



全盛美食115年3月菜單 清水國小

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適過過敏體質者食用★

◎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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全數類	蛋肉類	海產類	蔬菜類	熱量	
2	一	白飯 白米	壽喜燒豚肉 豬肉、洋蔥-燒	醬爆豆干小炒 豆干、時蔬、豬肉-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷 古早味米粉湯 米粉、時蔬、香菇		5	2	2	2	7
3	二	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	香烤雞排 雞排-烤(X1)	燒賣 燒賣-蒸(X2)	蒜香海唇 藻唇片、紅蘿蔔、蒜-煮	有機 元宵鹹湯圓 湯圓、時蔬、芹		5	2	2	2	7
4	三	白飯 白米	鹹香燉肉 豬肉、時蔬、黃豆醬-燉	濃湯煨豆腐 豆腐、玉米-煨	脆炒竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷 脆薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7
5	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	洋蔥歐姆蛋 雞蛋、洋蔥-炒	香燒津白 大白菜、紅蘿蔔-燒	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5	2	2	2	7
6	五	糙米飯 白米、糙米	泰式椒麻雞 雞肉、洋蔥、檸檬汁-燒	椰漿咖哩肉醬 洋芋、絞肉、咖哩、椰漿-煮	腐皮鮮瓜 鮮瓜、腐皮-炒	履歷 白玉雞湯 蘿蔔、雞骨		5	2	2	2	7
9	一	豬肉油飯 糯米、豬肉	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	脆炒大頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5	2	2	2	7
10	二	白飯 白米	茄汁豬肉 豬肉、洋蔥、蕃茄-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	醬燒鮮瓜 時瓜、鮮菇-燒	有機 味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
11	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	日式親子丼 雞肉、雞蛋、鮮菇-煮	麵輪燒肉 麵輪、豬肉、毛豆仁-燒	雙色花椰菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋		5	2	2	2	7
12	四	白飯 白米	醬燒豬排 豬排-滷(X1)	丸子雙響炮 時蔬、魚丸、貢丸-炒	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	履歷 粟米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
13	五	燕麥飯 白米、燕麥	大馬海南雞 雞肉、白蘿蔔-煮	醬燒豆雞 豆雞、時蔬-燒	羅勒炒海茸 海茸、九層塔-炒	履歷 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗		5	2	2	2	7
16	一	麥片飯 白米、麥片	鳳梨糖醋雞 雞肉、彩椒、鳳梨-炒	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-燒	蒜炒黃豆芽 黃豆芽、蒜-炒	履歷 海帶排骨湯 海帶結、排骨		5	2	2	2	7
17	二	地瓜飯 白米、地瓜	蒜味鮮魚 魚肉、洋蔥、蒜-燒	照燒年糕豬 年糕、豬肉、洋蔥-炒	鮮菇甘藍 高麗菜、鮮菇-炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋		5	2	2	2	7
18	三	白飯 白米	芋香栗子豬 豬肉、芋頭、栗子-煮	鮮蔬燴魚羹 時蔬、魚羹、蒜、沙茶醬-煮	蒟蒻海帶根 海帶根、蒟蒻-炒	履歷 黃花雞湯 金針、雞骨、金針菇		5	2	2	2	7
19	四	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬、腐皮	蔥油雞排 雞排、蔥-滷(X1)	炸起司球 起司球-炸(X2)	◎腰果鮮瓜 鮮瓜、玉米、腰果-炒	履歷 南洋肉骨茶 豆薯、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7
20	五	白飯 白米	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥-炒	紅茄滑蛋 雞蛋、蕃茄-炒	客家燜筍 筍乾、筍茸、酸菜-燒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		5	2	2	2	7
23	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香豬排 豬排-燒(X1)	沙嗲白菜燒雞 大白菜、雞肉、沙茶醬-燒	芋香玉米 玉米、芋頭、毛豆仁-煮	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
24	二	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、咖哩、椰漿-燉	滷海鮮捲 海鮮捲-滷(X1)	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	有機 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹		5	2	2	2	7
25	三	胚芽飯 白米、胚芽米	藥膳燉雞 雞肉、鮮瓜-燉	家常肉燥 豆干、豬肉、花瓜-滷	◎芝麻敏豆 四季豆、白芝麻-炒	履歷 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5	2	2	2	7
26	四 蔬食	白飯 白米	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	打拋寬冬粉 寬冬粉、蕃茄、紅蘿蔔、九層塔-炒	味噌時蔬 時蔬、鮮菇、海帶、味噌-煮	履歷 高麗燉湯 高麗菜、時蔬		5	2	2	2	7
27	四	肉絲炒飯 白米、豬肉	薄皮滷雞翅 雞翅-滷(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	清炒鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 鮮蔬排骨湯 鮮蔬、排骨		5	2	2	2	7
30	一	白飯 白米	梅干扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	小魚乾白菜 大白菜、小魚乾-炒	履歷 羅宋湯 洋蔥、時蔬、玉米粒、蕃茄	豆奶	5	2	2	2	7
31	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇-炒	毛豆干丁 豆干、時蔬、毛豆仁-炒	韭香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、木耳		5	2	2	2	7

【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。