

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	全蛋類	豆蛋內類	油類類	蔬菜類	熱量
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、筍茸-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、筍筴、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、蒜粗-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、筍筴、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。