



# 全盛美食114年4月菜單 錦和國小

◎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、郭奕玳、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★

★菜單中含有**甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類**等，**不適合同過敏體質者食用**★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋類	肉類	海鮮類	蔬菜類	水果	熱量
1	二	白飯 白米	酸甜豚肉片 豬肉、洋蔥、蕃茄-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	彩繪花椰 花椰菜、時蔬-炒	有機	玉米濃湯 洋芋、玉米、雞蛋	水果	5 2	2 6	2 7	2 1	2 3	7 3	
2	三	地瓜飯 白米、地瓜	香滷雞翅 雞翅-滷(X1)	鐵板鮮蔬炒肉 時蔬、豬肉、蒜-炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	什錦金針湯 金針、時蔬		5 1	2 7	2 6	2 2	7 2		
3	四	~清明節&兒童節連假~													
4	五	~清明節&兒童節連假~													
7	一	麥片飯 白米、麥片	香滷豬排 豬排-滷(X1)	海山醬油腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-燒	香芋煨白菜 大白菜、芋頭-煮	履歷	養生雞湯 時蔬、雞骨		5 2	2 7	2 7	2 2	7 3		
8	二	白飯 白米	醬爆豆干片 豆干、紅蘿蔔-炒	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	茼蒿葫蘆瓜 扁蒲、茼蒿-炒	有機	菜頭排骨湯 白蘿蔔、排骨	水果	5.1	3	3	2	735		
9	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	蒜苗回鍋肉 豬肉、時蔬、蒜苗-炒	熱炒花枝揚 花枝揚、時蔬、木耳-炒	脆炒涼薯絲 豆薯、紅蘿蔔-炒	履歷	薑絲昆布湯 海帶、薑絲								
10	四	白飯 白米	三杯鍋燒魚 魚肉、鮮菇、九層塔-燒	家常拌飯肉燥 絞肉、豆干、香菇-煮	黑耳炒筍 竹筍、木耳-炒	履歷	榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜	水果	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4		
11	五	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	嫩烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	豬肉燒賣 燒賣-蒸(X2)	香蒜藻唇片 藻唇片、蒜-炒	履歷	枕瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9		
14	一	白飯 白米	沙茶爆炒豬肉 豬肉、洋蔥、沙茶-炒	花生滷豆干 豆干、花生-滷	櫻花蝦甘藍 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒	履歷	刈薯雞湯 豆薯、雞骨		5 1	2 8	2 7	2 1	7 1		
15	二	玉米飯 白米、玉米	菠蘿糖醋魚 魚肉、時蔬、鳳梨-燒	木耳炒蛋 雞蛋、木耳、紅蘿蔔-炒	清炒時瓜 時瓜、紅蘿蔔-炒	有機	和風豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4		
16	三	白飯 白米	香草滷雞排 雞排、義大利香料-滷(X1)	蔥爆鮮蔬肉片 時蔬、豬肉、蔥-炒	彩蔬大頭菜 結頭菜、鮮菇、木耳-炒	履歷	金瓜肉茸湯 南瓜、時蔬、絞肉		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9		
17	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蕃茄洋菇豆腐 豆腐、蕃茄、洋菇-煮	玉蜀黍炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒	香燒海茸 海茸、時蔬-燒	履歷	黃花雞湯 金針、雞骨	水果	5.1	3	3	2	736		
18	五	糙米飯 白米、糙米	旋風烤雞翅 雞翅-烤(X1)	綜合滷味拼盤 白蘿蔔、黑輪、豬血糕-滷	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	履歷	芋香米粉湯 米粉、芋頭、時蔬								
21	一	白飯 白米	酸菜白肉 豬肉、酸白菜-煮	蘿勒凍豆腐 凍豆腐、時蔬、九層塔-燒	蒜拌花菜 花椰菜、木耳、蒜-炒	履歷	羅宋湯 蕃茄、時蔬、玉米		5 0	2 7	2 7	2 2	7 9		
22	二	茄汁豬肉義大利麵 義大利麵、豬肉、洋蔥	嫩滷菲力雞排 雞排-滷(X1)	金黃起司球 起司球-炸(X2)	肉茸爛瓜 冬瓜、絞肉-煮	有機	竹筍燉湯 竹筍、木耳	水果	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9		
23	三	糙米飯 白米、糙米	洋菇肉柳 豬肉、洋菇-燉	番麥雞茸什錦 玉米、豆干、雞肉-炒	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-燒	履歷	白玉燉雞湯 白蘿蔔、雞骨		5 2	2 7	2 7	2 2	7 3		
24	四	白飯 白米	義式香草嫩雞 雞肉、時蔬、義式香料-燒	燒烤醬天婦羅 甜不辣-滷(X1)	肉燥銀芽 豆芽菜、絞肉、木耳-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋	水果	5 2	2 8	2 6	2 1	7 4		
25	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	胡蘿蔔滑蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	青木瓜燉肉 青木瓜、豬肉-燉	白菜滷 大白菜、時蔬、香菇-煮	履歷	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5.1	3	3	2	741		
28	一	咖哩烏龍麵 烏龍麵、豆干、豬肉	脆皮花枝排 花枝排-炸(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	毛豆筍片 竹筍、時蔬、毛豆仁-炒	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔								
29	二	白飯 白米	醇香花瓜豬 豬肉、時蔬、花瓜-燉	雞茸燉豆腐 豆腐、雞肉、蔥-煮	鮮炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌	水果	5 1	2 7	2 6	2 1	7 9		
30	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	泰式檸檬雞 雞肉、洋蔥、檸檬汁-燒	蒜味香菇肉羹 時蔬、肉羹、香菇-煮	蕈菇炒敏豆 敏豆、鮮菇-炒	履歷	鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨		5 1	2 8	2 7	2 2	7 4		

《香菇》香菇含有豐富的膳食纖維、鈣、鐵、葉酸、維生素B、C等營養成分。日曬後的乾香菇也會增加維生素D的營養成分含量，適量食用有助於人體鈣質的吸收、運用，有助強化牙齒及骨骼健康。香菇雖然高纖、低熱量，但仍建議適量食用為佳，尤其若有尿酸過高、痛風患者或有腎臟疾病者最好先諮詢營養師的建議以瞭解合適的攝取量。