



全盛美食114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、郭奕彤、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，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋類	海鮮類	蔬菜類	熱食
1	二	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬	醬香豬排 豬排-滷(X1)	麥克雞塊 雞塊-炸(X2)	彩繪花椰 花椰菜、時蔬-炒	有機	玉米濃湯 洋芋、玉米、雞蛋		5 2	2 6	2 7	2 1	7 3
2	三	白飯 白米	大馬海南雞 雞肉、時蔬、蔥-煮	鐵板鮮蔬炒肉 時蔬、豬肉、蒜-炒	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	什錦金針湯 金針、時蔬		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3
3	四	~清明節&兒童節連假~											
4	五												
7	一	白飯 白米	古早味滷肉 豬肉、筍乾-滷	海山醬油腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-燒	香芋煨白菜 大白菜、芋頭-煮	履歷	養生雞湯 時蔬、雞骨		5 2	2 7	2 7	2 2	7 4
8	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	日式蒲燒雞 雞肉、鮮菇-燒	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	茼蒿葫蘆瓜 扁蒲、茼蒿-炒	有機	菜頭排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 1	2 8	2 5	2 2	7 3
9	三	白飯 白米	蒜苗回鍋肉 豬肉、時蔬、蒜苗-炒	熱炒花枝揚 花枝揚、時蔬、木耳-炒	脆炒涼薯絲 豆薯、紅蘿蔔-炒	履歷	薑絲昆布湯 海帶、薑絲		5 1	2 6	2 6	2 2	7 4
10	四	什錦炒米粉 米粉、時蔬	香燒雞排 雞排-燒(X1)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	黑耳炒筍 竹筍、木耳-炒	履歷	榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜		5 0	2 8	2 7	2 1	7 3
11	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	椒鹽炸魚丁 魚肉-炸(X3)	咖哩豬肉寬粉 寬冬粉、洋蔥、豬肉、咖哩-炒	香蒜藻唇片 藻唇片、蒜-炒	履歷	枕瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		5 2	2 7	2 6	2 2	7 3
14	一	麥片飯 白米、麥片	沙茶爆炒豬肉 豬肉、洋蔥、沙茶-炒	可樂餅 可樂餅-烤(X1)	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷	刈薯雞湯 豆薯、雞骨		5 1	2 8	2 7	2 1	7 4
15	二	白飯 白米	菠蘿糖醋魚 魚肉、時蔬、鳳梨-燒	木耳炒蛋 雞蛋、木耳、紅蘿蔔-炒	清炒時瓜 時瓜、紅蘿蔔-炒	有機	和風豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 8	2 7	2 1	7 3
16	三	胚芽飯 白米、胚芽米	蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇-燒	蔥爆鮮蔬肉片 時蔬、豬肉、蔥-炒	彩蔬大頭菜 結頭菜、鮮菇、木耳-炒	履歷	金瓜肉茸湯 南瓜、時蔬、絞肉		5 2	2 7	2 6	2 2	7 3
17	四	白飯 白米	豆醬燉肉 豬肉、時蔬、黃豆醬-燉	玉蜀黍炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒	香燒海茸 海茸、時蔬-燒	履歷	黃花雞湯 金針、雞骨		5 1	2 7	2 7	2 2	7 3
18	五	豬肉炒飯 白米、時蔬、豬肉	香烤雞翅 雞翅-烤(X1)	綜合滷味拼盤 白蘿蔔、黑輪、豬血糕-滷	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	履歷	芋香米粉湯 米粉、芋頭、時蔬		5 2	2 7	2 7	2 1	7 4
21	一	白飯 白米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	蘿勒凍豆腐 凍豆腐、時蔬、九層塔-燒	清炒花菜 花椰菜、木耳、蒜-炒	履歷	羅宋湯 蕃茄、時蔬、玉米		5 0	2 7	2 7	2 2	7 3
22	二	麥片飯 白米、麥片	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩-燒	鮮蔬粉絲煲 冬粉、時蔬、紅蘿蔔-煮	肉茸爛瓜 冬瓜、絞肉-煮	有機	竹筍燉湯 竹筍、木耳		5 2	2 7	2 6	2 2	7 3
23	三	糙米飯 白米、糙米	洋菇肉柳 豬肉、洋菇-燉	番麥雞茸什錦 玉米、豆干、雞肉-炒	◎芝麻海帶根 海帶根、芝麻-燒	履歷	白玉燉雞湯 白蘿蔔、雞骨		5 2	2 7	2 7	2 2	7 3
24	四	地瓜飯 白米、地瓜	醬燒油豆腐 油豆腐、毛豆仁-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	鮮蔬炒菇 時蔬、鮮菇、木耳-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋		5 2	2 8	2 6	2 1	7 4
25	五	白飯 白米	酥炸魚排 魚排-炸(X1)	青木瓜燉肉 青木瓜、豬肉-燉	白菜滷 大白菜、時蔬、香菇-煮	履歷	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5 1	2 8	2 7	2 1	7 4
28	一	咖哩烏龍麵 烏龍麵、豆干、豬肉	蜜汁翅小腿 翅小腿-燒(X2)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	毛豆筍片 竹筍、時蔬、毛豆仁-炒	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	豆奶	5 2	2 7	2 6	2 2	7 3
29	二	胚芽飯 白米、胚芽米	醇香花瓜豬 豬肉、時蔬、花瓜-燉	雞茸燉豆腐 豆腐、雞肉、蔥-煮	鮮炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌		5 1	2 7	2 6	2 1	7 3
30	三	白飯 白米	泰式檸檬雞 雞肉、洋蔥、檸檬汁-燒	蒜味香菇肉羹 時蔬、肉羹、香菇-煮	蕈菇炒敏豆 敏豆、鮮菇-炒	履歷	鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨		5 1	2 8	2 7	2 2	7 4

《香菇》香菇含有豐富的膳食纖維、鈣、鐵、葉酸、維生素B、C等營養成分。日曬後的乾香菇也會增加維生素D的營養成分含量，適量食用有助於人體鈣質的吸收、運用，有助強化牙齒及骨骼健康。香菇雖然高纖、低熱量，但仍建議適量食用為佳，尤其若有尿酸過高、痛風患者或有腎臟疾病者最好先諮詢營養師的建議以瞭解合適的攝取量。