



全盛美食114年6月菜單錦和國小

★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、郭奕宏、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	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
2	一 蔬食	白飯 白米	椒鹽薯條 薯條-烤(X3)	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	芹香海帶 海帶、芹菜-炒	履歷	脆筍肉絲湯 脆筍、豬肉	草莓夾心麵包					
									5.0	3	3	2	#
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	蘿蔔燒豚肉 豬肉、白蘿蔔-燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	鮮菇大頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機	刺瓜雞湯 刺瓜、雞骨	水果	5 2	2 7	2 7	2 2	7 3
4	三	麥片飯 白米、麥片	香酥鮮魚排 魚排-炸(X1)	味噌鮮蔬肉片 時蔬、豬肉、味噌-燒	清炒四季豆 四季豆、木耳-炒	履歷	養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
5	四	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 豬肉、洋蔥、洋菇-炒	三杯小豆干 豆干、紅蘿蔔、九層塔-滷	鐵板銀芽 豆芽菜、時蔬-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、筍、雞蛋	水果	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4
6	五	什錦炒米粉 米粉、時蔬	火烤雞翅 雞翅-烤(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	彩繪花椰 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷	刈薯雞湯 豆薯、雞骨		5 1	2 6	2 6	2 2	7 4
9	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	炸虱目魚排 魚排-炸(X1)	雞茸番麥小炒 玉米、毛豆仁、雞肉-炒	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 7	2 6	2 3	7 4
10	二 蔬食	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	彩蔬炒黑輪 黑輪、時蔬-炒	滷白菜 大白菜、木耳-滷	有機	海芽味噌湯 海帶芽、雞蛋、味噌	起酥麵包					
								水果	5.1	3	3	2.2	#
11	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	回鍋肉 豬肉、時蔬-煮	肉燥麵輪 麵輪、豬肉、香菇-燒	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	履歷	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、玉米		5 2	2 6	2 5	2 2	7 7
12	四	白飯 白米	香草翅小腿 翅小腿、義大利香料-滷(X2)	洋葱炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	醬燒海茸 海茸、時蔬-炒	履歷	榨菜如意湯 黃豆芽、榨菜	水果	5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
13	五	燕麥飯 白米、燕麥	鮮瓜燉豬肉 豬肉、鮮瓜、紅棗-燉	黃金豆腐煲 豆腐、時蔬、雞肉-煮	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	黃花鮮蔬湯 時蔬、金針		5 1	2 8	2 6	2 3	7 2
16	一	豬肉烏龍麵 烏龍麵、洋蔥、豬肉	五香滷雞排 雞排-滷(X1)	柴香花枝丸 花枝丸、柴魚-滷(X2)	雲耳時瓜 鮮瓜、木耳-炒	履歷	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5 0	2 8	2 6	2 2	7 2
17	二	白飯 白米	椒鹽魚球 魚肉-炸(X3)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	肉燥豆芽 豆芽菜、木耳、豬肉-炒	有機	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	水果	5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
18	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	塔香豬肉 豬肉、時蔬、九層塔-炒	葱燒凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	蒟蒻海帶 海帶、蒟蒻-炒	履歷	白玉雞湯 白蘿蔔、雞骨		5 0	2 7	2 6	2 3	7 7
19	四 蔬食	蕎麥飯 白米、蕎麥	馬鈴薯炒蛋 雞蛋、馬鈴薯-炒	肉絲炒豆干 豆干、豬肉-炒	香炒青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷	扁蒲肉絲湯 扁蒲、豬肉	紅豆餐包					
								水果	5.2	3	3	2	#
20	五	白飯 白米	南瓜燒豚 豬肉、南瓜-燒	蘿蔔魚羹 白蘿蔔、魚羹-煮	鮮菇敏豆 敏豆、鮮菇-炒	履歷	竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
23	一	地瓜飯 白米、地瓜	紅茄洋菇雞 雞肉、蕃茄、洋菇片-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	熊貓雙結 海帶、百頁結-滷	履歷	金針排骨湯 金針、金針菇、排骨		5 0	2 8	2 6	2 2	7 2
24	二	白醬雞肉義大利麵 義大利麵、時蔬、雞肉	京醬豬排 豬排-燒(X1)	烤可樂餅 可樂餅-烤(X1)	紅蘿鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-炒	有機	蔬菜燉湯 時蔬、鮮菇	水果	5 2	2 6	2 5	2 2	7 7
25	三	白飯 白米	豆醬香雞肉 雞肉、時蔬、黃豆醬-燉	蜜汁黑豆干 豆干、時蔬-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭-燒	履歷	玉蜀黍排骨湯 玉米、排骨		5 1	2 8	2 5	2 2	7 5
26	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	蒲燒雞 雞肉、洋蔥-煮	家常肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	清炒甘藍 高麗菜、時蔬-炒	履歷	南瓜濃湯 南瓜、時蔬、雞蛋	水果	5 1	2 7	2 5	2 2	7 7
27	五	白飯 白米	酥炸魚排 魚排-炸(X1)	打拋雞茸寬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉-炒	毛豆燴竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷	枕瓜雞湯 冬瓜、雞骨、枸杞		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9

《白蘿蔔》屬十字花科，它能促進腸蠕動，幫助肚內氣體排出體外而增進食慾。可促進心臟健康，維持膽固醇指數正常。蘿蔔中所含維他命C和鋅的微量元素有助於增強人體免疫力，緩解呼吸系統不適之感染、感冒症狀。有抗癌、抗炎的好處，可降低患上疾病的風險。保持均衡飲食，進食不同顏色的蔬果，有助身體攝取各種營養。