



# 全盛美食113年12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   | 全穀類 | 豆魚蛋肉類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 水果類 | 熱量  |
|----|----|------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------|----|---------------------|------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
| 2  | 一  | 白飯<br>白米               | 香炒豆雞<br>豆雞、時蔬-炒         | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒       | 鮮瓜燴九子<br>時瓜、九子、木耳-煮  | 履歷 | 金針雞湯<br>金針、雞骨       | 菠蘿麵包 |     | 5.1   | 3   | 3   | 2   | 725 |
| 3  | 二  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥           | 嫩滷豬排<br>豬排-滷(X1)        | 香蔥雞茸豆腐<br>豆腐、雞絞肉、蔥-煮      | 蒜香高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒  | 有機 | 玉米濃湯<br>馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔  | 水果   | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 8   |
| 4  | 三  | 白飯<br>白米               | 藥膳燉雞<br>雞肉、時蔬、紅棗-燉      | 茄汁獅子頭<br>獅子頭、蕃茄、洋蔥-煮      | 毛豆炒筍<br>竹筍、毛豆、木耳-炒   | 履歷 | 海結薑絲湯<br>海帶結、紅蘿蔔、薑絲 |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 3   |
| 5  | 四  | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片        | 金黃炸魚排<br>魚排-炸(X1)       | 豆豉燒雞<br>白蘿蔔、雞肉、豆豉-燒       | 韭香銀芽<br>綠豆芽、紅蘿蔔、韭菜-炒 | 履歷 | 養生排骨湯<br>時蔬、排骨      | 水果   | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 8   |
| 6  | 五  | 玉米飯<br>白米、玉米           | 香菇燒雞<br>雞肉、時蔬、香菇-燒      | 莎莎肉醬<br>馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔-煮      | 脆炒海茸<br>海茸、九層塔-炒     | 履歷 | 芋頭米粉湯<br>米粉、芋頭、時蔬   |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 4   |
| 9  | 一  | ～運動會補假一天～              |                         |                           |                      |    |                     |      |     |       |     |     |     |     |
| 10 | 二  | 白醬洋菇義大利麵<br>義大利麵、時蔬、洋菇 | 鮮蔬炒豆包<br>豆包、時蔬-炒        | 烤海苔薯球<br>薯球、海苔粉-烤(X3)     | 香炒四季豆<br>四季豆、紅蘿蔔-炒   | 有機 | 日式味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌  | 奶油餐包 | 水果  | 5.0   | 3   | 3   | 2.1 | 794 |
| 11 | 三  | 白飯<br>白米               | 葷菇燉肉<br>豬肉、洋菇、時蔬-燉      | 金黃麥克雞塊<br>麥克雞塊-炸(X2)      | 銀魚白菜<br>大白菜、小魚乾-煮    | 履歷 | 玉米蛋花湯<br>玉米、雞蛋      |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 3   |
| 12 | 四  | 燕麥飯<br>白米、燕麥           | 蜜汁雞排<br>雞排-燒(X1)        | 麻婆凍豆腐<br>凍豆腐、豬肉、時蔬-滷      | 脆炒結頭菜<br>結頭菜、時蔬-炒    | 履歷 | 鮮蔬雞湯<br>時蔬、雞骨       | 水果   | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 9   |
| 13 | 五  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥           | 紅燒鮮魚<br>魚肉、洋蔥、蔥-燒       | 打拋雞茸寬粉<br>寬冬粉、雞肉、時蔬、九層塔-炒 | 清炒海絲<br>海帶絲、紅蘿蔔-炒    | 履歷 | 時瓜鮮菇湯<br>時瓜、杏鮑菇     |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 1   |
