



# 全盛美食109年4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 侯欣怡 張韻瑩

★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    | 正魚肉類   | 油脂類    | 蔬菜類    | 熱量          |
|---------------------------|----|----------------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|-------------|
| 1                         | 三  | 白飯<br>白米                   | 茄汁凍豆腐<br>凍豆腐,番茄-煮       | 蟹黃燒賣<br>蟹黃燒賣-蒸(X2)        | 鮮菇蘿蔔<br>白蘿蔔,菇,紅蘿蔔-煮   | 履歷 銀耳桂圓湯<br>桂圓,白木耳       | 5<br>3 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>4 | 7<br>6<br>3 |
| <b>***兒童&amp;清明節連假***</b> |    |                            |                         |                           |                       |                          |        |        |        |        |             |
| 2                         | 四  |                            |                         |                           |                       |                          |        |        |        |        |             |
| 3                         | 五  |                            |                         |                           |                       |                          |        |        |        |        |             |
| 6                         | 一  | 醉醬麵<br>豬肉,毛豆,麵條            | 蜜糖滷雞翅<br>雞翅-滷(X1)       | 炭烤薯餅<br>薯餅-烤(X3)          | 木耳筍絲<br>木耳,竹筍,紅蘿蔔-炒   | 履歷 白瓜嫩雞湯<br>冬瓜,雞肉        | 5<br>1 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>5 | 7<br>5<br>1 |
| 7                         | 二  | 麥片飯<br>白米,麥片               | 叉燒豬肉條<br>叉燒豬肉條-烤(X3)    | 咖哩鵪鶉蛋<br>鵪鶉蛋,洋芋,咖哩-煮      | 野蕈青花<br>青花,菇類,紅蘿蔔-炒   | 有機 味噌海帶湯<br>海帶,味噌        | 5<br>3 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>4 | 7<br>6<br>3 |
| 8                         | 三  | 雜糧飯<br>白米,燕麥,麥片            | 菜脯炒蛋<br>雞蛋,菜脯-炒         | 酸菜炒麵腸<br>麵腸,酸菜-炒          | 葫蘆鮮菇<br>扁蒲,菇類,木耳-炒    | 履歷 麵線羹<br>麵線,竹筍,蛋        | 5<br>1 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>5 | 7<br>4<br>8 |
| 9                         | 四  | 薏仁飯<br>白米,薏仁               | 蔥燒豬柳<br>豬柳,蔥-燒          | 肉燥筍干丁<br>絞肉,竹筍,豆干-炒       | 鐵板炒豆芽<br>豆芽菜,非菜-炒     | 有機 翡翠蛋花湯<br>時蔬,雞蛋        | 5<br>1 | 2<br>8 | 2<br>9 | 2<br>5 | 7<br>6<br>0 |
| 10                        | 五  | 白飯<br>白米                   | 沙嗲嫩雞<br>雞肉,沙茶,洋蔥-煮      | 麵輪燒肉<br>豬肉,麵輪-燒           | 山東白菜滷<br>大白菜,紅蘿蔔-煮    | 有機 竹筍排骨湯<br>竹筍,排骨        | 5<br>1 | 2<br>8 | 2<br>8 | 2<br>5 | 7<br>5<br>6 |
| 13                        | 一  | 薏仁飯<br>白米,薏仁               | 日式蒲燒鯛<br>蒲燒鯛-烤(X1)      | 瓜仔肉<br>絞肉,碎瓜,香菇-煮         | 魷魚花椰<br>魷魚,青花,紅蘿蔔-炒   | 履歷 冬瓜排骨湯<br>冬瓜,排骨,薑絲     | 5<br>2 | 2<br>9 | 2<br>8 | 2<br>4 | 7<br>6<br>8 |
| 14                        | 二  | 地瓜飯<br>白米,地瓜               | 蠔油肉片<br>豬肉,時蔬,素蠔油-煮     | 蔥燒百頁豆腐<br>百頁豆腐,蔥-燒        | 鮑菇高麗<br>菇,高麗菜,紅蘿蔔-炒   | 有機 紫菜蛋花湯<br>海帶芽,雞蛋,薑絲    | 5<br>1 | 2<br>8 | 2<br>9 | 2<br>4 | 7<br>5<br>8 |
| 15                        | 三  | 白飯<br>白米                   | 豆干小炒<br>豆干,蔥段-炒         | 海苔香鬆花枝丸<br>海苔香鬆,花枝丸-滷(X2) | 豆簽絲瓜<br>絲瓜,豆簽,紅蘿蔔-炒   | 履歷 綠豆西米露<br>綠豆,西谷米       | 5<br>2 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>2 | 7<br>4<br>8 |
