



全盛美食115年5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，不適合同過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全蛋	蛋肉	肉類	蔬菜	水果
4	一	白醬豬肉 義大利麵 <small>義大利麵、時蔬、豬肉</small>	火烤雞翅 <small>雞翅-烤(X1)</small>	蔬炒黑輪 <small>時蔬、黑輪、木耳-炒</small>	黃金玉米 <small>洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆仁-炒</small>	履歷	蕃茄肉茸湯 <small>蕃茄、洋蔥、豬肉</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 7	. 6	. 2	3 9
5	二	白飯 <small>白米</small>	塔香肉片 <small>豬肉、鮮菇、九層塔-炒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	蒟蒻海帶 <small>海帶、蒟蒻絲-炒</small>	有機	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、洋薏仁、薑絲</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 7	. 7	. 2	4 3
6	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	金瓜燒雞 <small>雞肉、南瓜、毛豆仁-煮</small>	醬燒時蔬肉片 <small>時蔬、豬肉、蔥-炒</small>	腐皮白菜 <small>大白菜、腐皮、紅蘿蔔-煮</small>	履歷	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>		5	2	2	2	7
									. 1	. 8	. 5	. 2	3 5
7	四	白飯 <small>白米</small>	火烤蒲燒魚 <small>蒲燒魚-烤(X1)</small>	干片小炒 <small>豆干片、小魚干、香菇-炒</small>	鮮菇瓠瓜 <small>扁蒲、鮮菇、木耳-炒</small>	履歷	蔬菜蛋花湯 <small>時蔬、雞蛋</small>		5	2	2	2	7
									. 1	. 6	. 6	. 2	2 4
8	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	鹽酥雞 <small>雞肉-炸(X3)</small>	肉醬洋芋 <small>馬鈴薯、絞肉、洋蔥-煮</small>	雙色花椰菜 <small>青花、白花、時蔬-炒</small>	履歷	米粉湯 <small>米粉、時蔬、香菇</small>		5	2	2	2	7
									. 0	. 8	. 7	. 1	3 4
11	一	白飯 <small>白米</small>	梅菜筍茸肉片 <small>豬肉、筍茸、梅干菜-煮</small>	酸甜雞茸豆腐 <small>豆腐、蕃茄、雞絞肉-煮</small>	蒜味海絲 <small>海帶絲、蒜-炒</small>	履歷	豆薯雞湯 <small>豆薯、雞骨</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 7	. 6	. 2	3 9
12	二	香蔥豬肉炒飯 <small>白米、時蔬、豬肉</small>	炸豬肉酥 <small>豬肉-炸(X3)</small>	香烤可樂餅 <small>可樂餅-烤(X1)</small>	蔬炒芽菜 <small>豆芽、豬肉、紅蘿蔔-炒</small>	有機	味噌湯 <small>豆腐、海帶芽、味噌</small>		5	2	2	2	7
									. 1	. 8	. 7	. 1	4 1
13	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁地瓜豬 <small>豬肉、地瓜、蜜汁醬-燒</small>	結頭菜燒雞 <small>結頭菜、雞肉、紅蘿蔔-燒</small>	針菇時瓜 <small>時瓜、金針菇、木耳-炒</small>	履歷	時蔬雞湯 <small>時蔬、雞骨</small>		5	2	2	2	7
									. 0	. 8	. 7	. 1	3 4
14	四	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	香橙鮮魚 <small>魚肉、洋蔥、柳橙汁-煮</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋、菜脯-炒</small>	醋溜津白 <small>大白菜、金針菇、紅蘿蔔-煮</small>	履歷	鮮瓜豬肉湯 <small>時瓜、豬肉</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 7	. 6	. 2	3 9
15	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	◎宮保雞丁 <small>雞丁、時蔬、花生-煮</small>	雜菜粉絲煲 <small>冬粉、豬肉、時蔬-炒</small>	紅油筍茸 <small>筍干、筍茸、酸菜-煮</small>	履歷	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨</small>		5	2	2	2	7
									. 1	. 7	. 7	. 2	2 6
