



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 | 全穀類 | 豆漿類 | 肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
|----|---------|-------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|------|---------------------|----|--------|--------|--------|--------|--------|
| 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 | 刈薯排骨湯 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) | 羅勒海茸 海茸、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，正餐飯量就要相對減少，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。