



全盛美食108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、陳喻捷、江茹慧、陳雅婷

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全穀類	豆魚肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1/2	三	雜糧飯 薏仁、燕麥、白米	紅燒麵輪 麵輪、燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋、炒	玉筍雙花 玉米筍、青花、白花、煮	5	2	2	2	7
					南瓜濃湯 南瓜、雞蛋	2	7	7	4	8
3	四	白飯 白米	薑燒豬肉片 薑、豬肉、燒	醬滷花生香干 豆干、花生、滷	蝦皮鮮瓜 蝦皮、時瓜、煮	5	2	2	2	7
					薑絲蛋花湯 薑絲、雞蛋	1	8	6	4	4
4	五	香鬆飯 香鬆、白米	冰糖滷雞排 雞排、滷(X1)	魷魚泰式寬粉 寬冬粉、魷魚、洋蔥、炒	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔、煮	5	2	2	2	7
					竹筍排骨湯 竹筍、排骨	2	8	6	3	9
7	一	白飯 白米	味噌燒魚 味噌、魚肉、燒	咖哩豬肉嫩豆腐 豬肉、豆腐、煮	什錦菇繪瓜 時瓜、鮮菇、木耳、煮	5	2	2	2	7
					海帶鮮菇湯 海帶、杏鮑菇	8	7	3	9	
8	二	地瓜飯 地瓜、白米	檸檬燒雞 檸檬汁、時蔬、雞肉、燒	茄香打拋豬肉 番茄、豬肉、九層塔、煮	熱炒銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、炒	5	2	2	2	7
					紅豆湯圓 紅豆、湯圓	2	7	7	4	8
9	三	白飯 白米	香菇滷蛋 香菇、雞蛋、滷	腰果玉米 紅蘿蔔、玉米、腰果、煮	鮮菇白花 白花椰、鮮菇、炒	5	2	2	2	7
					芋香米粉湯 芋頭、米粉	2	8	6	4	1
10	四	柴魚鮮蝦烏龍 柴魚、蝦、烏龍麵	椒鹽炸雞翅 雞翅、炸(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼、蒸(X2)	時蔬炒鮑菇 玉米筍、時蔬、杏鮑菇、炒	5	2	2	2	7
					青蔥蛋花湯 蔥、雞蛋、時蔬	8	6	4	7	
11	五	麥片飯 麥片、白米	菠蘿糖醋肉 洋蔥、鳳梨、豬肉、燒	彩蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、炒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁、紅蘿蔔、炒	5	2	2	2	7
					小魚味噌湯 小魚乾、豆腐、味噌	1	7	6	4	7
14	一	白飯 白米	蔥油燒雞 蔥、雞肉、燒	塔香杏鮑百頁 杏鮑菇、百頁豆腐、炒	脆炒花椰 青花、菇類、炒	5	2	2	2	7
					海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	1	7	7	4	1
15	二	雜糧飯 薏仁、燕麥、白米	沙茶肉片 沙茶醬、豬肉、炒	鴿蛋滷豆干 鴿蛋、豆干、滷	豆皮高麗 豆皮、高麗菜、炒	5	2	2	2	7
					枸杞雞湯 枸杞、雞肉	2	7	7	3	6
16	三	燕麥飯 燕麥、白米	酸菜麵腸 酸菜、麵腸、炒	乳酪時蔬炒蛋 時蔬、雞蛋、乳酪粉、炒	紅絲竹筍 竹筍、紅蘿蔔、炒	5	2	2	2	7
					番茄羅宋湯 番茄、時蔬	1	8	6	3	2
17	四	白飯 白米	椒鹽炸魚丁 魚肉、炸	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬、炒	香菇白菜 香菇、白菜、炒	5	2	2	2	7
					清燉玉米湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	1	7	7	4	1
18	五	燕麥飯 燕麥、白米	香滷雞排 雞排、滷(X1)	香蔥醬爆油腐 蔥、油豆腐、炒	紅杞鮮瓜 枸杞、時瓜、煮	5	2	2	2	7
					黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨	1	8	6	4	4
2/11	一	地瓜飯 地瓜、白米	燒烤醬風味豬 洋蔥、豬肉、煮	韓式肉末冬粉 豬肉、冬粉、時蔬、炒	毛豆四色 毛豆、紅蘿蔔、玉米、芋頭、煮	5	2	2	2	7
					關東煮湯 白蘿蔔、油豆腐、貢丸	2	7	7	3	6
12	二	白飯 白米	羅勒醬燉雞 九層塔、薑片、雞肉、煮	時蔬魷魚羹 時蔬、魷魚羹、煮	蒜炒花菜 青花、白花、蒜頭、炒	5	2	2	2	7
					味噌豆腐湯 豆腐、味噌	2	8	6	3	9
13	三	白飯 白米	茄汁虎皮蛋 雞蛋、煮	塔香黑豆干 黑豆干、九層塔、燒	奶香白菜 大白菜、時蔬、煮	5	2	2	2	7
					竹筍燉湯 竹筍	1	8	6	4	4
14	四	燕麥飯 燕麥、白米	暖冬麻油雞 薑、麻油、雞肉、燉	蒜炒豆雞 蒜、豆雞、炒	西芹炒菇 西芹、菇、炒	5	2	2	2	7
					酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、竹筍	2	8	5	3	4
15	五	青醬豬肉義大利麵 豬肉、時蔬、義大利麵	烤肉醬豬排 豬排、滷(X1)	蔥香玉米炒蛋 蔥、玉米、雞蛋、炒	肉茸燻筍 筍、絞肉、煮	5	2	2	2	7
					薏仁排骨湯 薏仁、排骨	1	7	5	5	5
18	一	白飯 白米	玉筍鹹水雞 玉米筍、雞肉、煮	肉燥煨嫩腐 豆腐、豬肉、青豆仁、燉	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	5	2	2	2	7
					紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	8	7	4	2	
19	二	香鬆飯 香鬆、白米	椰汁咖哩豬 咖哩、豬肉、馬鈴薯、煮	雞絲油豆腐 雞肉、油豆腐、煮	肉燥芽菜 豬肉、豆芽、韭菜、炒	5	2	2	2	7
					玉米濃湯 玉米、雞蛋	2	7	6	3	1
20	三	白飯 白米	毛豆仁炒蛋 毛豆仁、雞蛋、炒	蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕、蒸(X1)	木耳筍絲 木耳、筍子、炒	5	2	2	2	7
					地瓜甜湯 地瓜	1	8	6	5	7
21	四	燕麥飯 燕麥、白米	梅菜炆肉 梅菜、豬肉、煮	茄汁燒豆包 豆包、煮	蒟蒻雙花 青花、白花、蒟蒻、炒	5	2	2	2	7
					鮮瓜金菇湯 時瓜、金針菇	2	8	6	3	9
22	五	白飯 白米	烤蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛、燒(X1)	鮮瓜鵪鶉蛋煲 時瓜、鵪鶉蛋、燒	排骨酥煲白菜 排骨酥、大白菜、煮	5	2	2	2	7
					蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、豬肉	1	7	6	5	9
23	六	紫米飯 紫米、白米	蒜苗炒肉片 蒜苗、豬肉、炒	紅蔥香菇滷肉燥 香菇、豬肉、豆干、滷	鮮味蒲瓜 扁蒲、紅蘿蔔、木耳、煮	5	2	2	2	7
					米苔目燉湯 時蔬、豬肉、米苔目	8	6	4	7	
25	一	白飯 白米	乳酪南瓜雞 南瓜、雞肉、乳酪粉、燉	鮮魷炒筍片 筍子、魷魚、炒	滑蛋福州丸 雞蛋、福州丸、煮(X1)	5	2	2	2	7
					結頭菜排骨湯 結頭菜、排骨	1	8	7	3	6
26	二	客家炒粿條 時蔬、粿條	豆乳豬肉酥 豬肉、炸	雞蓉燒鮮瓜 雞絞肉、時瓜、枸杞、煮	薑絲海根 薑絲、海帶根、炒	5	2	2	2	7
					蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	1	8	6	4	4
27	三	白飯 白米	凍豆腐豆鼓燒 凍豆腐、豆鼓、燒	蒸蛋 雞蛋、蒸	堅果金玉 腰果、玉米、煮	5	2	2	2	7
					番茄洋蔥湯 番茄、洋蔥	1	8	7	3	6

《預防諾羅病毒》(一) 經常洗手可以降低感染的機會，飯前、便後及烹調食物前應以肥皂或洗手乳正確洗手。(二) 應避免生食生飲，與他人共食應使用公筷母匙。