



全盛美食113年8+9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、郭奕彤

★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 | 全蛋類 | 蛋類 | 肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 熱量 |
|------|----|------------------------|----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 8/30 | 五 | 白飯 白米 | 無骨香雞排 無骨雞排-炸(X1) | 肉燥干丁 豆干、豬肉、菜脯-煮 | 蝦香白菜 大白菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒 | 履歷 結頭排骨湯 結頭菜、排骨 | | 5 0 | 2 7 | 2 6 | 2 1 | 2 2 | 7 2 |
| 9/2 | 一 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒 | 脆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒 | 蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結-燉 | 履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬 | 菠蘿麵包 | | | | | | |
| | | | | | | | | 5.1 | 3 | 3 | 2.1 | 729 | |
| 3 | 二 | 白飯 白米 | 椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、時蔬-煮 | 蜜汁黑輪 黑輪、玉米、時蔬-燉 | 針菇煨豆 四季豆、金針菇、時蔬-炒 | 有機 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨 | 水果 | 5 1 | 2 7 | 2 6 | 2 2 | 2 2 | 7 3 |
| 4 | 三 | 白飯 白米 | 蒜香肉片 豬肉、時蔬-燒 | 味噌燒雞 時蔬、雞肉、味噌-燒 | 肉末玉米 南瓜、玉米、豬肉-煮 | 履歷 金針雞湯 金針、雞骨 | | 5 1 | 2 7 | 2 6 | 2 1 | 2 9 | 7 2 |
| 5 | 四 | 薏仁飯 白米、洋薏仁 | 鹽酥雞 雞肉-炸(X3) | 打拋豬肉寬粉 寬冬粉、豬肉、洋蔥、九層塔-炒 | 腐皮時瓜 時瓜、時蔬、腐皮-煮 | 履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋 | 水果 | 5 2 | 2 8 | 2 7 | 2 2 | 2 1 | 7 5 |
| 6 | 五 | 肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇 | 塔香豬排 豬排、九層塔-煮(X1) | 香菇肉燥 豬肉、干丁、時蔬-煮 | 韭香銀芽 豆芽菜、韭菜-炒 | 履歷 米苔目湯 米苔目、時蔬 | | 5 2 | 2 7 | 2 6 | 2 1 | 2 6 | 7 3 |
| 9 | 一 | 麥片飯 白米、麥片 | 嫩烤蒲燒魚 蒲燒魚-烤(X1) | 紅茄油豆腐 油豆腐、蕃茄、蔥-煮 | 肉茸冬瓜 冬瓜、豬肉-煮 | 履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨 | | 5 0 | 2 6 | 2 6 | 2 2 | 2 7 | 7 1 |
| 10 | 二 | 咖哩烏龍麵 烏龍麵、時蔬、咖哩 | 香蔥小方干 四分干、時蔬、蔥-煮 | 金黃花枝丸 花枝丸-炸(X2) | 鮮菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒 | 有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌 | 紅豆餐包 | 水果 | 5.1 | 3 | 3 | 2 | 727 |
| 11 | 三 | 白飯 白米 | 京醬肉絲 豬肉、洋蔥、時蔬-煮 | 塔香福州丸 福州丸-煮(X1) | 蒜香西蘭花 花椰菜、木耳、蒜-炒 | 履歷 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇 | | | 5 2 | 2 6 | 2 5 | 2 1 | 2 4 |
| 12 | 四 | 玉米飯 白米、玉米 | 嫩烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1) | 香草沙沙肉醬 馬鈴薯、豬肉、時蔬-煮 | 清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒 | 履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔 | 水果 | 5 0 | 2 7 | 2 6 | 2 2 | 2 5 | 7 2 |
