



全盛美食113年5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 ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★本公司猪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	豆蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	三	白飯 白米	金黃豬排 豬排(X1)-炸	彩蔬鹽水雞 時蔬、雞肉、紅蘿蔔-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-炒	季節青菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5	2	2	2	7
2	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	芝麻照燒雞 雞肉、鮮菇、芝麻-燒	蠔醬豬血糕 豬血糕-滷(X3)	櫻花蝦甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、櫻花蝦-炒	有機 蕃茄排骨湯 蕃茄、洋蔥、排骨	5	2	2	2	7
3	五	燕麥飯 白米、燕麥	紅燒豬肉 豬肉、白蘿蔔-燒	馬鈴薯肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥-煮	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粗-炒	有機 結頭雞湯 結頭菜、雞骨	5	2	2	2	7
6	一	香菇肉燥油飯 糯米、香菇、豬肉	嫩烤蒲燒鯛魚 鯛魚-烤(X1)	蒜蓉醬蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸(X1)	腐皮扁蒲 扁蒲、腐皮絲、紅蘿蔔-炒	履歷 涼薯菇菇湯 豆薯、鮮菇	5	2	2	2	7
7	二	白飯 白米	金瓜奶香燉肉 豬肉、南瓜、白醬-燉	雙葱滑蛋 雞蛋、洋蔥、蔥-炒	紅片西蘭花 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
8	三	麥片飯 白米、麥片	豆醬燜雞 雞肉、時蔬、黃豆醬-煮	香滷甜不辣 甜不辣片-滷(X1)	白菜滷 大白菜、木耳-煮	季節青菜 薏仁排骨湯 時蔬、洋薏仁、排骨	5	2	2	2	7
9	四	糙米飯 白米、糙米	三杯醬爆豬肉 豬肉、鮮菇、九層塔-炒	什錦粉絲煲 冬粉、時蔬、木耳-煮	青葱炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、蔥-炒	有機 羅宋湯 時蔬、蕃茄	5	2	2	2	7
10	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	脆皮炸雞腿 雞腿-炸(X1)	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜、木耳-炒	肉燥銀芽 豆芽菜、豬肉、木耳-炒	有機 香菇米粉湯 米粉、時蔬、香菇	5	2	2	2	7
13	一	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉、時蔬-炒	客家魷魚小炒 豆干、魷魚、紅蘿蔔-炒	鮮菇燉瓜 鮮瓜、鮮菇、薑絲-煮	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7
14	二	白醬洋菇螺旋麵 螺旋麵、洋菇、玉米	香草嫩滷翅小腿 翅小腿、香草-滷(X2)	烤玉米可樂餅 可樂餅-烤(X1)	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	有機 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
15	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	清香柚子雞 雞肉、時蔬、柚子醬-煮	香葱白菜炒肉 大白菜、豬肉、蔥-炒	鮮菇大頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	季節青菜 時蔬鮑菇湯 時蔬、杏鮑菇	5	2	2	2	7
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋、鮮菇-蒸	香燒海茸 海茸、薑絲-燒	有機 綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓、地瓜圓	5	2	2	2	7
17	五	地瓜飯 白米、地瓜	酥炸金黃魚片 魚片-炸(X1)	彩繪黑輪 時蔬、黑輪、木耳-炒	快炒薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	有機 南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶包	5	2	2	2	7
20	一	玉米飯 白米、玉米	黃芽炒肉片 豬肉、黃豆芽-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、蔥-燒	雙色花椰 花椰菜、鮮菇-炒	履歷 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌	5	2	2	2	7
21	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	洋芋燒雞 雞肉、洋芋、洋蔥-燒	肉苜炒寬粉 寬冬粉、時蔬、絞肉-炒	蒜味四季豆 敏豆、木耳、蒜粗-炒	有機 金針排骨湯 金針、排骨	5	2	2	2	7
22	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	鐵板豬柳 豬肉、時蔬、蔥-炒	鮮蔬炒雞 時蔬、雞肉、紅蘿蔔-炒	枸杞時瓜 鮮瓜、鮮菇、枸杞-煮	季節青菜 海帶薑絲湯 海帶、薑絲	5	2	2	2	7
23	四	白飯 白米	唐揚鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	蒸蛋 雞蛋-蒸	葷菇炒筍片 竹筍、鮮菇、木耳-炒	有機 脆薯排骨湯 豆薯、排骨	5	2	2	2	7
24	五	古早味豬肉炒麵 麵條、豬肉、鮮菇	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	流沙芝麻包 芝麻包-蒸(X1)	塔香海根 海帶根、九層塔-燒	有機 珍珠雞茸湯 玉米、雞肉、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
27	一	白飯 白米	紅糟魚丁 魚肉、時蔬、紅糟-燒	玉蜀黍炒蛋 雞蛋、玉米-炒	雲耳結頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍筴、木耳	5	2	2	2	7
28	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蒜苗豚肉片 豬肉、時蔬、蒜苗-炒	五香滷豆干 豆干、鮮菇-滷	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、紅蘿蔔-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
29	三	糙米飯 白米、糙米	鹹香醬瓜雞 雞肉、白蘿蔔、花瓜-煮	古早味肉羹 竹筍、肉羹、紅蘿蔔-燒	芋香四色 洋芋、玉米、芋頭、毛豆仁-炒	季節青菜 養生排骨湯 牛蒡、排骨	5	2	2	2	7
30	四	玉米飯 白米、玉米	香橙肉柳 豬肉、彩椒、柳橙汁-煮	火烤麥克雞堡 雞堡-烤(X1)	銀魚煨白菜 大白菜、小魚乾-煮	有機 枕瓜雞湯 冬瓜、雞骨	5	2	2	2	7
31	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	脆皮炸翅小腿 翅小腿-炸(X2)	南瓜燉肉 南瓜、豬肉、毛豆仁-燉	海帶拌干絲 海帶、豆干、時蔬-炒	有機 田園蔬菜湯 時蔬、金針菇	5	2	2	2	7

《洋蔥》洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋蔥含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油酯、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。