



# 全盛美食114年1+2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、郭奕彰

★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	全數額	主菜肉類	湯類	蔬菜類	水果類
1/2	四	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	醬淋魚排 魚排、燒(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼、蒸(X2)	沙茶海茸 海茸、時蔬、沙茶醬、炒	履歷 大頭菜燉湯 結頭菜、時蔬	水果	5.1	2.7	2.5	2.1	7.2
3	五	白飯 白米	壽喜燒肉柳 豬肉、洋蔥、蔥、燒	柴魚油豆腐 油豆腐、時蔬、柴魚、燒	鮮菇時瓜 時瓜、鮮菇、薑、燒	履歷 金針雞湯 金針、金針菇、雞骨		5.0	2.7	2.6	1.2	7.2
6	一	麥片飯 白米、麥片	白醬燉雞 雞肉、時蔬、紅蘿蔔、燉	塔香福州丸 福州丸(X1)、九層塔、燒	三色玉米 玉米、時蔬、毛豆仁、炒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		5.0	2.8	2.6	3.5	7.3
7	二	白飯 白米	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、炒	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬、炒	鮮蔬扁蒲 扁蒲、時蔬、木耳、炒	有機 馬鈴薯濃湯 洋芋、玉米、雞蛋	紅豆餐包	5.1	3.3	3.2	2.4	#
8	三	玉米飯 白米、玉米	花瓜燜雞 雞肉、時蔬、花瓜、煮	五更豆腐煲 豆腐、豬肉、酸菜、燒	雲耳青花菜 青花菜、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁、枸杞		5.2	2.8	2.6	2.6	7.4
9	四	白飯 白米	麻油豚肉片 豬肉、鮮菇、麻油、燒	香烤花枝丸 花枝丸、烤(X2)	清炒竹筍 竹筍、時蔬、炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨	水果	5.1	2.7	2.6	1.9	7.2
10	五	糙米飯 白米、糙米	旋風烤雞腿 雞腿、烤(X1)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、木耳、炒	拌炒海帶 海帶、時蔬、蒜、炒	履歷 南瓜肉茸湯 南瓜、時蔬、絞肉		5.0	2.8	2.7	1.4	7.3
13	一	胚芽飯 白米、胚芽米	燒烤醬豬柳 豬肉、洋蔥、烤肉醬、燒	照燒甜不辣 甜不辣、時蔬、芝麻、炒	木耳時瓜 時瓜、木耳、炒	履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5.1	2.7	2.7	2.6	7.3
14	二	白醬洋菇義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	酥炸雞排 雞排、炸(X1)	烤海苔薯球 薯球、烤(X3)	菇炒結頭菜 結頭菜、鮮菇、炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5.2	2.8	2.5	1.9	7.3
15	三	白飯 白米	鮮瓜燒肉 豬肉、鮮瓜、燒	沙茶鮮蔬雞 時蔬、雞肉、蔥、燒	紅絲四季豆 四季豆、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷 黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬		5.0	2.6	2.6	2.7	7.1
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	紅燒油豆腐 油豆腐、豬肉、紅蘿蔔、燒	鮮筍炒蛋 雞蛋、竹筍、紅蘿蔔、蔥、炒	清炒高麗菜 高麗菜、時蔬、炒	履歷 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨	藍莓夾心麵包	5.0	3.3	3.2	2.4	#
