



全盛美食110年9月菜單 文華國小

◎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、張韻瑩、周詩祐、葉姿秀

★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	豆類	魚肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	三蔬食	糙米飯 白米、糙米	蔥爆麵腸 麵腸、蔥、燒	彩蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、紅蘿蔔、炒	肉苜玉米 玉米、馬鈴薯、絞肉、煮	履歷 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	5	2	2	2	2	7
2	四	白飯 白米	鹹香燉肉 豬肉、時蔬、薑絲、煮	黑耳炒蛋 雞蛋、木耳、炒	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機 山藥雞湯 山藥、雞肉	5	2	2	2	2	7
3	五	薏仁飯 白米、薏仁	香酥雞腿 雞腿、炸(X1)	筍香肉醬 絞肉、豆干、竹筍、煮	蒟蒻小瓜 小黃瓜、蒟蒻、炒	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭、豬肉	5	2	2	2	2	7
6	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、燒	香蔥凍豆腐 凍豆腐、蔥、燒	炒扁蒲 扁蒲、木耳、炒	履歷 羅宋雞茸湯 蕃茄、時蔬、雞絞肉	5	2	2	2	2	7
7	二	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	醬滷翅小腿 翅、小腿、滷(X2)	毛豆福州丸 福州丸、毛豆、滷(X1)	紅絲海帶根 海帶根、紅蘿蔔、炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5	2	2	2	2	7
8	三	紫米飯 白米、紫米	茄汁豬柳 豬肉、蕃茄、煮	蜜汁甜薯雞 雞肉、地瓜、燒	芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒	履歷 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉	5	2	2	2	2	7
9	四	糙米飯 白米、糙米	醋溜鮮魚丁 魚肉、時蔬、燒	香菇瓜仔肉燥 絞肉、豆干、絞瓜、香菇、煮	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜、木耳、炒	有機 海帶排骨湯 海帶結、排骨	5	2	2	2	2	7
10	五	白飯 白米	栗子燉雞 雞肉、芋頭、栗子、煮	雞茸油豆腐 油豆腐、雞絞肉、蔥、燒	鮮菇炒筍 竹筍、菇、炒	有機 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	5	2	2	2	2	7
11	六	芝麻飯 白米、芝麻	麻油鮮菇燉肉 豬肉、菇、煮	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、炒	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、炒	履歷 鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇	5	2	2	2	2	7
13	一	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	香烤雞排 雞排、烤(X1)	脆皮地瓜條 地瓜薯條、炸	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇、燒	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	5	2	2	2	2	7
14	二	糙米飯 白米、糙米	蔥燒魚條 魚條、蔥、燒(X2)	蘑菇醬燒肉 時蔬、豬肉、蘑菇、醬、燒	豆皮煨白菜 大白菜、豆皮、紅蘿蔔、煮	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	2	7
15	三蔬食	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	紅燒麵輪 麵輪、香菇、煮	滷蝦卷 蝦卷、滷(X1)	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、木耳、炒	履歷 綠豆湯 綠豆	5	2	2	2	2	7
16	四	白飯 白米	果香糖醋雞 雞肉、鳳梨、煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、絞肉、炒	鮮菇時瓜 時瓜、菇、煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	5	2	2	2	2	7
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	金瓜燉肉 豬肉、南瓜、煮	家常菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆、炒	西芹蒟蒻 西芹、蒟蒻、時蔬、炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	5	2	2	2	2	7
20	一	~中秋節快樂										
21	二	~中秋節快樂										
22	三	燕麥飯 白米、燕麥	沙嗲醬炒雞 雞肉、時蔬、沙茶、炒	蒜香肉片 豆芽菜、豬肉、炒	芋香四色 玉米、洋芋、芋頭、紅蘿蔔、煮	履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2	2	2	2	7
23	四	白飯 白米	香炸豬肉酥 豬肉、炸	蒸蛋 雞蛋、蒸	白菜滷 大白菜、香菇、木耳、煮	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	2	7
24	五	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	火烤雞翅 雞翅、烤(X1)	酸甜豬肉丸子 獅子頭、蕃茄、煮(X1)	枸杞鮮瓜 時瓜、金針菇、枸杞、煮	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2	2	2	2	7
27	一	玉米飯 白米、玉米	酥炸雞排 雞排、炸(X1)	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	海帶三絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔、炒	履歷 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓	5	2	2	2	2	7
28	二	白飯 白米	麻婆豆腐鮮魚 魚肉、豆腐、煮	古早味肉羹 時蔬、肉羹、煮	鮮菇高麗 高麗菜、菇、木耳、炒	有機 玉米排骨湯 玉米、洋芋、排骨	5	2	2	2	2	7
29	三	糙米飯 白米、糙米	打拋肉片 豬肉、蕃茄、九層塔、炒	酸菜滷豆干 黑豆干、酸菜、滷	蒜香花椰菜 花椰菜、蒜、炒	履歷 養生藥膳湯 時蔬、排骨、紅蘿蔔	5	2	2	2	2	7
30	四	麥片飯 白米、麥片	彩椒燒雞 雞肉、彩椒、燒	南洋魷魚寬粉 寬冬粉、洋蔥、魷魚、炒	豬肉爛瓜 冬瓜、豬肉、枸杞、煮	有機 榨菜肉絲湯 榨菜、金針、豬肉	5	2	2	2	2	7

【花椰菜】花椰菜維生素C含量豐富，能提高免疫力，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，鉀有助於預防高血壓，鉻可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。