| 16                        | 四  | 紫米飯<br>白米,紫米               | 豆豉醬爆肉<br>豆豉,豬肉,紅蘿蔔-燒    | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                | 翡翠海絲<br>海帶絲,芹菜,紅蘿蔔-炒  | 有機 酸辣湯<br>竹筍,豆腐,木耳       | 5<br>1 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>3 | 7<br>4<br>6 |
| 17                        | 五  | 香蔥肉燥<br>炒米粉<br>米粉,豬肉,非菜,香菇 | 炙燒甘蔗雞排<br>甘蔗雞排-烤(X1)    | 港式煎包<br>港式煎包-蒸(X2)        | 玉筍茼蒿<br>時瓜,玉米筍,茼蒿-煮   | 有機 玉米排骨湯<br>玉米,排骨,紅蘿蔔    | 5<br>2 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>4 | 7<br>5<br>6 |
| 20                        | 一  | 雜糧飯<br>白米,燕麥,麥片            | 椒香洋蔥豬<br>洋蔥,豬肉,黑胡椒-炒    | 杏片蜜汁豆干<br>豆干,杏仁片-滷        | 蝦仁玉米<br>蝦仁,玉米,洋芋-炒    | 履歷 蕃茄羅宋湯<br>蕃茄,洋蔥,絞肉     | 5<br>1 | 2<br>8 | 2<br>8 | 2<br>4 | 7<br>5<br>3 |
| 21                        | 二  | 白飯<br>白米                   | 羅勒青醬雞<br>洋芋,雞肉,青醬-煮     | 海帶芽炒蛋<br>海帶芽,雞蛋,紅蘿蔔-炒     | 肉燥銀芽<br>絞肉,豆芽,時蔬-炒    | 有機 味噌湯<br>豆腐,海帶,味噌       | 5<br>1 | 2<br>7 | 2<br>9 | 2<br>3 | 7<br>4<br>8 |
| 22                        | 三  | 芝麻飯<br>白米,芝麻               | 紅燒百頁豆腐<br>百頁豆腐,香菇,青豆仁-煮 | 椒鹽炒甜不辣<br>甜不辣,時蔬-炒        | 枸杞冬瓜<br>冬瓜,枸杞-煮       | 履歷 玉米濃湯<br>玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯,雞蛋 | 5<br>2 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>3 | 7<br>5<br>3 |
| 23                        | 四  | 麥片飯<br>白米,麥片               | 甜醬燒雞<br>甜麵醬,時蔬,雞肉-燒     | 蔥燒肉燥油腐<br>豬肉,油豆腐,蔥-煮      | 小魚乾白菜<br>木耳,大白菜,小魚乾-炒 | 有機 淮山雞湯<br>山藥,雞肉         | 5<br>2 | 2<br>8 | 2<br>8 | 2<br>4 | 7<br>6<br>0 |
| 24                        | 五  | 玉米飯<br>白米,玉米               | 豉汁燒鮮魚片<br>魚片,豆豉-燒(X1)   | 羅勒打拋豬肉<br>豬肉,蕃茄,九層塔-炒     | 麻油海帶根<br>海帶根,麻油,紅蘿蔔-炒 | 有機 厚切肉骨茶<br>排骨,肉骨茶包,枸杞   | 5<br>2 | 2<br>8 | 2<br>8 | 2<br>3 | 7<br>5<br>8 |
| 27                        | 一  | 鮭魚炒飯<br>白米,鮭魚              | 羅勒燒翅小腿<br>翅小腿,九層塔-燒(X2) | 蘑菇醬虎皮蛋<br>雞蛋(X1),洋菇片,洋蔥-煮 | 鹹豬肉高麗<br>鹹豬肉,高麗,紅蘿蔔-煮 | 履歷 金菇肉絲湯<br>金針菇,肉絲,時蔬    | 5<br>1 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>4 | 7<br>3<br>7 |
| 28                        | 二  | 白飯<br>白米                   | 麻油鮑菇豬肉<br>鮑菇,豬肉,麻油-煮    | 中華麻婆百頁<br>百頁豆腐,絞肉,豆瓣醬-煮   | 洋芋三色<br>馬鈴薯,紅蘿蔔,木耳-煮  | 有機 竹筍雞湯<br>竹筍,雞肉         | 5<br>3 | 2<br>9 | 2<br>7 | 2<br>2 | 7<br>6<br>5 |
| 29                        | 三  | 燕麥飯<br>白米,燕麥               | 榨菜炒豆干<br>榨菜,豆干,紅蘿蔔-炒    | 烤海苔薯餅<br>薯餅,海苔粉-烤         | 涼薯四季<br>刈薯,四季豆,木耳-炒   | 有機回饋 白玉蕈菇湯<br>蘿蔔,鮮菇      | 5<br>2 | 2<br>8 | 2<br>8 | 2<br>3 | 7<br>5<br>8 |
| 30                        | 四  | 雜糧飯<br>白米,燕麥,麥片            | 筍香焗肉<br>筍乾,豬肉-燒         | 沙嗲炒寬粉<br>洋蔥,寬粉,絞肉-炒       | 鮮瓜鵪鶉蛋<br>時瓜,鵪鶉蛋-煮     | 有機 海帶蛋花湯<br>紫菜,雞蛋        | 5<br>3 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>4 | 7<br>5<br>5 |

《奇異果》奇異果比柳橙含有更多維生素C，是維生素C的天然泉源。同時，奇異果含有豐富的膳食纖維，是維持健康消化系統的重要物質。另外，奇異果還有一種獨特的消化蛋白酶-奇異酵素，它能幫助人體消化肉類、乳製品、豆類及穀物中的蛋白質。一直以來，奇異果都被公認為是最有營養的水果之一，幫助人體保持每日健康身體。其富含膳食纖維、維生素、抗氧化物和礦物質，可以說是最健康、營養價值最高的水果之一。