



全盛美食114年3月菜單清水國小

◎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

★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★

★菜單中含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全蛋類	牛肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
3	一	白飯 白米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、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		5 2	2 8	2 5	2 3	7 4
4	二	青醬義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	酥炸雞排 雞排-炸(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	雲耳高麗菜 高麗菜、木耳-炒	有機	竹筍燉湯 竹筍、木耳		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	紅糟鮮魚 魚肉、洋蔥、紅糟-燒	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		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3
7	五	麥片飯 白米、麥片	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 3
10	一	豬肉炒麵 麵、時蔬、豬肉	椒鹽炸魚丁 魚肉-炸(X3)	蒸餃 水餃-蒸(X2)	木耳筍片 竹筍、木耳-炒	履歷	扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨		5 2	2 7	2 7	2 2	7 4
11	二	白飯 白米	金瓜燉雞 雞肉、南瓜、時蔬-燉	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、雞蛋		5 2	2 8	2 5	2 1	7 9
12	三	地瓜飯 白米、地瓜	柚香肉片 豬肉、時蔬、柚子醬-燒	酸菜凍豆腐 凍豆腐、豬肉、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	白飯 白米	台式三杯雞 雞肉、時蔬、九層塔-燒	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	香菇白菜 大白菜、香菇-炒	履歷	味噌豆腐湯 豆腐、味噌		5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
14	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	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 3	7 4
17	一	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉、洋蔥、京醬-燒	金黃滑蛋 雞蛋、玉米-炒	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻、木耳-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋		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		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	毛豆福州丸 福州丸(X1)、毛豆仁-滷	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	客家炒飯條 飯條、時蔬	洋蔥豬排 豬排、洋蔥-燒(X1)	香酥可樂餅 可樂餅-炸(X1)	沙嗲海帶根 海帶根、時蔬、沙茶-炒	履歷	時瓜雞湯 時瓜、雞骨		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3
21	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	烤肉醬燒雞 雞肉、鮮菇、玉米-燒	蒜泥鮮蔬肉片 時蔬、豬肉、蒜-燒	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	家常麵線羹 麵線、筍筴、時蔬		5 2	2 7	2 6	2 3	7 9
24	一	白飯 白米	蔥油雞翅 雞翅-滷(X1)	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	豆奶	5 0	2 7	2 7	2 1	7 7
25	二	玉米飯 白米、玉米	洋芋紅燒豬 豬肉、馬鈴薯、時蔬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	客家燜筍 筍乾、筍筴、酸菜-煮	有機	味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		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	紅絲甜不辣 甜不辣、紅蘿蔔-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	木耳炒蛋 雞蛋、木耳、毛豆仁-炒	咕咕麵筋 麵筋、香菇-煮	芋香玉米 玉米、芋頭、時蔬-煮	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5 0	2 8	2 6	2 2	7 3
28	五	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉、洋菇	火烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	醬香花枝丸 花枝丸-滷(X2)	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	履歷	南瓜濃湯 南瓜、時蔬、雞蛋		5 2	2 6	2 5	2 2	7 7
31	一	地瓜飯 白米、地瓜	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 3	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。