



全盛美食113年4月菜單同安國小

◎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、劉彥伶 ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★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	全蛋類	蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量	
1	一	親職教育日補假一天										
2	二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉雞 雞肉、馬鈴薯-煮	關東煮黑輪X1 黑輪-煮(X1)	蝦香結菜 結頭菜、木耳、蝦皮-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
3	三	白飯 白米	蜜烤蒲燒鯛X1 鯛魚-烤(X1)	銀蘿燒雞 白蘿蔔、雞肉、鮮菇-燒	彩繪金瓜 南瓜、玉米、毛豆仁-煮	季節青菜 竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5	2	2	2	7
4	四	~清明節&兒童節連假~										
5	五	~清明節&兒童節連假~										
8	一	玉米飯 白米、玉米	熱炒鮮菇雞 雞肉、鮮菇、九層塔-炒	榨菜炒干片 豆干片、榨菜、木耳-炒	鮮菇時瓜 鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔-煮	履歷 金針雞湯 金針、雞骨		5	2	2	2	7
9	二	蘑菇肉醬 螺旋麵 螺旋麵、豬肉、蘑菇	滷豬排X1 豬排-滷(X1)	流沙芝麻包X1 芝麻包-蒸(X1)	炒高麗菜 高麗菜、鮮菇、木耳-炒	有機 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨		5	2	2	2	7
10	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	栗子燒雞 雞肉、時蔬、栗子-燒	肉燥百頁豆腐 百頁豆腐、豬肉、蔥-燒	脆炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	季節青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜		5	2	2	2	7
11	四	白飯 白米	豆醬燜肉 豬肉、鮮瓜、黃豆醬-煮	脆筍花枝羹 脆筍、花枝羹-煮	海帶三絲 海帶、時蔬、芹菜-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔	豆奶	5	2	2	2	7
12	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	火烤嫩雞腿X1 雞腿-烤(X1)	芝麻黑豆干 黑豆干、紅蘿蔔、芝麻-滷	白菜滷 大白菜、木耳、香菇-煮	有機 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7
15	一	白飯 白米	酥炸海鮮排X1 海鮮排-炸(X1)	香草沙沙肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-煮	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
16	二	麥片飯 白米、麥片	鐵板洋菇雞 雞肉、洋菇-燒	魷魚什錦寬粉 寬冬粉、魷魚、時蔬-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞-煮	有機 蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔、鮮菇		5	2	2	2	7
17	三	胚芽飯 白米、胚芽米	蒜香豬排X1 豬排-滷(X1)	雞茸玉米 玉米、雞絞肉、豆干-炒	針菇竹筍 竹筍、金針菇、木耳-炒	季節青菜 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗		5	2	2	2	7
18	四	海苔 豬肉拉麵 拉麵、豬肉、海苔、玉米	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	府城蝦捲X1 蝦捲-烤(X1)	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔-燒	有機 黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖、粉圓		5	2	2	2	7
19	五	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、木耳-炒	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7
22	一	麥片飯 白米、麥片	火烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	鮮蔬炒丸子 時蔬、丸子-炒	脆炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 筍香豆腐湯 豆腐、筍、木耳		5	2	2	2	7
23	二	地瓜飯 白米、地瓜	胡麻醬豚肉 豬肉、高麗菜、芝麻醬、花生醬-煮	蒜苗干片小炒 豆干、紅蘿蔔、蒜苗-炒	肉燥銀芽 豆芽菜、木耳、絞肉-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		5	2	2	2	7
24	三	糙米飯 白米、糙米	鹽水風味雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-煮	紅燒麵輪 麵輪、毛豆仁、香菇-燒	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	季節青菜 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		5	2	2	2	7
25	四	和風豬肉 烏龍麵 烏龍麵、豬肉、時蔬	嫩汁翅小腿X2 翅小腿-滷(X2)	豬肉鍋貼X2 鍋貼-蒸(X2)	鮮蔬海茸 海茸、紅椒-煮	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7
26	五	白飯 白米	紅燒燉魚 魚肉、馬鈴薯-煮	烤地瓜薯條X3 地瓜薯條-烤(X3)	蒜香四季豆 條豆、紅蘿蔔、蒜-炒	有機 米苔目湯 米苔目、時蔬		5	2	2	2	7
29	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	古早味豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒	烤肉醬甜不辣 甜不辣、洋蔥、烤肉醬-炒	銀蘿茼蒿 白蘿蔔、鮮菇、茼蒿-煮	履歷 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
30	二	白飯 白米	暖心麻油雞 雞肉、鮮菇、麻油-燒	蔥花蒸蛋 雞蛋、玉米粒、紅蘿蔔、蔥-蒸	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	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，鎂可發揮降血糖、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。