



# 全盛美食113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、劉彥伶 ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★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★

★◎記號為該菜色食材含堅果類，過敏者請勿食用，謝謝!★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	豆製品類	海產類	蔬菜類	水果類
1	五	白飯 白米	鮮菇醬燒雞 雞肉、鮮菇、燒	咖哩黃金魚蛋 馬鈴薯、魚蛋、咖哩、煮	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、炒	履歷	銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
4	一	豬肉炒飯 白米、時蔬、豬肉、蔥	蜜燒雞排 雞排、燒(X1)	蔥燒獅子頭 獅子頭、蔥、燒(X1)	鮮菇蕪菁 結頭菜、鮮菇、炒	履歷	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
5	二	白飯 白米	豆醬燉肉 豬肉、時蔬、豆醬、燉	鐵板油豆腐 油豆腐、鮮菇、蔥、燒	客家燜筍 筍乾、筍、煮	有機	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔		5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
6	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	◎蜜汁堅果豬 豬肉、玉米、腰果、炒	綜合滷味 時蔬、丸子、海帶、滷	木耳白菜 大白菜、木耳、炒	履歷	藥膳雞湯 鮮瓜、雞骨、枸杞		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
7	四	胚芽飯 白米、胚芽米	香炸魚排 魚排、炸(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、炒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、炒	履歷	竹筍燉湯 竹筍、木耳		5 2	2 8	2 7	2 2	7 1
8	五	白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉、洋蔥、泡菜、炒	雞茸燒豆腐 豆腐、雞肉、蔥、燒	麻香黃豆芽 黃豆芽、豆干絲、麻油、炒	履歷	高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
11	一	白飯 白米	洋芋燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、燉	香炒蘭花干 蘭花干、時蔬、炒	蘿勒海茸 海茸、九層塔、煮	履歷	酸辣湯 豆腐、筍、木耳		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
12	二	洋菇螺旋麵 螺旋麵、時蔬、洋菇	椒鹽炸魚排 魚排、炸(X1)	海苔薯球 薯球、海苔粉、烤(X3)	銀蘿條豆 白蘿蔔、敏豆、鮮菇、炒	有機	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5 0	2 7	2 5	2 1	7 8
13	三	白飯 白米	油豆腐燒雞 雞肉、油豆腐、燒	香滷甜不辣 甜不辣片、滷(X1)	時瓜燴針菇 時瓜、鮮菇、紅蘿蔔、煮	履歷	薏仁燉湯 時蔬、洋薏仁		5 2	2 8	2 5	2 1	7 9
14	四	燕麥飯 白米、燕麥	京醬肉片 豬肉、時蔬、炒	海味炒蛋 雞蛋、海帶芽、炒	黑耳甘藍 高麗菜、木耳、煮	履歷	金針排骨湯 金針、排骨、鮮菇		5 2	2 6	2 6	2 3	7 4
15	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	火烤雞翅 雞翅、烤(X1)	蜜汁大溪干 大溪豆干、豬肉、滷	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜、炒	履歷	芋頭米粉湯 米粉、芋頭、香菇		5 0	2 8	2 7	2 1	7 4
18	一	白飯 白米	蘑菇醬鮮魚 魚肉、洋菇、時蔬、煮	烤肉醬年糕 年糕、鮮菇、豬肉、烤肉醬、炒	腐皮鮮瓜 鮮瓜、腐皮、炒	履歷	脆筍排骨湯 脆筍、排骨		5 0	2 8	2 7	2 2	7 7
19	二	燕麥飯 白米、燕麥	蒜苗回鍋肉 豬肉、時蔬、蒜苗、炒	甜蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥、炒	鮑菇海帶結 海帶結、杏鮑菇、煮	有機	味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌		5 1	2 6	2 5	2 2	7 0
20	三	糙米飯 白米、糙米	鮮瓜燉雞 雞肉、鮮瓜、薑絲、燉	酸辣嫩豆腐 豆腐、筍、木耳、煮	彩繪玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、煮	履歷	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇		5 0	2 7	2 5	2 1	7 8
21	四	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩、煮	滷豬血糕 豬血糕、滷(X3)	白菜滷 大白菜、香菇、時蔬、炒	履歷	大頭菜雞湯 結頭菜、雞骨		5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
22	五	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	酥炸雞排 雞排、炸(X1)	豬肉蒸餃 水餃、蒸(X2)	韭香銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜、炒	履歷	田園排骨湯 時蔬、排骨		5 1	2 7	2 6	2 1	7 9
25	一	麥片飯 白米、麥片	嫩汁滷豬排 豬排、滷(X1)	雞粒凍豆腐 凍豆腐、雞絞肉、燒	鮮菇時瓜 時瓜、鮮菇、煮	履歷	黃芽豬肉湯 黃豆芽、豬肉		5 1	2 6	2 6	2 1	7 2
26	二	白飯 白米	蜜橙燒雞 雞肉、洋蔥、彩椒、柳橙汁、燒	金黃蝦捲 蝦捲、炸(X1)	針菇炒高麗 高麗菜、金針菇、炒	有機	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔		5 0	2 7	2 7	2 1	7 7
27	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	藥膳燉豬肉 豬肉、鮮瓜、紅棗、燉	鮮蔬炒三鮮 時蔬、豬肉、魷魚、紅蘿蔔、炒	◎芝麻海帶根 海帶根、芝麻、燒	履歷	扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨		5 0	2 8	2 6	2 2	7 2
28	四	地瓜飯 白米、地瓜	三杯豆腸 豆腸、九層塔、燒	蒸蛋 雞蛋、蒸	彩椒花椰菜 花椰菜、彩椒、煮	履歷	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	豆奶	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
29	五	白飯 白米	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥、蔥、炒	時蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、炒	毛豆炒筍 竹筍、毛豆仁、炒	履歷	羅宋湯 蕃茄、時蔬		5 1	2 8	2 5	2 2	7 5

【番薯】也稱「地瓜」，但他們並不屬於青菜類，而是屬於澱粉類(等於在吃飯)，他們含有豐富的鈣質、葉酸、鉀及β-胡蘿蔔素；β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素A的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量7倍的維生素A，不過任何食物都不宜食用過量，就算是地瓜也是一樣，過量食用很容易增加身體負擔。