四	地瓜飯 白米、地瓜	花瓜燉肉 豬肉、時蔬、麻油瓜-燉	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱-炒	紅片結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍乾、雞蛋		5 1	2 7	2 7	2 6	7 3
31	五	什錦炒米粉 米粉、時蔬	香酥魚排 魚排-炸(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	肉片燉白菜 大白菜、木耳、豬肉-燉	有機	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5 1	2 8	2 6	2 3	7 9

《洋葱》富含多種營養，包含維生素C、鉀、鈣、磷，以及硫化物、硒等成分，具有殺菌、增強免疫力、防癌等功效。含有膳食纖維和糊化蛋白，有助於促進腸胃蠕動和降低血脂。在切洋葱、破壞洋葱的細胞時，洋葱本身的酵素就會開始分解洋葱裡含有硫的胺基酸，最後產生有揮發性的硫化物，刺激鼻子或眼睛，就會有流淚的反應。