



全盛美食112年12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	全額額	蛋肉類	魚類	蔬菜類	熱量
1	五	白飯 白米	蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇-燒	海山醬關東煮 白蘿蔔、油豆腐、黑輪-煮	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、雞蛋		5 2	2 7	2 6	2 2	7 3 9
4	一	蘑菇 義大利麵 義大利麵、時蔬、玉米	塔香翅小腿 翅小腿、九層塔-滷(X2)	金黃可樂餅 可樂餅-炸(X1)	鮑菇海帶 海帶、杏鮑菇-煮	履歷 時蔬鮮菇湯 時蔬、鮮菇、木耳		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2 2
5	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	打拋豬柳 豬肉、洋蔥、九層塔-炒	豆豉燒雞 時蔬、雞肉、豆豉-燒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜-炒	有機 味噌蔬菜湯 時蔬、洋蔥、味噌		5 0	2 7	2 7	2 3	7 3 2
6	三	胚芽飯 白米、胚芽米	紅糟嫩雞 雞肉、筍乾-燒	酸甜獅子頭 獅子頭、玉米-燒(X1)	木耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	季節青菜 豆薯排骨湯 豆薯、排骨		5 2	2 8	2 6	2 1	7 4 4
7	四	白飯 白米	肉骨茶燉肉 豬肉、鮮瓜、肉骨茶包-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	小魚乾白菜 大白菜、小魚乾-煮	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳		5 0	2 8	2 6	2 2	7 3 2
8	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蒲燒雞丁 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	肉燥百頁豆腐 百頁豆腐、絞肉、蔥-燒	炒花椰菜 綠花椰、木耳、紅蘿蔔-炒	有機 枕瓜雞湯 冬瓜、雞骨、薑		5 0	2 8	2 6	2 1	7 3 0
11	一	玉米飯 白米、玉米	香烤嫩雞腿 雞腿-烤(X1)	古早味魚羹 竹筍、魚羹-煮	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	履歷 海芽針菇湯 海帶芽、金針菇		5 0	2 7	2 5	2 2	7 2 0
12	二	麥片飯 白米、麥片	沙嗲鮮魚 魚肉、大白菜、沙茶-燒	雞茸豆腐煲 豆腐、雞絞肉-燒	醋溜薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨、木耳		5 0	2 8	2 6	2 1	7 3 0
13	三	白飯 白米	日式味噌雞 雞肉、時蔬、味噌-煮	蜜汁甜不辣 甜不辣、洋蔥、白芝麻-燒	鮮菇海茸 海茸、鮮菇、九層塔-燒	季節青菜 薏仁燉湯 時蔬、洋蔥、薏仁		5 1	2 7	2 5	2 5	7 2 5
14	四	海苔拉麵 拉麵、時蔬、海苔	脆皮豬排 豬排-炸(X1)	塔香滷豆干 豆干、九層塔-滷	蘿蔔佃煮 蘿蔔、時蔬-煮	有機 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	豆奶	5 2	2 6	2 6	2 3	7 3 4
15	五	糙米飯 白米、糙米	泰式椒麻雞 雞肉、彩椒、洋蔥-燒	麵輪燒肉 麵輪、豬肉、毛豆仁-燒	脆炒甘藍 高麗菜、木耳-炒	有機 玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔		5 1	2 8	2 6	2 1	7 3 7
18	一	地瓜飯 白米、地瓜	黑胡椒豬柳 豬肉、洋蔥、黑胡椒-炒	鮮蔬小丸子 時蔬、丸子、木耳-炒	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 8	2 7	2 2	7 3 7
19	二	白飯 白米	蘑菇醬嫩雞 雞肉、洋菇、紅蘿蔔-燒	茄汁肉茸豆腐 豆腐、蕃茄、豬肉-燒	鮮菇時蔬 時蔬、鮮菇-炒	有機 高麗排骨湯 高麗菜、排骨、木耳		5 0	2 8	2 6	2 2	7 3 2
20	三	薏仁飯 白米、洋蔥仁	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	香草沙沙肉醬 馬鈴薯、絞肉、洋蔥-煮	金瓜白菜 大白菜、南瓜-煮	季節青菜 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗		5 2	2 7	2 5	2 1	7 3 2
21	四 蔬食	胚芽飯 白米、胚芽米	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	甜麵醬燒雞 時蔬、雞肉、甜麵醬-燒	毛豆炒筍 竹筍、木耳、毛豆仁-炒	有機 黑糖山粉圓 山粉圓、彩粉、黑糖		5 0	2 7	2 7	2 2	7 2 9
22	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	金黃魚排 魚排-炸(X1)	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜-燒	木須扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 冬至湯圓 湯圓、時蔬		5 1	2 7	2 6	2 1	7 2 9
25	一	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	香酥雞翅 雞翅-炸(X1)	滷花枝丸 花枝丸-滷(X2)	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮-炒	履歷 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔		5 1	2 7	2 6	2 1	7 2 9
26	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、絞肉-炒	玉米干丁 玉米、豆干、毛豆仁-煮	有機 蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨		5 2	2 7	2 6	2 1	7 3 6
27	三	麥片飯 白米、麥片	熱炒三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔-炒	腐皮花枝捲 花枝捲-滷(X1)	雲耳青花 綠花椰、木耳-炒	季節青菜 大滷湯 豆腐、時蔬、木耳		5 0	2 8	2 6	2 2	7 3 2
28	四	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔥-炒	冬瓜燉雞 冬瓜、雞肉-燉	客家燜筍 筍乾、筍、燜	有機 金針燉湯 金針、金針菇		5 0	2 7	2 5	2 3	7 2 3
29	五	薏仁飯 白米、洋蔥仁	韓風泡菜魚 魚肉、時蔬、泡菜-燒	芝麻黑豆干 黑豆干、白芝麻-燒	沙茶海根 海帶根、九層塔、沙茶-燒	有機 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5 1	2 8	2 5	2 5	7 3 5

《營養小常識》冬至將近，少不了吃湯圓，湯圓熱量頗高，外皮多以糯米為主，不易消化，要注意別吃太多。在品嚐湯圓時，常會搭配紅豆湯或是其他加糖湯品，因此吃下更多熱量。建議可以選擇清淡的花草茶做湯底。若是吃鹹湯圓，也可以用菇類、蔬菜或低熱量的豆製品，取代油蔥酥等，減少熱量攝取。