



全盛美食113年11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、郭奕廷

★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	蛋魚肉類	油脂類	蔬菜類	熱量	
1	五	白飯 白米	鮮蔬回鍋肉 豬肉、高麗菜、時蔬-燒	魷魚什錦寬粉 寬冬粉、洋蔥、魷魚-炒	珍菇鮮瓜 時瓜、鮮菇、紅蘿蔔-煮	履歷 金瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、玉米		5 1	2 7	2 5	2 1	7 5	
4	一	地瓜飯 白米、地瓜	醬香雞排 雞排-燒(X1)	彩蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、紅蘿蔔-炒	蒜香煨豆 四季豆、木耳、蒜-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍筴、木耳		5 1	2 7	2 6	2 1	7 9	
5	二	燕麥飯 白米、燕麥	黑耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	銀魚炒干片 豆干、紅蘿蔔、小魚乾-炒	肉茸燴鮮瓜 鮮瓜、豬肉-煮	有機 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌	紅豆餐包	水果	5.0	3	3	2	795
6	三	白飯 白米	鐵板豬肉 豬肉、洋蔥-炒	蔥油鹽水雞 雞肉、時蔬、青蔥-煮	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	履歷 刈薯雞湯 豆薯、雞骨		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2	
7	四	什錦炒飯 飯條、時蔬	椒鹽魚排 魚排、胡椒鹽-炸(X1)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	白玉鮮菇 白蘿蔔、杏鮑菇、紅蘿蔔-煮	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	水果	5 2	2 8	2 6	2 2	8 6	
8	五	白飯 白米	古早味豬腳 筍乾、豬肉、豬腳-滷	香菇燒麵輪 麵輪、香菇-燒	開陽白菜 大白菜、時蔬、蝦皮-煮	履歷 金粒蛋花湯 玉米、雞蛋		5 1	2 7	2 6	2 1	7 9	
11	一	胚芽飯 白米、胚芽米	蒜香燒雞 雞肉、鮮菇、蒜-燒	柴香肉羹 肉羹、時蔬、柴魚-煮	沙嗲海帶根 海帶根、紅蘿蔔、沙茶醬-炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬		5 0	2 7	2 7	2 1	7 7	
12	二	白飯 白米	金黃炸魚排 魚排-炸(X1)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉、木耳-炒	銀芽三絲 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	有機 銀蘿燉湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	5 1	2 7	2 6	2 2	7 2	
13	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、泡菜-炒	肉茸大溪干 大溪豆干、豬肉-滷	木耳西蘭花 花椰菜、木耳-炒	履歷 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5 2	2 8	2 5	2 1	7 9	
14	四	白飯 白米	醬香滷豆包 豆包(X1)、毛豆仁-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 筍香雞湯 竹筍、雞骨	起酥麵包	水果	5.1	3	3	2	784
15	五	茄汁 豬肉炒飯 白米、時蔬、豬肉	旋風烤雞排 雞排-烤(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	田園玉米 芋頭、玉米、毛豆仁-煮	履歷 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	
18	一	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	咖哩油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、咖哩-燒	彩繪鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 2	2 7	2 5	2 2	7 4	
19	二	白醬洋菇 義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	塔香翅小腿 翅小腿、九層塔-滷(X2)	烤海苔薯球 薯球、海苔粉-烤(X3)	菇炒竹筍 竹筍、鮮菇-炒	有機 金針排骨湯 金針、排骨	水果	5 1	2 7	2 5	2 2	7 7	
20	三	燕麥飯 白米、燕麥	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、九層塔-炒	金黃麥克雞塊 麥克雞塊-炸(X2)	蒜香藻唇片 海帶、紅蘿蔔、蒜-炒	履歷 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2	
21	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	檸香鮮魚 魚肉、彩椒、檸檬汁-燒	藥膳燉豬肉 鮮瓜、豬肉、紅棗-燉	雞茸花椰菜 青花菜、雞絞肉、紅蘿蔔-炒	履歷 南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶包	水果	5 0	2 8	2 6	2 3	7 5	
22	五	白飯 白米	烤肉醬炒年糕 年糕、時蔬-炒	五更豆腐 豆腐、豬肉、酸菜-煮	鮮菇甘藍 高麗菜、鮮菇-炒	履歷 時瓜燉湯 鮮瓜、洋薏仁	藍莓夾心麵包		5.1	3	3	2	789
25	一	麥片飯 白米、麥片	橙汁雞翅 雞翅、柳橙汁-燒(X1)	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	雙色海絲 海帶絲、豆干絲-炒	履歷 鮮蔬排骨湯 時蔬、排骨		5 2	2 6	2 6	2 2	7 1	
26	二	白飯 白米	暖心麻油豚肉 豬肉、鮮菇、麻油-燉	雞茸油豆腐 油豆腐、雞絞肉-煮	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、紅蘿蔔-煮	有機 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔	水果	5 0	2 7	2 7	2 1	7 7	
27	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	花生宮保雞 雞肉、洋蔥、花生-炒	毛豆滷福州丸 福州丸(X1)、毛豆仁-滷	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉-炒	履歷 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁、枸杞		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2	
28	四	肉絲烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	脆皮炸豬排 豬排-炸(X1)	照燒甜不辣 甜不辣、紅蘿蔔-燒	腰果炒鮮瓜 鮮瓜、木耳、腰果-炒	履歷 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	水果	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9	
29	五	白飯 白米	葷菇燉雞丁 雞肉、洋菇-燒	古早味肉燥 豆干、豬肉、花瓜-滷	脆炒大頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	履歷 芋頭米粉湯 米粉、芋頭、時蔬		5 1	2 8	2 5	2 2	7 3	

《南瓜》南瓜的口感甜甜、綿綿的，是許多人喜愛的全穀雜糧類。南瓜營養價值高，含有豐富β胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鋅，南瓜中的β胡蘿蔔素、維生素C可以增強免疫力，幫助傷口癒合，除此之外還能幫助我們保持視力健康。南瓜具有飽足感，比起常見的澱粉主食，可以幫助我們維持健康的體重。