



# 全盛美食 15年6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，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋類	蛋肉類	海魚類	蔬菜類	熱量		
1	一	豬肉烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	火烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	金黃起司球 起司球-炸(X2)	木耳結頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9	
2	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩、椰漿-煮	海山醬天婦羅 甜不辣-滷(X1)	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 2	2 7	2 7	2 1	7 1	
3	三	糙米飯 白米、糙米	養生藥膳雞 雞肉、時蔬、紅棗-燉	彩繪玉米干丁 豆干、玉米、時蔬-炒	肉燥四季豆 四季豆、絞肉-炒	履歷	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5 1	2 8	2 6	2 2	7 9	
4	四	白飯 白米	橙汁豬柳 豬肉、洋蔥、柳橙汁-煮	田園菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒	香蔥甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蔥-炒	履歷	金針雞湯 金針、雞骨	5 0	2 8	2 7	2 2	7 7	
5	五	地瓜飯 白米、地瓜	嫩滷雞翅 雞翅-滷(X1)	柴魚銀蘿燒肉 白蘿蔔、豬肉、柴魚-燒	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粉-炒	履歷	刈薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	5 1	2 7	2 7	2 2	7 6	
8	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	壽喜燒鮮魚 魚肉、洋蔥、鮮菇-燒	燒烤風味黑輪 黑輪、時蔬、烤肉醬-燒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇-煮	履歷	酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋	5 2	2 8	2 7	2 1	7 8	
9	二	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	火烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	豬肉燒賣 燒賣-蒸(X2)	肉燥銀芽 豆芽菜、絞肉、時蔬-炒	有機	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5 0	2 7	2 6	2 2	7 5	
10	三	白飯 白米	洋蔥豬排 豬排、洋蔥-滷(X1)	香蔥鮮蔬燒雞 時蔬、雞肉、蔥-燒	針菇拌海帶 海帶、金針菇-炒	履歷	蕃茄羅宋湯 時蔬、蕃茄、玉米	5 1	2 8	2 7	2 1	7 1	
11	四	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	客家肉絲小炒 豆干、豬肉、紅蘿蔔-炒	玉筍花椰菜 花椰菜、玉米筍-炒	履歷	枕瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5 1	2 8	2 6	2 2	7 9	
12	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	甘醇花瓜豬 豬肉、時蔬、花瓜-燉	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷	時蔬薏仁湯 時蔬、薏仁	5 2	2 7	2 7	2 2	7 3	
15	一	玉米飯 白米、玉米	鹹香鹽水雞 雞肉、白蘿蔔-煮	甜蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆仁-炒	海帶干絲 海帶、豆干絲-炒	履歷	鮮瓜金菇湯 時瓜、金針菇	5 0	2 8	2 7	2 2	7 7	
16	二	白飯 白米	果香糖醋魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒	哨子豆腐 豆腐、絞肉、蔥-煮	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、雞蛋	5 2	2 8	2 7	2 1	7 8	
17	三	白飯 白米	蘑菇豬柳 豬肉、洋菇-煮	蒜味海鮮羹 竹筍、海鮮羹、魷魚-煮	枸杞冬瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞-煮	履歷	昆布雞湯 海帶、雞骨	5 1	2 7	2 6	2 2	7 2	
18	四	香蔥豬肉炒飯 白米、豬肉、蔥	香滷雞排 雞排-滷(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	◎芝麻敏豆 敏豆、芝麻-炒	履歷	味噌蔬菜湯 時蔬、味噌	5 2	2 8	2 7	2 1	7 8	
19	五	~端午節放假一天~											
22	一	白飯 白米	泡菜炒肉片 豬肉、時蔬、泡菜-燒	豆干滷味拼盤 豆干、豬血糕、貢丸-滷	黑耳筍片 竹筍、木耳-炒	履歷	扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨	豆奶	5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
23	二	燕麥飯 白米、燕麥	普羅旺斯燉雞 雞肉、洋芋、蕃茄-燉	肉茸粉絲煲 冬粉、時蔬、絞肉-炒	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9	
24	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆豉燒肉 豬肉、時蔬、豆豉-燒	時蔬雞丁 時蔬、雞肉-燒	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻-炒	履歷	玉米雞茸湯 玉米、時蔬、雞絞肉	5 2	2 7	2 6	2 1	7 6	
25	四 蔬食	白飯 白米	香蔥玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、蔥-蒸	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	砂鍋白菜 大白菜、鮮菇-炒	履歷	白玉燉湯 白蘿蔔	5 1	2 8	2 7	2 2	7 4	
26	五	蔥頭炒米粉 米粉、時蔬、紅蔥頭	醬香豬排 豬排-燒(X1)	酥炸花枝丸 花枝丸-炸(X2)	香炒海茸 海茸、時蔬-炒	履歷	金針菇湯 金針、鮮菇	5 0	2 8	2 7	2 2	7 7	
29	一	白飯 白米	大馬海南雞 雞肉、時蔬-煮	泰式打拋豬 絞肉、豆干、蕃茄、九層塔-燒	炒馬鈴薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋	5 2	2 8	2 7	2 1	7 8	
30	二	~結業式~放暑假囉!!											

◎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。