

# 全盛美食114年12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	全穀 量	全魚 量	油脂 量	蔬果 量	热量
1	一	★茄汁肉醬 義大利麵 義大利麵,時蔬,豬肉	嫩滷雞翅 雞翅-滷(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	★櫻花蝦甘藍 高麗菜,木耳,櫻花蝦-炒	履歷	竹筍排骨湯 竹筍,排骨	5 .1	2 8	2 7	2 2	7 4
2	二	糙米飯 白米,糙米	南洋咖哩豬 豬肉,馬鈴薯,咖哩-煮	海山醬天婦羅 甜不辣-滷(X1)	雞茸銀芽 豆芽菜,雞肉,時蔬-炒	有機	蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
3	三	白飯 白米	藥膳燉雞 雞肉,時蔬,紅棗-燉	★豆干佐豬肉 豆干,時蔬,豬肉-炒	針菇海根 海帶根,金針菇-炒	季節 青菜	★玉米蛋花湯 玉米,雞蛋	5 .1	2 7	2 6	2 3	7 4
4	四	胚芽飯 白米,胚芽米	豬肉酥 豬肉-炸(X3)	★田園菜脯蛋 雞蛋,菜脯,毛豆仁-炒	彩繪花椰菜 花椰菜,時蔬-炒	有機	南瓜雞茸湯 南瓜,洋蔥,雞肉	5 .1	2 8	2 7	2 2	7 4
5	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	蠔醬菇菇雞 雞肉,鮮菇-煮	★瓜仔肉燥 絞肉,豆干,碎瓜-燒	黑耳扁蒲 扁蒲,木耳-炒	有機	鮮瓜排骨湯 鮮瓜,排骨	5 .0	2 8	2 7	2 2	7 7
8	一	玉米飯 白米,玉米	★糖醋鮮魚 魚肉,洋蔥,鳳梨-燒	★五香油豆腐 油豆腐,毛豆仁-滷	★麻油高麗 高麗菜,鮮菇,枸杞-煮	履歷	刈蓍排骨湯 豆薯,排骨	5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
9	二	燕麥飯 白米,燕麥	烤雞腿 雞腿-烤(X1)	塔香寬粉煲 寬冬粉,洋蔥,九層塔-煮	豬肉燉冬瓜 冬瓜,豬肉-燉	有機	★味噌蛋花湯 海帶芽,雞蛋,味噌	5 2	2 7	2 6	2 3	7 1
10	三	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	豉汁燜肉 豬肉,時蔬,豆豉-燉	★腐乳鮮蔬雞 時蔬,雞肉,豆腐乳-燒	脆炒竹筍 竹筍,紅蘿蔔-炒	季節 青菜	養生雞湯 時蔬,雞骨	5 .0	2 7	2 7	2 3	7 2
11	四	白飯 白米	★卡菲醬燒雞 雞肉,洋芋,卡菲醬-煮	★紅絲炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜,木耳-煮	有機	鮮瓜金菇湯 鮮瓜,金針菇	豆 奶 5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
12	五	★豬肉炒麵 麵條,時蔬,豬肉	滷豬排 豬排-滷(X1)	芋泥包 芋泥包-蒸(X1)	★海帶干絲 海帶,豆干絲-炒	有機	黃花鮮蔬湯 時蔬,金針	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
15	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	★酥炸魚排 魚排-炸(X1)	甘醇花瓜雞 時蔬,花瓜,雞肉-燉	清炒時瓜 時瓜,木耳-炒	履歷	羅宋湯 時蔬,蕃茄,玉米	5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
16	二	白飯 白米	蜜汁翅小腿 翅小腿-燒(X2)	★客家豬肉小炒 豆干,豬肉,蔥-炒	蒜香高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,蒜-炒	有機	養生排骨湯 時蔬,排骨	5 2	2 8	2 7	2 2	7 1
17	三	麥片飯 白米,麥片	打拋豬肉 豬肉,時蔬,蕃茄-炒	味噌蘿蔔雞 白蘿蔔,雞肉,味噌-煮	沙茶藻唇片 藻唇片,沙茶醬-炒	季節 青菜	時瓜雞湯 時瓜,雞骨	5 0	2 7	2 7	2 3	7 2
18	四 蔬 食	燕麥飯 白米,燕麥	★蒸蛋 雞蛋-蒸	★鹹香豆干肉燥 絞肉,豆干,豆豉-炒	木耳大頭菜 結頭菜,木耳-炒	有機	★紅豆湯圓 紅豆,小湯圓	5 0	2 8	2 7	2 2	7 7
19	五	胚芽飯 白米,胚芽米	韓式泡菜燒肉 豬肉,黃豆芽,泡菜-燒	★金黃南瓜蛋 雞蛋,南瓜-炒	★芝麻四季豆 四季豆,芝麻-炒	有機	海帶排骨湯 海帶,排骨	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
22	一	地瓜飯 白米,地瓜	★嫩烤蒲燒魚 蒲燒魚-烤(X1)	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,豬肉-炒	毛豆筍片 竹筍,毛豆仁-炒	履歷	★味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
23	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	燒烤醬豬肉 豬肉,洋蔥-炒	麥克雞塊 雞塊-炸(X2)	紅片青花 青花菜,紅蘿蔔-炒	有機	★玉米濃湯 洋芋,玉米,雞蛋	5 2	2 8	2 7	2 2	7 1
24	三	白飯 白米	★蜜汁年糕雞 雞肉,年糕,芝麻-燒	★茄汁肉醬豆腐 豆腐,蕃茄,絞肉-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜,玉米筍-炒	季節 青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
25	四	~ 行憲紀念日放假一天 ~										
26	五	糙米飯 白米,糙米	馬鈴薯燒雞 雞肉,洋芋-燒	★彩蔬炒黑輪 時蔬,黑輪,木耳-炒	砂鍋白菜肉片 大白菜,豬肉,時蔬-燒	有機	枕瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
29	一	白飯 白米	★滋補麻油豬 豬肉,時蔬,枸杞-煮	★蒜味大溪干 大溪豆干,紅蘿蔔,蒜-滷	蒟蒻時瓜 時瓜,蒟蒻-炒	履歷	★豆薯蛋花湯 豆薯,雞蛋	5 0	2 8	2 7	2 3	7 9
30	二	鮮菇炒飯 白米,鮮菇,時蔬	烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	★綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇結頭菜 結頭菜,鮮菇-炒	有機	脆筍肉絲湯 脆筍,豬肉	5 0	2 8	2 6	2 3	7 5
31	三	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	★豆醬燉肉 豬肉,時蔬,黃豆醬-燉	★腐皮蝦捲 蝦捲,炸(X1)	羅勒海苔 海苔,九層塔-燒	季節 青菜	金針雞湯 金針,雞骨	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6

冬至將近，少不了吃湯圓，湯圓的主要成分為糯米，和白飯同屬於全穀雜糧類，所以如果以湯圓當點心，正餐食量就要相對減少，以避免攝取過多熱量，而且湯圓不易消化，要注意別吃太多。在品嚐湯圓時，常會搭配紅豆湯或是其他加糖湯品，因此吃下更多熱量，建議可以選擇清淡的花草茶做湯底，或可以用桂圓、枸杞、紅棗來取代精緻糖。若是吃鹹湯圓，則可以用菇類、蔬菜或低熱量的豆製品，來取代油蔥酥等，以減少熱量攝取。