



全盛美食114年1+2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
★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★
★◎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	主菜類	油類	蔬菜類	熱量
2	四	白飯 白米	照燒雞 雞肉、時蔬、紅蘿蔔-燒	打拋肉醬干丁 豆干、絞肉、九層塔-煮	沙茶海茸 海茸、時蔬、沙茶醬-炒	履歷 大頭菜燉湯 結頭菜、時蔬		5 1	2 7	2 5	2 1	2 5
3	五	地瓜飯 白米、地瓜	壽喜燒肉柳 豬肉、洋蔥、蔥-燒	蜜汁黑輪 黑輪、玉米、紅蘿蔔-炒	鮮菇時瓜 時瓜、鮮菇、薑-燒	履歷 金針雞湯 金針、金針菇、雞骨		5 0	2 7	2 6	2 1	2 2
6	一	什錦炒米粉 米粉、時蔬	脆皮豬肉酥 豬肉-炸(X3)	塔香福州丸 福州丸(X1)、九層塔-燒	三色玉米 玉米、時蔬、毛豆仁-炒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		5 0	2 8	2 6	2 3	2 5
7	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	糖醋果粒魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬-炒	鮮蔬扁蒲 扁蒲、時蔬、木耳-炒	有機 馬鈴薯濃湯 洋芋、玉米、雞蛋		5 1	2 7	2 5	2 1	2 5
8	三	白飯 白米	花瓜燜雞 雞肉、時蔬、花瓜-煮	五更豆腐煲 豆腐、豬肉、酸菜-燒	雲耳青花菜 青花菜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁、枸杞		5 2	2 8	2 6	2 2	2 6
9	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻油豚肉片 豬肉、鮮菇、麻油-燒	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆仁-炒	清炒竹筍 竹筍、時蔬-炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		5 1	2 7	2 6	2 1	2 9
10	五	白飯 白米	醬香雞翅 雞翅-滷(X1)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、木耳-炒	拌炒海帶 海帶、時蔬、蒜-炒	履歷 南瓜肉茸湯 南瓜、時蔬、絞肉		5 0	2 8	2 7	2 1	2 4
13	一	胚芽飯 白米、胚芽米	燒烤醬豬柳 豬肉、洋蔥、烤肉醬-燒	◎照燒甜不辣 甜不辣、時蔬、芝麻-炒	木耳時瓜 時瓜、木耳-炒	履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5 1	2 7	2 7	2 2	2 6
14	二	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	酥炸雞排 雞排-炸(X1)	烤海苔薯球 薯球-烤(X3)	菇炒結頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 2	2 8	2 5	2 1	2 9
15	三	白飯 白米	鮮瓜燒肉 豬肉、鮮瓜-燒	沙茶鮮蔬雞 時蔬、雞肉、蔥-燒	紅絲四季豆 四季豆、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋		5 0	2 6	2 6	2 2	2 7
16	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	◎堅果彩椒雞 雞肉、彩椒、腰果-煮	紅燒油豆腐 油豆腐、豬肉、紅蘿蔔-燒	清炒高麗菜 高麗菜、時蔬-炒	履歷 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 0	2 7	2 7	2 2	2 9
17	五	白飯 白米	和風鮮魚 魚肉、洋蔥、鮮菇-燒	鮮蔬紅燒肉 時蔬、豬肉、紅蘿蔔-燉	元氣豆芽 豆芽菜、木耳、時蔬-炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	豆奶	5 2	2 7	2 5	2 2	2 4
~結業式~放寒假囉~												
2 /11	二	胚芽飯 白米、胚芽米	熱炒三杯雞 雞肉、豆干、九層塔-炒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	茼蒿時瓜 時瓜、茼蒿、木耳-炒	有機 紅茄排骨湯 蕃茄、時蔬、排骨		5 0	2 7	2 6	2 1	2 2
12	三	白飯 白米	奶香金瓜豬 豬肉、南瓜、時蔬-燉	蘿蔔燒雞 白蘿蔔、雞肉-燒	脆炒花椰 花椰菜、時蔬-炒	履歷 元宵湯圓 湯圓、時蔬、香菇		5 1	2 8	2 6	2 3	2 2
13	四	豬肉炒麵 麵、時蔬、豬肉	醬燒雞排 雞排-燒(X1)	火烤蝦捲 蝦捲-烤(X1)	◎芝麻海帶根 海帶根、時蔬、芝麻-炒	履歷 結頭排骨湯 結頭菜、排骨		5 1	2 7	2 6	2 1	2 9
14	五	麥片飯 白米、麥片	梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	鐵板油豆腐 油豆腐、時蔬-燒	田園玉米 洋芋、玉米、毛豆仁-炒	履歷 高麗雞骨湯 高麗菜、雞骨		5 2	2 7	2 6	2 2	2 9
17	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	柴魚和風雞 雞肉、白蘿蔔、柴魚片-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	芹香海絲 海帶絲、芹菜-炒	履歷 金針排骨湯 金針、排骨		5 0	2 7	2 7	2 1	2 7
18	二	白飯 白米	沙茶肉片 豬肉、時蔬、沙茶-炒	五香黑豆干 大溪豆干、鮮菇-煮	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、時蔬、雞蛋		5 1	2 7	2 5	2 1	2 5
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	鹽酥魚排 魚排-炸(X1)	肉燥麵輪 麵輪、豬肉、時蔬-燒	葷菇炒竹筍 竹筍、鮮菇-炒	履歷 鮮瓜薏仁湯 鮮瓜、洋薏仁		5 2	2 7	2 6	2 2	2 9
20	四	白飯 白米	栗子燒雞 雞肉、洋芋、栗子-燒	關東煮 白蘿蔔、甜不辣、豬血糕-煮	木耳白菜 大白菜、木耳-炒	履歷 鮮蔬排骨湯 時蔬、玉米、排骨		5 1	2 8	2 6	2 2	2 9
21	五	雞肉蛋炒飯 白米、雞蛋、雞肉	蒜香豬排 豬排-燒(X1)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	脆炒結頭菜 結頭菜、時蔬-炒	履歷 黃芽雞湯 黃豆芽、雞骨	豆奶	5 1	2 8	2 5	2 2	2 5
24	一	白飯 白米	炙烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	茄汁炒年糕 年糕、蕃茄、時蔬-炒	腐皮條豆 四季豆、腐皮、紅蘿蔔-炒	履歷 鮮蔬味噌湯 鮮蔬、金針菇、味噌		5 1	2 8	2 5	2 2	2 5
25	二	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯-燉	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香藻唇片 海帶、時蔬、蒜-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍筴、時蔬、雞蛋		5 1	2 8	2 5	2 2	2 5
26	三	胚芽飯 白米、胚芽米	酸白菜煨雞 雞肉、時蔬、酸白菜-燒	家常肉燥 豆干、豬肉、香菇-煮	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5 1	2 8	2 5	2 2	2 5
27	四	白飯 白米	麻婆豆腐魚 魚肉、豆腐、豬肉-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆仁-炒	什錦花菜 花椰菜、時蔬-炒	履歷 竹筍菇菇湯 竹筍、鮮菇		5 1	2 8	2 5	2 2	2 3

【四季豆】新鮮豆粒中含有大量水分，有豐富非水溶性膳食纖維，可幫助消化。四季豆含有鉀、鈣、鎂、鐵、鋅，以及維生素C、A和B群，是營養素豐富且平均的蔬菜。四季豆裡的菸鹼素和動物性蛋白質搭配時，能提升肌膚的膠原蛋白，讓皮膚更Q彈。