



全盛美食113年6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	全數	豆	蛋	肉	魚	蔬	果	糖	油	鹽	熱
3	一	豬肉炒烏龍麵 <small>烏龍麵,豬肉,腐皮絲,時蔬</small>	滷里肌豬排 <small>豬排-滷(X1)</small>	火烤花枝丸 <small>花枝丸-烤(X2)</small>	紅絲銀芽 <small>豆芽菜,紅蘿蔔-炒</small>	履歷	鮮瓜雞湯 <small>鮮瓜,雞骨</small>	5	2	2	2	7						2
4	二	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	蔥油鹽水雞 <small>雞肉,白蘿蔔,蔥-燒</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋,蕃茄,蔥-炒</small>	櫻花蝦高麗 <small>高麗菜,木耳,櫻花蝦-炒</small>	有機	玉米濃湯 <small>玉米,洋芋,紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7						4
5	三	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	麵輪燒豬 <small>豬肉,麵輪-燒</small>	鮮瓜燉雞 <small>鮮瓜,雞肉-燉</small>	蒜香花椰 <small>青花菜,白花菜,蒜-炒</small>	季節青菜	金針雞湯 <small>金針,金針菇,雞骨</small>	5	2	2	2	7						2
6	四	雜糧飯 <small>白米,燕麥,麥片</small>	香炸魷魚排 <small>魷魚排-炸(X1)</small>	下飯香菇肉燥 <small>豬肉,豆干,時蔬-炒</small>	雲耳時瓜 <small>時瓜,紅蘿蔔,木耳-炒</small>	有機	銀蘿排骨湯 <small>白蘿蔔,排骨</small>	5	2	2	2	7						5
7	五	白飯 <small>白米</small>	香菇雞丁 <small>雞肉,時蔬,香菇-煮</small>	烤地瓜薯條 <small>地瓜薯條-烤</small>	海帶三絲 <small>海帶絲,金針菇,紅蘿蔔-炒</small>	有機	大頭菜燉湯 <small>結頭菜,鮮菇</small>	5	2	2	2	7						2
10	一	~端午節放假一天~																
11	二	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉,馬鈴薯-煮</small>	綿密蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	豆簽鮮瓜 <small>時瓜,豆簽,枸杞-煮</small>	有機	日式味噌湯 <small>豆腐,海帶芽,味噌</small>	5	2	2	2	7						1
12	三	白飯 <small>白米</small>	花瓜燒雞 <small>雞肉,時蔬,花瓜-燒</small>	紅燒豬肉丸子 <small>獅子頭,大白菜,香菇-煮(X1)</small>	鮮菇條豆 <small>敏豆,鮮菇,紅蘿蔔-炒</small>	季節青菜	羅宋湯 <small>時蔬,蕃茄</small>	5	2	2	2	7						3
13	四	香菇肉燥油飯 <small>糯米,豬肉,香菇</small>	金黃魚條 <small>魚條-炸(X2)</small>	麻油鮮蔬炒肉 <small>時蔬,豬肉,枸杞-炒</small>	菇炒竹筍 <small>竹筍,鮮菇,木耳-炒</small>	有機	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7						3
14	五	薏仁飯 <small>白米,洋薏仁</small>	嫩汁薄皮雞腿 <small>雞腿-滷(X1)</small>	日式鍋物燒 <small>時蔬,油豆腐,豬血糕-煮</small>	肉末玉米 <small>玉米,豬肉,紅蘿蔔-炒</small>	有機	古早味麵線羹 <small>時蔬,麵線,紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7						3
