全盛美食113年3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	全穀類	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	五	白飯 白米	鮮菇醬燒雞 雞肉,鮮菇-燒	咖哩肉醬 馬鈴薯,豬肉,洋蔥,咖哩-煮	清炒鮮瓜 鮮瓜,紅蘿蔔,木耳-炒	有機	銀蘿排骨湯 白蘿蔔,排骨		5.1	2.8	2.6	2.2	739
4	一	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	蠔油肉片 豬肉,洋蔥-煮	金瓜炒蛋 雞蛋,南瓜-炒	鮮菇蕪菁 結頭菜,鮮菇-炒	履歷	味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌		5.0	2.7	2.6	2.1	722
5	二	白飯 白米	炙烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	鐵板油豆腐 油豆腐,鮮菇,蔥-燒	客家燜筍 筍乾,筍茸-煮	有機	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,紅蘿蔔		5.1	2.8	2.7	2.3	746
6	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	蜜汁堅果豬 豬肉,玉米,腰果-炒	綜合滷味 時蔬,丸子,海帶-滷	開陽白菜 大白菜,木耳,蝦皮-炒	季節青菜	藥膳雞湯 鮮瓜,雞骨,枸杞		5.0	2.7	2.6	2.1	722
7	四	白飯 白米	卡菲醬嫩雞 雞肉,南瓜,卡菲醬-燒	麻婆豆腐 豆腐,豬肉,紅蘿蔔-煮	螞蟻上樹 冬粉,時蔬-炒	有機	竹筍燉湯 竹筍,木耳		5.2	2.8	2.7	2.2	751
8	五	白醬 義大利麵 義大利麵,時蔬	洋蔥豬排 豬排,洋蔥-燒(X1)	脆皮麥香雞堡 麥香雞堡-炸(X1)	雙色花椰 花椰菜,鮮菇,紅蘿蔔-炒	有機	高麗鮮菇湯 高麗菜,鮮菇		5.0	2.7	2.6	2.1	722
11	一	白飯 白米	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	毛豆福州丸 福州丸,毛豆仁-滷(X1)	蘿勒海茸 海茸,九層塔-煮	履歷	酸辣湯 豆腐,筍簽,木耳		5.1	2.7	2.7	2.2	736
12	二	胚芽飯 白米,胚芽米	壽喜燒鮮魚 魚肉,時蔬,紅蘿蔔-煮	古早味肉燥 豬肉,豆干,花瓜,香菇-燒	銀蘿條豆 白蘿蔔,敏豆,鮮菇-炒	有機	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋		5.0	2.7	2.5	2.1	718
13	三	白飯 白米	嫩滷雞排 雞排-滷(X1)	香滷甜不辣 甜不辣片-滷(X1)	時瓜燴針菇 時瓜,鮮菇,紅蘿蔔-煮	季節青菜	薏仁燉湯 時蔬,洋薏仁		5.2	2.8	2.5	2.1	739
14	四	地瓜飯 白米,地瓜	京醬肉片 豬肉,時蔬-炒	海味炒蛋 雞蛋,海帶芽-炒	黑耳甘藍 高麗菜,木耳-煮	有機	金針排骨湯 金針,排骨,鮮菇	豆奶	5.2	2.6	2.6	2.3	734
15	五	薏仁飯 白米,洋薏仁	果香糖醋雞 雞肉,洋蔥,鳳梨-燒	蜜汁大溪干 大溪豆干,豬肉-滷	蒜香花椰 花椰菜,紅蘿蔔,蒜粗-炒	有機	芋頭米粉湯 米粉,芋頭,香菇		5.0	2.8	2.7	2.1	734
18	一	什錦炒麵 麵條,時蔬	嫩汁雞翅 雞翅-滷(X1)	鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	腐皮鮮瓜 鮮瓜,腐皮-炒	履歷	脆筍排骨湯 脆筍,排骨		5.0	2.8	2.7	2.2	737
19	二	白飯 白米	蒜苗回鍋肉 豬肉,時蔬,蒜苗-炒	香蔥滷豆干 豆干,蔥-滷	鮑菇海帶結 海帶結,杏鮑菇-煮	有機	味噌鮮蔬湯 時蔬,味噌		5.1	2.6	2.5	2.2	720
20	三	糙米飯 白米,糙米	鮮瓜燉雞 雞肉,鮮瓜,薑絲-燉	酸辣嫩豆腐 豆腐,筍簽,木耳-煮	彩繪玉米 玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	季節青菜	海芽針菇湯 海帶芽,金針菇		5.0	2.7	2.5	2.1	718
21	四蔬食	胚芽飯 白米,胚芽米	金粒炒蛋 雞蛋,玉米-炒	咖哩洋芋豬 馬鈴薯,豬肉,紅蘿蔔-煮	白菜滷 大白菜,香菇,時蔬-炒	有機	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓		5.1	2.8	2.6	2.2	739
22	五	白飯 白米	酥炸雞腿 雞腿-炸(X1)	客家小炒 豆干,豬肉,時蔬-燒	韭香銀芽 豆芽菜,木耳,韭菜-炒	有機	田園排骨湯 時蔬,排骨		5.1	2.7	2.6	2.1	729
25	一	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉,蕃茄,九層塔-炒	雞粒凍豆腐 凍豆腐,雞絞肉-燒	鮮菇時瓜 時瓜,鮮菇-煮	履歷	山藥薏仁湯 山藥,洋薏仁		5.1	2.6	2.6	2.1	722
26	二	糙米飯 白米,糙米	金黃魚排 魚排-炸(X1)	蒸蛋 雞蛋-蒸	針菇炒高麗 高麗菜,金針菇-炒	有機	玉米濃湯 馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔		5.0	2.7	2.7	2.1	727
27	三	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	藥膳燉豬肉 豬肉,鮮瓜,紅棗-燉	鮮蔬炒三鮮 時蔬,豬肉,魷魚,紅蘿蔔-炒	芝麻海帶根 海帶根,芝麻-燒	季節青菜	扁蒲雞湯 扁蒲,雞骨		5.0	2.8	2.6	2.2	732
28	四	白飯 白米	豆豉燒雞 雞肉,時蔬,豆豉-燒	咖哩雞茸寬粉 寬冬粉,時蔬,雞肉,咖哩-炒	彩椒花椰菜 花椰菜,彩椒-煮	有機	日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		5.1	2.8	2.7	2.3	746
29	五	海苔拉麵 拉麵,時蔬,海苔	洋菇醬豬排 豬排,洋菇-燒(X1)	時蔬炒黑輪 時蔬,黑輪-炒	毛豆炒筍 竹筍,毛豆仁-炒	有機	羅宋湯 蕃茄,時蔬		5.1	2.8	2.5	2.2	735
30	六校慶	青醬 義大利麵 義大利麵,時蔬,玉米	脆皮雞腿 雞腿-炸(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	鮮菇條豆 條豆,鮮菇-炒	履歷	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,紅蘿蔔		5.1	2.8	2.5	2.2	735

【番薯】也稱「地瓜」，但他們並不屬於青菜類，而是屬於澱粉類(等於在吃飯)，他們含有豐富的鈣質、葉酸、鉀及β-胡蘿蔔素；β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素 A 的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量 7 倍的維生素A，不過任何食物都不宜食用過量，就算是地瓜也是一樣，過量食用很容易增加身體負擔。