



全盛美食 112年1+2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、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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	全蛋類	豆蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量	
~元旦補假一天~												
2	一											
3	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	打拋豬柳 豬肉、洋蔥、九層塔-煮	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	蘿蔔茼蒿 白蘿蔔、茼蒿、時蔬-煮	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5.0	2.8	2.4	2.2	7.2
4	三	燕麥飯 白米、燕麥	蔥燒鮮蔬肉片 時蔬、豬肉、蔥-燒	紅燒獅子頭 獅子頭、紅蘿蔔-燒	塔香海帶 海帶、九層塔-煮	青菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	水果	5.3	2.8	2.4	2.1	8.0
5	四	胚芽飯 白米、胚芽米	果香糖醋肉 豬肉、鳳梨-燒	醃釀油豆腐 油豆腐、鮮菇、毛豆仁-煮	脆炒青花 青花菜、木耳-炒	有機 南瓜燉湯 南瓜、紅蘿蔔		5.1	2.7	2.3	2.2	7.2
6	五	白飯 白米	嫩滷雞翅 雞翅-滷(X1)	豬肉什錦寬粉 寬粉、時蔬、豬肉-炒	清炒扁蒲 扁蒲、時蔬-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋		5.1	2.7	2.4	2.3	7.2
7	六	麥片飯 白米、麥片	豆醬燉肉 豬肉、時蔬-燒	洋芋莎莎肉醬 馬鈴薯、豬肉、時蔬-煮	醋溜白菜 大白菜、紅蘿蔔-煮	有機 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		5.0	2.7	2.5	3.3	7.3
9	一	香鬆 鮮菇炒飯 白米、鮮菇、香鬆	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	木耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	腐皮高麗 高麗菜、腐皮-炒	履歷 金針雞湯 金針、雞骨		5.2	2.7	2.5	2.1	7.3
10	二	白飯 白米	白醬燒雞 雞肉、南瓜-燒	肉燥豆腐 豆腐、絞肉、毛豆仁-煮	什錦豆芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.0	2.8	2.4	2.1	7.2
11	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	醬燒鮮魚 魚肉、時蔬-燒	海苔花枝丸 花枝丸、海苔-滷(X2)	田園玉米 洋芋、玉米、紅蘿蔔-煮	青菜 紅茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬		5.3	2.8	2.3	2.0	7.4
12	四	糙米飯 白米、糙米	沙茶燒雞 雞肉、豆干、紅蘿蔔-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	脆炒海帶 海帶、時蔬-炒	有機 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5.1	2.8	2.3	2.6	7.2
13	五	胚芽飯 白米、胚芽米	柴香燉肉 豬肉、白蘿蔔、柴魚-燒	照燒凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、芝麻-燒	黑耳炒筍 竹筍、木耳-炒	有機 馬鈴薯濃湯 洋芋、玉米、雞蛋		5.3	2.7	2.5	3.4	7.4
16	一	玉米飯 白米、玉米	蘑菇醬嫩雞 雞肉、時蔬、蘑菇-燒	鮮蔬炒丸子 鮮蔬、貢丸、魚丸-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5.1	2.8	2.5	2.2	7.3
17	二	鮮蔬炒飯條 飯條、時蔬	香料滷豬排 豬排、香料-滷(X1)	肉絲炒豆干 豆干、豬肉、時蔬-炒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.2	2.8	2.3	2.3	7.3
18	三	地瓜飯 白米、地瓜	紅糟筍乾燒雞 筍乾、雞肉-燒	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	蒜香結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、蒜-炒	青菜 綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁	豆奶	5.3	2.7	2.5	3.4	7.4
19	四	白飯 白米	芝麻醬燒雞 雞肉、時蔬-燒	玉米滑蛋 雞蛋、玉米-炒	脆炒花椰 花椰菜、時蔬-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.2	2.8	2.4	2.1	7.5
~放寒假~												
2/13	一	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	嫩汁雞翅 雞翅-滷(X1)	京醬黑豆干 黑豆干、毛豆仁-燒	木耳白菜 大白菜、木耳-煮	履歷 時瓜薏仁湯 時瓜、洋薏仁		5.2	2.8	2.6	2.2	7.4
14	二	燕麥飯 白米、燕麥	蠔醬豬柳 豬肉、洋蔥-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	雙色花椰 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	有機 菇菇燉湯 時蔬、鮮菇		5.0	2.7	2.6	2.5	7.2
15	三	白飯 白米	蔥油雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-燒	味噌燒肉 時蔬、豬肉、味噌-燒	針菇蒲瓜 扁蒲、金針菇-炒	青菜 高麗菜排骨湯 高麗菜、排骨		5.3	2.8	2.7	1.5	7.5
16	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	橙汁燒肉 豬肉、彩椒、柳橙汁-燒	奶香炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	彩繪玉米 洋芋、玉米、時蔬-煮	有機 芋頭西米露 西谷米、芋頭		5.4	2.7	2.5	2.8	7.8
17	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	麻油雞 雞肉、鮮菇、枸杞-燒	蕃茄嫩腐 豆腐、蕃茄-煮	五香海帶 海帶、紅蘿蔔-滷	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜		5.2	2.6	2.5	1.4	7.2
18	六	玉米飯 白米、玉米	鹽酥魚丁 魚肉-炸(X3)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	客家燻筍 筍乾、筍、酸菜-煮	履歷 脆薯雞湯 豆薯、雞骨		5.2	2.7	2.5	3.7	7.3
20	一	白飯 白米	梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	冬瓜燒雞 冬瓜、雞肉-燒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	履歷 蕃茄時蔬湯 蕃茄、時蔬、玉米		5.0	2.8	2.6	2.2	7.2
21	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩-煮	蔥燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、蔥-燒	芽菜肉絲 黃豆芽、木耳、豬肉-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.2	2.7	2.6	3.1	7.1
22	三	胚芽飯 白米、胚芽米	薑汁肉片 豬肉、洋蔥-燒	茄汁福州丸 福州丸、蕃茄-煮(X1)	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、茼蒿、鮮菇-煮	青菜 金瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋		5.3	2.7	2.5	2.1	7.1
23	四	糙米飯 白米、糙米	塔香雞排 雞排、九層塔-滷(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 脆筍排骨湯 脆筍、排骨		5.0	2.8	2.6	2.2	7.2
24	五	茄汁 義大利麵 義大利麵、時蔬	醬燒魚條 魚條-滷(X2)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇-煮	有機 味噌蔬菜湯 白蘿蔔、味噌		5.2	2.7	2.5	3.7	7.3

南瓜中含有豐富的維生素，包括維生素A、β-胡蘿蔔素、維生素C、維生素E等，具有抗氧化、幫助維持夜視力、維持皮膚健康、提升身體免疫力及幫助牙齒及骨骼的正常發育等功能。