



# 全盛美食 113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、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	豆蛋類	油類類	蔬菜類	熱量	
1	一	胚芽飯 白米、胚芽米	蒜香豚肉片 豬肉、豆芽菜、蒜-燒	茄汁雞茸豆腐 豆腐、雞肉-燒	炒藻唇片 海帶、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 蒲瓜燉湯 扁蒲、木耳	5 0	2 7	2 6	2 2	7 5	
2	二	茄汁義大利麵 義大利麵、時蔬	酥炸雞排 雞排-炸(X1)	海苔薯球 薯球、海苔粉-烤(X3)	清炒結菜 結頭菜、木耳-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5 2	2 7	2 6	2 1	7 6	
3	三	白飯 白米	蜜橙燒肉 豬肉、時蔬、柳橙汁-燒	銀蘿燒雞 白蘿蔔、雞肉、鮮菇-燒	彩繪金瓜 南瓜、玉米、毛豆仁-煮	履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞骨	5 1	2 8	2 5	2 2	7 5	
4	四	~清明節&兒童節連假~										
5	五	~清明節&兒童節連假~										
8	一	燕麥飯 白米、燕麥	熱炒鮮菇雞 雞肉、鮮菇、九層塔-炒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、絞肉-炒	鮮菇時瓜 鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔-煮	履歷 金針雞湯 金針、雞骨	5 1	2 7	2 6	2 3	7 4	
9	二	白飯 白米	香蔥豬柳 豬肉、洋蔥、蔥-燒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	炒高麗菜 高麗菜、鮮菇、木耳-炒	有機 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨	5 1	2 8	2 7	2 2	7 4	
10	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	栗子燒雞 雞肉、時蔬、栗子-燒	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	脆炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5 2	2 6	2 6	2 1	7 9	
11	四	白飯 白米	嫩汁滷豬排 豬排-滷(X1)	蒜香炒豆雞 豆雞、時蔬、蒜-炒	海帶三絲 海帶、時蔬、芹菜-炒	履歷 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔	5 1	2 7	2 6	2 2	7 2	
12	五	什錦炒麵 麵、時蔬	脆皮雞翅 雞翅-炸(X1)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	白菜滷 大白菜、木耳、香菇-煮	履歷 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包	5 1	2 8	2 5	2 2	7 5	
15	一	白飯 白米	蒜香鮮魚 魚肉、時蔬、蒜-燒	香草沙沙肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-煮	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 1	2 8	2 6	2 2	7 9	
16	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	鐵板洋菇雞 雞肉、洋菇-燒	魷魚什錦寬粉 寬冬粉、魷魚、時蔬-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞-煮	有機 黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨	5 1	2 8	2 6	2 3	7 2	
17	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥-燒	綜合滷味 白蘿蔔、竹輪、貢丸-煮	針菇竹筍 竹筍、金針菇、木耳-炒	履歷 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗	5 0	2 7	2 6	2 3	7 7	
18	四	海苔拉麵 拉麵、時蔬、海苔	醬香翅小腿 翅小腿-滷(X2)	金黃蝦捲 蝦捲-烤(X1)	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔-燒	履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬	5 1	2 7	2 5	2 2	7 7	
19	五	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、木耳-炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨	5 1	2 8	2 7	2 1	7 1	
22	一	白飯 白米	◎照燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、芝麻-燒	鮮蔬炒丸子 時蔬、丸子-炒	脆炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5 0	2 8	2 7	2 2	7 7	
23	二	燕麥飯 白米、燕麥	海苔魚排 魚排、海苔-炸(X1)	蒜苗干片小炒 豆干、紅蘿蔔、蒜苗-炒	肉燥銀芽 豆芽菜、木耳、絞肉-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5 1	2 7	2 7	2 2	7 6	
24	三	糙米飯 白米、糙米	鹽水風味雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-煮	紅燒麵輪 麵輪、毛豆仁、香菇-燒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌	5 0	2 7	2 6	2 1	7 2	
25	四	白飯 白米	洋菇醬豆腐 豆腐、洋菇-燒	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯-炒	醬燒海茸 海茸、紅椒-煮	履歷 竹筍燉湯 竹筍、時蔬	5 1	2 8	2 6	2 2	7 9	
26	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	三杯雞翅 雞翅、九層塔-滷(X1)	拌飯香菇肉燥 豆干、豬肉、香菇-煮	蒜香四季豆 條豆、紅蘿蔔、蒜-炒	履歷 米苔目湯 米苔目、時蔬	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9	
29	一	白飯 白米	古早味豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒	烤肉醬甜不辣 甜不辣、洋蔥、烤肉醬-炒	銀蘿蒟蒻 白蘿蔔、鮮菇、蒟蒻-煮	履歷 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔	5 2	2 6	2 6	2 2	7 1	
30	二	玉米飯 白米、玉米	暖心麻油雞 雞肉、鮮菇、麻油-燒	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜、木耳-燒	木耳白菜 大白菜、木耳-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5 1	2 8	2 5	2 1	7 2	

【花椰菜】花椰菜維生素C含量豐富，能提高免疫力，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，鉀有助於預防高血壓，鎂可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。