



# 全盛美食15年4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、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★

★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，不適過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋肉	海鮮類	蔬菜類	熱量
1	三	白飯 白米	蘑菇醬豬肉 豬肉、洋蔥、洋菇-燒	結頭菜燒雞 結頭菜、雞肉、紅蘿蔔-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	履歷	南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、雞蛋		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									2	6	7	1	3
2	四	鮮蔬炒麵 麵、時蔬、紅蘿蔔	嫩滷雞排 雞排-滷(X1)	炸起司球 起司球-炸(X2)	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	番麥蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									1	7	6	2	2
3	五	~兒童節&清明節連假~											
6	一	~兒童節&清明節連假~											
7	二	白飯 白米	香酥魚排 魚排-炸(X1)	蒜泥鮮蔬肉片 豆芽菜、豬肉、蒜粗-燒	彩繪玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	4
									2	7	7	2	3
8	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	鹽水雞 雞肉、白蘿蔔、玉米筍-煮	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻-炒	履歷	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									1	8	5	2	5
9	四	白飯 白米	鳳梨糖醋豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-炒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	拌炒海帶 海帶、紅蘿蔔-炒	履歷	薏仁時瓜湯 冬瓜、洋薏仁		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	2
									1	6	6	2	4
10	五	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、洋蔥、豬肉、青醬	烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	鮮菇白花椰 白花、鮮菇-炒	履歷	羅宋湯 蕃茄、玉米、洋蔥		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									0	8	7	1	4
13	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	甘甜花瓜豬 豬肉、紅蘿蔔、麻油瓜-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	鐵板炒豆芽 豆芽菜、木耳-炒	履歷	高麗菜雞湯 高麗菜、雞骨		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									2	7	6	2	9
14	二	胚芽飯 白米、胚芽米	茄汁洋菇雞 雞肉、洋蔥、洋菇-燒	醬炒黑輪 黑輪、時蔬-炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	4
									1	8	7	1	1
15	三	白飯 白米	部隊豬肉鍋 豬肉、年糕、泡菜-煮	塔香凍豆腐 凍豆腐、九層塔-燒	雲耳時瓜 時瓜、木耳-炒	履歷	金針肉絲湯 金針、豬肉		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									0	8	7	1	4
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	鹹酥雞 雞肉-炸(X3)	和風蘿蔔雞 白蘿蔔、雞肉、味噌-燒	紅蘿四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	履歷	海帶排骨湯 海帶、排骨		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									2	7	6	2	9
17	五	白飯 白米	筍乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燉	玉米雞茸豆干 玉米、豆干、雞肉-炒	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粗-炒	履歷	脆薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									1	7	7	2	6
20	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蠔油鮮菇雞 雞肉、鮮菇-燒	三杯米糕豬 豬血糕、豬肉、九層塔-燒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷	紅茄豆腐湯 蕃茄、豆腐、雞蛋		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	4
									2	7	7	1	1
21	二	白醬豬肉 螺旋麵 螺旋麵、時蔬、洋菇	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	蒸餃 蒸餃-蒸(X2)	翠炒甘藍 高麗菜、木耳-炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	2
									0	7	7	2	9
22	三	白飯 白米	檸檬彩椒雞 雞肉、甜椒、檸檬汁-燒	味噌脆薯燒豬 豆薯、豬肉、時蔬-燒	◎芝麻海帶 海帶、紅蘿蔔、白芝麻-炒	履歷	時瓜排骨湯 時瓜、排骨		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									2	7	6	2	9
23	四	白飯 白米	烤肉醬豬肉 豬肉、洋蔥、烤肉醬-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	鮮菇燉瓜 鮮瓜、鮮菇-燉	履歷	蔬菜燉湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	4
									2	7	7	2	3
24	五	糙米飯 白米、糙米	打拋醬雞排 雞排、打拋醬-燒(X1)	馬鈴薯肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥-炒	蒜炒敏豆 敏豆、紅蘿蔔、蒜粗-炒	履歷	養生雞湯 時蔬、雞骨		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	4
									2	8	6	1	4
27	一	鳳梨炒飯 白米、豬肉、鳳梨	金黃魚排 魚排-炸(X1)	烤海鮮捲 海鮮捲-烤(X1)	拌炒洋芋絲 馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	履歷	結頭油豆腐湯 結頭菜、油豆腐	豆 奶	5	2	2	2	7
									.	.	.	.	4
									1	8	7	1	1
28	二	白飯 白米	日式照燒雞 雞肉、玉米、鮮菇-燒	蕃茄滑蛋 雞蛋、蕃茄-炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	3
									2	7	6	2	9
29	三	白飯 白米	豆醬燉豬肉 豬肉、紅蘿蔔、黃豆醬-燉	溫拌大溪豆干 大溪豆干、鮮菇-燒	客家爛筍 筍乾、筍茸-燜	履歷	鮮瓜豬肉湯 鮮瓜、豬肉		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	2
									1	7	6	1	9
30	四 疏食	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	咖哩麵腸 麵腸、咖哩-煮	香蔥玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、蔥-蒸	菇炒大頭菜 大頭菜、鮮菇-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋、木耳		5	2	2	2	7
									.	.	.	.	4
									1	8	7	2	4

《芋頭》屬於全穀雜糧類，有豐富的膳食纖維，可促進腸道蠕動、增加排氣，使排便順暢。含大量的鉀，能調節機體內的電解質平衡，幫助機體排除多餘的鈉，並促進血壓的降低。含有一種黏液蛋白，被人體吸收後能產生免疫球蛋白，可提高抵抗力。礦物質中，氟的含量較高，具保護牙齒的作用。且不含麩質，對於麩質不耐受、飲食有限制的人，可以做為小麥的替代品。