



# 全盛美食114年5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，不適合過敏體質者食用★

◎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、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★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	四	地瓜飯 白米、地瓜	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、九層塔-炒	彩繪小丸子 時蔬、丸子-煮	脆炒涼薯 豆薯、紅蘿蔔-炒	履歷	金瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3
2	五	白飯 白米	香酥魚排 魚排-炸(X1)	拌飯肉燥豆干 豆干、豬肉、毛豆仁-煮	蒜香藻唇片 海帶、蒜-煮	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5 0	2 8	2 7	2 2	7 3
5	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬爆豬柳 豬肉、時蔬、蔥-煮	烤肉醬年糕 年糕、鮮菇、豬肉-燒	香菇白菜 大白菜、香菇-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、雞蛋		5 2	2 7	2 7	2 2	7 4
6	二	白醬洋菇螺旋麵 螺旋麵、時蔬、洋菇	迷迭香雞排 雞排-烤(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	蒟蒻海茸 海帶、蒟蒻-煮	有機	羅宋湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		5 2	2 8	2 5	2 1	7 3
7	三	白飯 白米	梅乾扣肉 豬肉、梅乾菜-燒	醬淋蝦捲 蝦捲-滷(X1)	枸杞青花菜 花椰菜、木耳、枸杞-煮	履歷	扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨		5 1	2 6	2 6	2 2	7 2
8	四	玉米飯 白米、玉米	彩椒椒麻雞 雞肉、彩椒-燒	茄汁肉末豆腐 豆腐、蕃茄、豬肉-燉	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、時蔬-炒	履歷	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5 0	2 7	2 6	2 2	7 2
9	五	白飯 白米	韓風泡菜豬肉 豬肉、時蔬、泡菜-燒	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-煮	履歷	黃花雞湯 金針、雞骨		5 2	2 7	2 5	2 2	7 3
12	一	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	照燒翅小腿 翅小腿-燒(X2)	炸起司球 起司球-炸(X2)	絲瓜針菇 絲瓜、金針菇-煮	履歷	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋		5 1	2 8	2 5	2 2	7 3
13	二	白飯 白米	和風鮮魚丁 魚肉、洋蔥-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	蒜味炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
14	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥-煮	溫拌大溪干 大溪豆干、鮮菇-滷	筍香肉絲 竹筍、豬肉-炒	履歷	南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶包		5 1	2 8	2 6	2 3	7 4
15	四	白飯 白米	◎芝麻蜜薯豬 豬肉、地瓜、白芝麻-燒	海山醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、黑輪-煮	羅勒海帶根 海帶根、九層塔-煮	履歷	結頭燉湯 結頭菜、時蔬		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3
16	五	燕麥飯 白米、燕麥	藥膳燉雞 雞肉、鮮瓜-燉	香草莎莎肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-燉	翠炒四季豆 敏豆、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	海結燉湯 海帶結、薑絲		5 2	2 7	2 6	2 2	7 3
19	一	白飯 白米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	蒜苗客家小炒 豆干、蒜苗-炒	金粒三色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5 0	2 7	2 7	2 1	7 2
20	二	麥片飯 白米、麥片	奶香南瓜雞 雞肉、南瓜-燉	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	雙色銀蘿湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	豆奶	5 2	2 7	2 5	2 2	7 3
21	三	胚芽飯 白米、胚芽米	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥-炒	豆豉鮮瓜燒雞 時瓜、雞肉、豆豉-燒	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、時蔬-炒	履歷	脆筍雞湯 脆筍、雞骨		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
22	四	白飯 白米	麻婆豆腐鮮魚 魚肉、豆腐、豬肉-燒	◎芝麻甜不辣 甜不辣、白芝麻-燒	菇炒蕪菁 結頭菜、鮮菇-炒	履歷	古早味米粉湯 米粉、時蔬、香菇		5 0	2 8	2 6	2 2	7 3
23	五	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉、洋菇	香炸雞排 雞排-炸(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	豆皮白菜滷 大白菜、豆皮-煮	履歷	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、排骨		5 2	2 6	2 5	2 2	7 2
26	一	白飯 白米	◎芝麻烤雞肉捲 雞肉捲(X1)、芝麻-烤	哨子豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	彩蔬黃豆芽 黃豆芽、木耳、時蔬-炒	履歷	味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌		5 1	2 8	2 5	2 2	7 3
27	二	糙米飯 白米、糙米	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-燉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	客家燜筍 筍乾、酸菜-煮	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5 2	2 7	2 5	2 2	7 3
28	三	白飯 白米	◎蜜汁腰果雞 雞肉、玉米、腰果-燒	白菜獅子頭 獅子頭(X1)、大白菜-燉	枸杞鮮瓜 鮮瓜、薑絲、枸杞-煮	履歷	養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
29	四	香鬆炒飯 白米、時蔬、香鬆	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯-炒	烤海苔薯球 薯球-烤(X3)	鮑菇甘藍 高麗菜、杏鮑菇-炒	履歷	時瓜鮮菇湯 鮮瓜、鮮菇		5 0	2 8	2 6	2 2	7 3
30	五	～端午連假放假一天～											

《營養小常識》端午「放粽吃」秘訣：1. 一天一顆，替換正餐澱粉；2. 搭配蔬菜一起吃，增加纖維量；3. 飯後吃富含酵素水果：奇異果、鳳梨、木瓜助消化；4. 吃粽要克制：勿一顆接一顆，含熱量高；5. 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上，控制鈉量 & 糖量。