| 16 | 一  | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片        | 腐乳燒雞<br>雞肉、時蔬、豆腐乳-燒     | 椒鹽甜不辣<br>甜不辣、時蔬-炒         | 紅片花椰菜<br>花椰菜、紅蘿蔔-炒   | 履歷 | 酸辣湯<br>豆腐、筍、木耳      |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 2   |
| 17 | 二  | 白飯<br>白米               | 馬鈴薯燉肉<br>豬肉、馬鈴薯-燉       | 紅燒麵輪<br>麵輪、香菇、時蔬-燒        | 蒜炒海帶根<br>海帶根、時蔬、蒜-炒  | 有機 | 鮮瓜雞骨湯<br>鮮瓜、雞骨、枸杞   | 水果   | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 9   |
| 18 | 三  | 燕麥飯<br>白米、燕麥           | 三杯雞<br>雞肉、鮮菇、九層塔-燒      | 和風燒肉<br>時蔬、豬肉、洋蔥-燒        | 清炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒 | 履歷 | 元氣黃芽湯<br>黃豆芽、排骨     |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 3   |
| 19 | 四  | 白飯<br>白米               | 肉絲炒豆干<br>豆干、豬肉、蒜苗-炒     | 滑嫩蒸蛋<br>雞蛋-蒸              | 芋香玉米<br>玉米、芋頭、時蔬-煮   | 履歷 | 銀羅排骨湯<br>白蘿蔔、排骨     | 牛奶麵包 | 水果  | 5.0   | 3   | 3   | 2.1 | 782 |
| 20 | 五  | 豬肉炒飯<br>白米、時蔬、豬肉       | 香酥雞排<br>雞排-炸(X1)        | 香滷蝦捲<br>蝦捲-滷(X1)          | 茼蒿鮮瓜<br>鮮瓜、茼蒿、時蔬-炒   | 履歷 | 冬至湯圓<br>湯圓、時蔬、香菇    |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 4   |
| 23 | 一  | 白飯<br>白米               | 筍乾扣肉<br>豬肉、筍乾、梅乾菜-燒     | 洋蔥燒雞<br>洋蔥、雞肉、時蔬-燒        | 蘿蔔海結<br>白蘿蔔、海帶結、時蔬-燉 | 履歷 | 羅宋湯<br>蕃茄、時蔬、玉米     |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 2   |
| 24 | 二  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥           | 日式味噌雞<br>雞肉、時蔬、味噌-燉     | 螞蟻上樹<br>冬粉、高麗菜、豬肉-炒       | 肉燥銀芽<br>豆芽菜、豬肉、時蔬-炒  | 有機 | 竹筍燉湯<br>竹筍、木耳       | 水果   | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 9   |
| 25 | 三  | 白飯<br>白米               | 香草滷豬排<br>豬排、義大利香料-滷(X1) | 蔥燒油豆腐<br>油豆腐、時蔬、蔥-燒       | 清炒花椰<br>花椰菜、時蔬-炒     | 履歷 | 金瓜濃湯<br>南瓜、馬鈴薯、雞蛋   |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 2   |
| 26 | 四  | 豬肉炒烏龍麵<br>烏龍麵、時蔬、豬肉    | 酥炸雞翅<br>雞翅-炸(X1)        | 豬肉鍋貼<br>豬肉鍋貼-蒸(X2)        | 肉茸鮮瓜<br>鮮瓜、豬肉-煮      | 履歷 | 味噌蔬菜湯<br>時蔬、味噌      | 水果   | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 8   |
| 27 | 五  | 薏仁飯<br>白米、洋薏仁          | 打拋肉醬<br>豬肉、豆干、時蔬-燒      | 塔香豬血糕<br>豬血糕、九層塔-滷(X3)    | 木耳白菜<br>大白菜、木耳-煮     | 履歷 | 鮮菇雞湯<br>時蔬、鮮菇、雞骨    | 香蔥麵包 |     | 5.2   | 3   | 3   | 2   | 799 |
| 30 | 一  | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片        | 栗香燒雞<br>雞肉、芋頭、栗子-燒      | 關東煮<br>白蘿蔔、魚蛋、茼蒿捲-煮       | 腐皮燻豆<br>四季豆、腐皮-炒     | 履歷 | 扁蒲排骨湯<br>扁蒲、排骨      |      | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 3   |
| 31 | 二  | 白飯<br>白米               | 香酥魚排<br>魚排-炸(X1)        | 五香黑豆干<br>大溪干、時蔬-滷         | 客家燻筍<br>筍乾、筍、酸菜-煮    | 有機 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋、薑絲  | 水果   | 5   | 2     | 2   | 2   | 7   | 3   |

《彩椒》彩椒含有豐富維生素C，每天只要吃1顆拳頭大小的甜椒，就能攝取到每天所需要維生素C含量，有助於美白，並幫助肌膚膠原蛋白的生成。黃色彩椒富含類黃酮成份，增加血管的彈性。橙色彩椒富含胡蘿蔔素、維生素A、E，保護眼睛消除疲勞。紅色彩椒富含維生素C，抗氧化能力強，促進人體新陳代謝。