



全盛美食114年3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、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★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀類	蛋肉類	海鮮類	蔬菜類	水果	
3	一	雞肉炒飯 白米,雞肉,玉米	香蔥麵腸 麵腸,青蔥-燒	蜜汁年糕 年糕,時蔬,白芝麻-炒	海帶雙絲 海帶,豆干絲-炒	履歷	鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞骨	菠蘿麵包					
								5.2	3	3	2	#	
4	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	南洋咖哩雞 雞肉,時蔬,咖哩-燒	肉末豆腐 豆腐,豬肉,時蔬-燒	雲耳高麗菜 高麗菜,木耳-炒	有機	竹筍燉湯 竹筍,木耳	水果	5 1	2 6	2 5	2 1	7 7
5	三	白飯 白米	日式味噌燒肉 豬肉,時蔬,味噌-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄-炒	芝香四季豆 敏豆,時蔬,白芝麻-炒	履歷	養生薏仁湯 時蔬,洋薏仁		5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
6	四	胚芽飯 白米,胚芽米	烤肉醬豬排 豬排-燒(X1)	香菇肉燥 豆干,豬肉,香菇-滷	清炒銀芽 豆芽菜,時蔬-炒	履歷	刈薯排骨湯 豆薯,排骨	水果	5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
7	五	白飯 白米	香料翅小腿 翅小腿,義式香料-滷(X2)	塔香豬血糕 豬血糕,九層塔-滷(X3)	脆炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	履歷	高麗鮮菇湯 高麗菜,鮮菇		5 0	2 8	2 7	2 2	7 7
10	一	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	黃芽燒肉 豬肉,黃豆芽,時蔬-燒	打拋雞茸寬粉 寬冬粉,雞肉,時蔬-炒	木須筍片 竹筍,木耳-炒	履歷	扁蒲雞湯 扁蒲,雞骨		5 2	2 7	2 7	2 2	7 3
11	二	白飯 白米	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	彩繪黑輪 黑輪,時蔬-炒	清炒結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔-炒	有機	玉米濃湯 洋芋,玉米,紅蘿蔔	奶油餐包					
								水果	5.2	3	3	2	#
12	三	地瓜飯 白米,地瓜	海苔炸豬排 豬排,海苔粉-炸(X1)	酸菜凍豆腐 凍豆腐,酸菜-燒	蒜香藻唇片 藻唇片,蒜-炒	履歷	金針雞湯 金針,雞骨		5 1	2 6	2 6	2 2	7 4
13	四	和風烏龍麵 烏龍麵,豬肉,洋蔥	蜜汁燒雞翅 雞翅-燒(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	開陽白菜 大白菜,蝦皮-炒	履歷	味噌豆腐湯 豆腐,味噌	水果	5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
14	五	白飯 白米	蜜薯燒肉 豬肉,地瓜,白芝麻-燒	客家小炒 豆干,時蔬,魷魚-炒	銀蘿佃煮 白蘿蔔,時蔬-煮	履歷	什錦蛋花湯 時蔬,雞蛋		5 2	2 7	2 5	2 2	7 4
17	一	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉,洋蔥,京醬-燒	香烤蝦捲 蝦捲-烤(X1)	茼蒿時瓜 時瓜,茼蒿,木耳-炒	履歷	酸辣湯 豆腐,筍筍,時蔬		5 1	2 8	2 5	2 2	7 5
18	二	胚芽飯 白米,胚芽米	和風燒魚 魚肉,洋蔥,鮮菇-燒	莎莎肉醬 馬鈴薯,豬肉,紅蘿蔔-煮	木耳敏豆 敏豆,木耳-炒	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋	水果	5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
19	三	白飯 白米	白玉燉雞 雞肉,白蘿蔔-燉	蔥燒白菜肉片 豬肉,白菜,蔥-燒	菇炒花椰 花椰菜,鮮菇-炒	履歷	羅宋湯 蕃茄,玉米,時蔬		5 1	2 8	2 6	2 3	7 2
20	四	地瓜飯 白米,地瓜	紅燒油腐 油豆腐,時蔬-燒	竹筍炒蛋 雞蛋,竹筍-炒	沙嗲海帶根 海帶根,時蔬,沙茶-炒	履歷	時瓜雞湯 時瓜,雞骨	起酥麵包					
								水果	5.1	3	3	2	#
21	五	客家炒椒條 椒條,時蔬,紅蘿蔔	嫩汁雞排 雞排-滷(X1)	滷甜不辣 甜不辣-滷(X1)	鮮炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒	履歷	山藥排骨湯 山藥,排骨		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
24	一	白飯 白米	暖胃麻油雞 雞肉,時蔬,麻油-燒	蜜汁黑豆干 大溪豆干,時蔬-滷	清炒鮮瓜 鮮瓜,時蔬-炒	履歷	海結排骨湯 海帶結,排骨		5 0	2 7	2 7	2 1	7 7
25	二	茄汁螺旋麵 螺旋麵,時蔬,洋菇	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	客家燜筍 筍乾,筍筍,酸菜-煮	有機	味噌蔬菜湯 時蔬,味噌	水果	5 2	2 7	2 5	2 2	7 4
26	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	冬瓜燉雞 雞肉,冬瓜,時蔬-燒	肉燥油豆腐 油豆腐,絞肉-燒	小魚白菜 大白菜,小魚乾-炒	履歷	黃芽燉湯 黃豆芽,時蔬		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
27	四	白飯 白米	醬淋鮮魚排 魚排-燒(X1)	咕咕麵筋 麵筋,香菇-煮	芋香玉米 玉米,芋頭,時蔬-煮	履歷	銀蘿雞湯 白蘿蔔,雞骨	水果	5 0	2 8	2 6	2 2	7 2
28	五	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄-炒	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,豬肉-炒	塔香海茸 海茸,九層塔-炒	履歷	南瓜濃湯 南瓜,時蔬	草莓夾心麵包					
								5.2	3	3	2	#	
31	一	白飯 白米	腐乳燒雞 雞肉,時蔬,豆腐乳-燒	麻婆凍豆腐 凍豆腐,豬肉,時蔬-滷	紅燒海結 海帶結,時蔬-燒	履歷	酸菜脆筍湯 脆筍,酸菜		5 1	2 8	2 5	2 2	7 5

《海帶》海帶多含有豐富的水溶性纖維、蛋白質、不飽和脂肪酸和礦物質（碘、鈣）。其中碘的主要功用在於合成甲狀腺素，甲狀腺素可促進新陳代謝，防止身體虛胖水腫、疲累、頭髮乾枯、皮膚乾燥等甲狀腺低下常有的症狀；水溶性纖維可減緩腸道消化速度，延緩醣類吸收，避免飯後血糖急遽上升，幫助控制膽固醇，降低心血管疾病和糖尿病風險。