



全盛美食114年6月菜單 清水國小

★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、郭奕堃、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	蛋類	豆類	肉類	蔬菜類	熱量
2	一	客家炒板條 板條、時蔬	蜜汁雞排 雞排、燒(X1)	烤花枝捲 花枝捲、烤(X1)	芹香海帶 海帶、芹菜、炒	履歷	脆筍肉絲湯 脆筍、豬肉		5	2	2	2	7	3
3	二	白飯 白米	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		5	2	2	2	7	4
4	三	麥片飯 白米、麥片	彩椒雞 雞肉、彩椒、煮	古早味福州丸 福州丸、毛豆仁、煮(X1)	清炒四季豆 四季豆、木耳、炒	履歷	養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁		5	2	2	2	7	3
5	四	白飯 白米	酥炸豬排 豬排、炸(X1)	塔香豆干 豆干、九層塔、煮	鐵板銀芽 豆芽菜、時蔬、炒	履歷	酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、筍、雞蛋		5	2	2	2	7	3
6	五	糙米飯 白米、糙米	三杯鮮魚 魚肉、鮮菇、九層塔、炒	蕃茄滑蛋 雞蛋、蕃茄、炒	彩繪花椰 青花菜、紅蘿蔔、炒	履歷	刈薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7	2
9	一	白飯 白米	筍乾扣肉 豬肉、筍乾、滷	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	2	2	2	7	3
10	二	白醬洋菇螺旋麵 螺旋麵、時蔬、洋菇	醬香雞排 雞排、滷(X1)	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		5	2	2	2	7	3
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、洋葱、玉米		5	2	2	2	7	2
12	四	白飯 白米	香炸魚排 魚排、炸(X1)	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱、炒	醬燒海茸 海茸、時蔬、炒	履歷	榨菜如意湯 黃豆芽、榨菜		5	2	2	2	7	2
13	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	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	2	2	2	7	4
16	一	白飯 白米	豆腐乳燒雞 雞肉、時蔬、豆腐乳、燒	香菇豬肉干丁 豆干、豬肉、香菇、煮	雲耳時瓜 鮮瓜、木耳、炒	履歷	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5	2	2	2	7	3
17	二	地瓜飯 白米、地瓜	椒鹽炸魚丁 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		5	2	2	2	7	4
18	三	白飯 白米	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	2	2	2	7	2
19	四	什錦炒麵 麵、時蔬、豬肉	炙烤雞肉捲 雞肉捲、烤(X1)	烤可樂餅 可樂餅、烤(X1)	香炒青花菜 青花菜、紅蘿蔔、炒	履歷	扁蒲肉絲湯 扁蒲、豬肉		5	2	2	2	7	4
20	五	玉米飯 白米、玉米	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	2	2	2	7	3
23	一	白飯 白米	紅茄洋菇雞 雞肉、蕃茄、洋菇片、燒	蛋黃芋丸 蛋黃芋丸、炸(X2)	香燒海結 海帶、時蔬、滷	履歷	金針排骨湯 金針、金針菇、排骨		5	2	2	2	7	3
24	二	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、燉	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍、炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、炒	有機	蔬菜燉湯 時蔬、鮮菇		5	2	2	2	7	2
25	三	胚芽飯 白米、胚芽米	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	2	2	2	7	3
26	四	白飯 白米	蒸蛋 雞蛋、蒸	紅燒豆腐 豆腐、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	豆奶	5	2	2	2	7	2
27	五	咖哩炒飯 白米、時蔬、咖哩	蒜香豬排 豬排、滷(X1)	烤海苔薯球 薯球、烤(X3)	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	2	7	3
30	一	結業式~放暑假囉!!												

《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。