17	五	白飯 白米	和風鮮魚 魚肉、洋蔥、鮮菇、燒	鮮蔬紅燒肉 時蔬、豬肉、紅蘿蔔、燉	元氣豆芽 豆芽菜、木耳、時蔬、炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬		5.2	2.7	2.5	2.4	7.3
~結業式~放寒假囉~												
2/1	二	白飯 白米	熱炒三杯雞 雞肉、豬血糕、九層塔、炒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻、木耳、炒	有機 紅茄排骨湯 蕃茄、時蔬、排骨	水果	5.0	2.7	2.6	1.2	7.2
12	三	玉米飯 白米、玉米	奶香金瓜豬 豬肉、南瓜、時蔬、燉	蘿蔔燒雞 蘿蔔、雞肉、時蔬、燒	脆炒花椰 花椰菜、時蔬、炒	履歷 元宵湯圓 湯圓、時蔬、香菇		5.1	2.8	2.6	3.2	7.4
13	四	白飯 白米	暖身麻油雞 雞肉、鮮菇、麻油、燒	烤蝦捲 蝦捲、烤(X1)	芝香海帶根 海帶根、時蔬、芝麻、炒	履歷 結頭排骨湯 結頭菜、排骨	水果	5.1	2.7	2.6	1.9	7.2
14	五	肉燥油飯 糯米、豬肉、時蔬	蔥燒豬排 豬排、蔥、燒(X1)	鐵板油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、燒	田園玉米 洋芋、玉米、毛豆仁、炒	履歷 高麗雞骨湯 高麗菜、雞骨		5.2	2.7	2.6	2.9	7.3
17	一	白飯 白米	柴魚和風雞 雞肉、白蘿蔔、柴魚片、燒	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯、炒	芹香海絲 海帶絲、豆干、芹菜、炒	履歷 金針排骨湯 金針、排骨		5.0	2.7	2.7	1.7	7.2
18	二	地瓜飯 白米、地瓜	宮保魚丁 魚肉、時蔬、花生、燒	五香黑豆干 大溪豆干、鮮菇、煮	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、時蔬、雞蛋	水果	5.1	2.7	2.5	1.5	7.2
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	橙汁香豚肉 豬肉、洋蔥、柳橙汁、煮	肉燥麵輪 麵輪、豬肉、時蔬、燒	葷菇炒竹筍 竹筍、鮮菇、炒	履歷 鮮瓜薏仁湯 鮮瓜、洋薏仁		5.2	2.7	2.6	2.9	7.3
20	四	青醬豬肉義大利麵 義大利麵、豬肉、青醬	芝麻滷雞翅 雞翅、芝麻、滷(X1)	黃金地瓜條 地瓜薯條、烤(X3)	木耳白菜 大白菜、木耳、炒	履歷 鮮蔬排骨湯 時蔬、玉米、排骨	水果	5.1	2.8	2.6	2.9	7.3
21	五	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉、洋蔥、京醬、煮	雞茸寬冬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉、炒	脆炒結頭菜 結頭菜、時蔬、炒	履歷 黃芽雞湯 黃豆芽、雞骨		5.1	2.8	2.5	2.5	7.3
24	一	麥片飯 白米、麥片	蒜味鮮菇雞 雞肉、鮮菇、蒜、燒	茄汁炒年糕 年糕、蕃茄、時蔬、炒	腐皮條豆 四季豆、腐皮、紅蘿蔔、炒	履歷 鮮蔬味噌湯 鮮蔬、金針菇、味噌		5.1	2.8	2.5	2.5	7.3
25	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、燉	滑嫩蒸蛋 雞蛋、蒸	蒜香藻唇片 海帶、時蔬、蒜、炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、時蔬	水果	5.1	2.8	2.5	2.5	7.3
26	三	胚芽飯 白米、胚芽米	酸白菜煨雞 雞肉、時蔬、酸白菜、燒	家常肉燥 豆干、豬肉、香菇、煮	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.1	2.8	2.5	2.5	7.3
27	四	白飯 白米	酥炸鮮魚排 魚排、炸(X1)	肉燥福州丸 福州丸、豬肉、滷(X1)	什錦花菜 花椰菜、時蔬、炒	履歷 竹筍菇菇湯 竹筍、鮮菇	水果	5.1	2.8	2.5	2.5	7.3

【四季豆】新鮮豆粒中含有大量水分，有豐富非水溶性膳食纖維，可幫助消化。四季豆含有鉀、鈣、鎂、鐵、鋅，以及維生素C、A和B群，是營養素豐富且平均的蔬菜。四季豆裡的菸鹼素和動物性蛋白質搭配時，能提升肌膚的膠原蛋白，讓皮膚更Q彈。