17	一	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	香草茄汁豬肉 <small>豬肉,時蔬,蕃茄-燉</small>	脆皮雞堡排 <small>雞堡排-炸(X1)</small>	腐皮白菜 <small>大白菜,腐皮,香菇-滷</small>	履歷	鮮瓜薏仁湯 <small>鮮瓜,洋薏仁,薑絲</small>	5	2	2	2	7						3
18	二	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	蜜汁蒲燒鯛 <small>蒲燒鯛-烤(X1)</small>	炸醬干丁 <small>豆干,絞肉,小黃瓜-煮</small>	鮮菇結頭菜 <small>結頭菜,鮮菇,紅蘿蔔-炒</small>	有機	海芽蛋花湯 <small>海帶芽,雞蛋,薑絲</small>	5	2	2	2	7						2
19	三	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	日式親子丼 <small>雞肉,洋蔥,雞蛋-煮</small>	香滷福州丸 <small>福州丸-滷(X1)</small>	蒟蒻海帶根 <small>海帶根,蒟蒻-煮</small>	季節青菜	肉骨茶湯 <small>時蔬,排骨,肉骨茶包</small>	5	2	2	2	7						1
20	四	白飯 <small>白米</small>	鮮蔬炒素雞 <small>素雞片,彩椒,木耳-炒</small>	田園玉米炒蛋 <small>雞蛋,玉米-炒</small>	紅蔘高麗菜 <small>高麗菜,紅蘿蔔,木耳-炒</small>	有機	綠豆西米露 <small>綠豆,西谷米,奶粉</small>	5	2	2	2	7						3
21	五	茄汁肉醬義大利麵 <small>義大利麵,豬肉,洋蔥</small>	火烤翅小腿 <small>翅小腿-烤(X2)</small>	香濃芋泥包 <small>芋泥包-蒸(X1)</small>	蒜香四季豆 <small>四季豆,木耳,蒜-炒</small>	有機	黃芽肉絲湯 <small>黃豆芽,豬肉</small>	5	2	2	2	7						2
24	一	白飯 <small>白米</small>	香柚豬肉 <small>豬肉,時蔬,柚子醬-燉</small>	玉米蒸蛋 <small>雞蛋,玉米-蒸</small>	塔香滷海結 <small>白蘿蔔,海帶結,九層塔-煮</small>	履歷	筍香雞湯 <small>竹筍,雞骨</small>	5	2	2	2	7						2
25	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	薄皮滷雞翅 <small>雞翅-滷(X1)</small>	鮮瓜繪丸子 <small>鮮瓜,貢丸,木耳-煮</small>	鮮蔬粉絲煲 <small>冬粉,時蔬,木耳-炒</small>	有機	玉米蛋花湯 <small>玉米,雞蛋</small>	5	2	2	2	7						2
26	三	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	金黃炸豬排 <small>豬排-炸(X1)</small>	豆豉凍豆腐 <small>凍豆腐,絞肉,豆豉-燒</small>	雞絲炒豆芽 <small>豆芽菜,雞肉絲,時蔬-炒</small>	季節青菜	高麗雞湯 <small>高麗菜,雞骨</small>	5	2	2	2	7						3
27	四	地瓜飯 <small>白米,地瓜</small>	栗香洋芋燉雞 <small>雞肉,馬鈴薯,栗子-燒</small>	黃金玉米可樂餅 <small>可樂餅-烤(X1)</small>	鮮菇西蘭花 <small>花椰菜,鮮菇,紅蘿蔔-炒</small>	有機	酸辣湯 <small>豆腐,木耳,時蔬</small>	5	2	2	2	7						4
28	五	麥片飯 <small>白米,麥片</small>	熱炒三杯魚 <small>魚肉,九層塔-煮</small>	客家小炒 <small>豆干,豬肉,時蔬-炒</small>	清炒竹筍 <small>竹筍,木耳-炒</small>	有機	味噌海芽湯 <small>海帶芽,雞蛋,味噌</small>	5	2	2	2	7						3

《海帶》海帶含有鈣、磷、碘、鉀、硒、葉酸等營養素。海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血液中的膽固醇。海帶富含碘元素，對人類健康很有益處，然而懷孕期和哺乳的婦女卻不宜過量食用，因為海帶中的碘會經由血液循環，從胎盤或乳汁中進入胎兒或幼兒體內，進而造成幼兒甲狀腺功能障礙。