18	一	白飯 <small>白米</small>	藥膳燉肉 <small>豬肉、時蔬、藥膳-燉</small>	脆薯炒蛋 <small>雞蛋、豆薯、毛豆仁-炒</small>	蒜香四季豆 <small>四季豆、金針菇、木耳-炒</small>	履歷	結菜雞湯 <small>結頭菜、雞骨</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 7	. 7	. 1	4 1
19	二	雜糧飯 <small>白米、燕麥、麥片</small>	五香翅小腿 <small>翅小腿-滷(X2)</small>	下飯炸醬肉燥 <small>絞肉、豆干、毛豆仁-煮</small>	麻油高麗菜 <small>高麗菜、鮮菇、麻油-煮</small>	有機	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、雞蛋-勾芡</small>	豆奶	5	2	2	2	7
									. 0	. 7	. 7	. 2	2 9
20	三	白飯 <small>白米</small>	鹽蔥燒雞 <small>雞肉、時蔬、蔥-燒</small>	烤肉醬甜不辣 <small>甜不辣、時蔬、烤肉醬-炒</small>	◎花生滷海帶 <small>海帶、花生-滷</small>	履歷	時瓜針菇湯 <small>時瓜、金針菇</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 7	. 6	. 2	3 9
21	四	蘑菇肉醬 義大利麵 <small>義大利麵、時蔬、豬肉、蘑菇</small>	脆皮豬排 <small>豬排-炸(X1)</small>	烤海苔薯球 <small>薯球-烤(X3)</small>	玉筍花椰菜 <small>花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒</small>	履歷	酸菜脆筍湯 <small>脆筍、酸菜</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 7	. 7	. 2	4 3
22	五	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	日式照燒雞 <small>雞肉、鮮菇、洋蔥-煮</small>	鮮茄魷魚冬粉 <small>冬粉、洋蔥、魷魚、蕃茄-炒</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜、豬肉、香菇-煮</small>	履歷	豆腐味噌湯 <small>豆腐、海帶芽、味噌</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 8	. 6	. 1	4 4
25	一	白飯 <small>白米</small>	味噌燒雞 <small>雞肉、時蔬、味噌-燒</small>	韓式泡菜鍋 <small>泡菜、年糕、豬肉-燒</small>	鮑菇結頭菜 <small>結頭菜、杏鮑菇、木耳-炒</small>	履歷	金針排骨湯 <small>金針、排骨</small>		5	2	2	2	7
									. 1	. 8	. 7	. 1	4 1
26	二	地瓜飯 <small>白底、地瓜</small>	壽喜燒肉片 <small>豬肉、洋蔥-炒</small>	柴魚油豆腐 <small>油豆腐、柴魚片-煮</small>	清炒鮮瓜 <small>鮮瓜、紅蘿蔔-煮</small>	有機	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		5	2	2	2	7
									. 2	. 7	. 6	. 2	3 9
27	三	白飯 <small>白米</small>	燒烤醬嫩雞 <small>雞肉、鮮菇、烤肉醬-燒</small>	香菇肉羹 <small>肉羹、時蔬、香菇-煮</small>	鮮菇炒筍 <small>竹筍、鮮菇、木耳-炒</small>	履歷	黃芽肉絲湯 <small>黃豆芽、豬肉</small>		5	2	2	2	7
									. 1	. 7	. 6	. 1	2 9
28	四 蔬食	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	蘑菇炒蛋 <small>雞蛋、蘑菇-炒</small>	◎照燒豆干 <small>豆干、芝麻-滷</small>	蔥爆高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蔥-炒</small>	履歷	酸辣湯 <small>豆腐、竹筍、雞蛋、木耳-勾芡</small>		5	2	2	2	7
									. 1	. 8	. 7	. 2	4 4
29	五	客家炒粿條 <small>粿條、時蔬</small>	沙茶雞排 <small>雞排、沙茶醬-燒(X1)</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條-烤(X3)</small>	膠原海茸捲 <small>海茸、九層塔-煮</small>	履歷	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔</small>		5	2	2	2	7
									. 1	. 7	. 7	. 2	3 6

《洋蔥》洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋蔥含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油酯、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。