| 13 | 五 | 白飯 白米 | 韓式泡菜燒肉 豬肉、洋蔥、泡菜-燒 | 雞茸豆腐煲 豆腐、雞肉、時蔬-燉 | 香炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔-炒 | 履歷 黃芽雞骨湯 黃豆芽、雞骨 | | 5 0 | 2 8 | 2 7 | 2 2 | 2 7 | 7 3 |
| 16 | 一 | 肉絲炒麵 油麵、豬肉、時蔬 | 香滷豬排 豬排-滷(X1) | 麥克雞塊 雞塊-炸(X2) | 蒜炒高麗 高麗菜、蒜-炒 | 履歷 酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳 | | 5 0 | 2 8 | 2 7 | 2 2 | 2 7 | 7 3 |
| 17 | 二 | ~中秋佳節放假~ | | | | | | | | | | | |
| 18 | 三 | 糙米飯 白米、糙米 | 柴魚和風雞 雞肉、白蘿蔔、柴魚-燒 | 什錦炒豬肉 時蔬、豬肉-炒 | 田園玉米 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔-煮 | 履歷 海結薑絲湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲 | | 5 1 | 2 7 | 2 5 | 2 1 | 2 5 | 7 2 |
| 19 | 四 | 白飯 白米 | 肉燥油豆腐 油豆腐、豬肉、時蔬-煮 | 甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒 | 木須炒筍 竹筍、木耳-炒 | 履歷 冬瓜雞骨湯 冬瓜、雞骨 | 藍莓夾心麵包 | 水果 | 5.1 | 3 | 3 | 2 | 732 |
| 20 | 五 | 雜糧飯 白米、燕麥、麥片 | 照燒雞翅 雞翅-滷(X1) | 香滷大溪干 黑豆干、蘿蔔-滷 | 翠炒鮮瓜 時瓜、鮮菇-炒 | 履歷 豆薯鮮菇湯 豆薯、鮮菇 | | | 5 0 | 2 8 | 2 7 | 2 1 | 2 4 |
| 23 | 一 | 麥片飯 白米、麥片 | 果香糖醋雞 雞肉、彩椒、鳳梨-燒 | 時瓜燉肉 時瓜、豬肉、薑絲-煮 | 鮑菇青花 青花菜、杏鮑菇-炒 | 履歷 蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋 | | 5 1 | 2 6 | 2 6 | 2 2 | 2 4 | 7 2 |
| 24 | 二 | 薏仁飯 白米、洋薏仁 | 醋溜魚丁 魚肉、時蔬-燒 | 家常肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮 | 銀芽雞絲 豆芽菜、雞肉絲-炒 | 有機 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔 | 水果 | 5 1 | 2 8 | 2 7 | 2 1 | 2 4 | 7 1 |
| 25 | 三 | 白飯 白米 | 烤肉醬豬肉 豬肉、時蔬、烤肉醬-燒 | 地瓜燒雞 地瓜、雞肉-燒 | 鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒 | 履歷 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁 | | 5 2 | 2 6 | 2 6 | 2 1 | 2 9 | 7 2 |
| 26 | 四 | 青醬豬肉義大利麵 義大利麵、豬肉、時蔬 | 酥脆雞排 雞排-炸(X1) | 烤海苔薯球 薯球、海苔粉-烤(X3) | 茼蒿扁蒲 扁蒲、茼蒿-炒 | 履歷 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨 | 水果 | 5 2 | 2 6 | 2 6 | 2 2 | 2 1 | 7 3 |
| 27 | 五 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 木耳炒蛋 雞蛋、木耳、時蔬-炒 | 豆薯燒肉 豆薯、豬肉-燒 | 白菜滷 大白菜、時蔬-滷 | 履歷 鮮瓜菇湯 鮮瓜、金針菇 | 起酥麵包 | | | | | | |
| | | | | | | | | 5.1 | 3 | 3 | 2.1 | 729 | |
| 30 | 一 | 白飯 白米 | 鮮瓜嫩雞 雞肉、鮮瓜-燉 | 茄汁年糕 年糕、時蔬、蕃茄-煮 | 塔香海帶根 海帶根、九層塔-炒 | 履歷 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌 | | 5 1 | 2 6 | 2 6 | 2 1 | 2 2 | 7 2 |

《蕃茄》蕃茄含有膳食纖維、茄紅素、葉酸等營養素。蕃茄含有膳食纖維可以促進腸胃蠕動；茄紅素能避免皮膚曬傷外，也能減少自由基對身體的傷害、延緩老化；葉酸能幫助維持細胞和組織正常功能，對孕婦特別重要。不過也因為高鉀的緣故，蕃茄並不適合腎臟病患食用，建議諮詢醫師依據個人狀況調整飲食。