



# 全盛美食111年10月菜單文華國小

◎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、周詩祐、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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★

★本公司**未使用輻射污染食品**，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全數類	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量	
3	一	白醬 義大利麵 <small>義大利麵、時蔬、白醬</small>	嫩烤雞翅 <small>雞翅-烤(X1)</small>	芝麻照燒豆腐 <small>豆腐、時蔬、芝麻-燒</small>	鮑菇海結 <small>海帶結、杏鮑菇-滷</small>	履歷 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>		5 3	2 7	2 6	2 3	7 8
4	二	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	薑汁肉片 <small>豬肉、薑-燒</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米-炒</small>	香菇白菜 <small>大白菜、香菇、木耳-煮</small>	有機 豆薯雞湯 <small>豆薯、雞骨</small>		5 1	2 8	2 5	2 1	7 2
5	三	白飯 <small>白米</small>	蔥油燒雞 <small>雞肉、時蔬、蔥-燒</small>	塔香肉茸豆干 <small>豆干、豬肉、九層塔-煮</small>	雙色花椰 <small>綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒</small>	青菜 肉骨茶湯 <small>高麗菜、排骨、肉骨茶包</small>		5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
6	四	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	味噌燒肉 <small>豬肉、白蘿蔔、味噌-燒</small>	茄汁鮮魷寬粉 <small>魷魚、冬粉、時蔬-炒</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔-煮</small>	有機 酸辣湯 <small>筍筴、豆腐、雞蛋、木耳</small>		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
7	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	糖醋魚丁 <small>魚肉、洋蔥、鳳梨-煮</small>	香草沙沙肉醬 <small>豬肉、馬鈴薯、義大利香料-煮</small>	香蔥黃芽 <small>黃芽菜、木耳、蔥-炒</small>	有機 金針雞湯 <small>金針、雞骨</small>		5 3	2 7	2 6	2 1	7 3
10	一	~雙十國慶放假一天~										
11	二	白飯 <small>白米</small>	滷翅小腿 <small>翅小腿-滷(X2)</small>	素蠔醬豆腸 <small>豆腸、青椒、紅蘿蔔-燒</small>	茼蒿海根 <small>海帶根、茼蒿-炒</small>	有機 蔬菜排骨湯 <small>時蔬、排骨</small>		5 3	2 7	2 6	2 2	7 6
12	三	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	油腐燒雞 <small>油豆腐、雞肉、紅蘿蔔-燒</small>	烤蝦捲 <small>蝦捲-烤(X1)</small>	客家爛筍 <small>筍乾、筍茸、酸菜-煮</small>	青菜 冬瓜山粉圓 <small>山粉圓、冬瓜茶</small>	水果	5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
13	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	麻油米糕雞 <small>雞肉、豬血糕、麻油-煮</small>	南瓜炒蛋 <small>雞蛋、南瓜、毛豆仁-炒</small>	紅片高麗 <small>高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒</small>	有機 味噌湯 <small>豆腐、海帶芽、味噌</small>		5 4	2 7	2 7	2 1	7 5
14	五	蘑菇 義大利麵 <small>義大利麵、時蔬、洋菇片</small>	椒鹽炸魚 <small>魚肉-炸(X3)</small>	蒸餃 <small>水餃-蒸(X2)</small>	針菇鮮瓜 <small>鮮瓜、金針菇、紅蘿蔔-煮</small>	有機 山藥燉湯 <small>山藥、牛蒡、紅蘿蔔</small>		5 2	2 7	2 7	2 1	7 1
15	六	運動會~提供西式麵包餐盒~										
17	一	運動會補假一天~										
18	二	胚芽飯 <small>白米、胚芽米</small>	烤肉醬鮮魚 <small>魚肉、洋蔥-燒</small>	什錦蘿蔔 <small>白蘿蔔、時蔬、紅蘿蔔-炒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬粉、豬肉-炒</small>	有機 玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋</small>		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
19	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	花瓜燜雞 <small>雞肉、豆薯、花瓜-燒</small>	冬瓜燉肉 <small>冬瓜、豬肉、薑-燒</small>	蒜香四季 <small>四季豆、鮮菇、蒜-炒</small>	青菜 脆筍排骨湯 <small>脆筍、排骨</small>		5 2	2 7	2 6	2 3	7 1
20	四	清香烏龍麵 <small>烏龍麵、時蔬、腐皮</small>	蔥燒豬排 <small>豬排、蔥-燒(X1)</small>	豬肉鍋貼 <small>鍋貼-蒸(X2)</small>	木須扁蒲 <small>扁蒲、木耳-炒</small>	有機 牛蒡薏仁湯 <small>牛蒡、洋薏仁</small>		5 0	2 6	2 8	2 2	7 6
21	五	玉米飯 <small>白米、玉米</small>	茄汁燉雞 <small>雞肉、蕃茄-煮</small>	腐皮花枝捲 <small>花枝捲-滷(X1)</small>	金瓜白菜 <small>大白菜、南瓜-煮</small>	有機 味噌蔬菜湯 <small>時蔬、味噌</small>		5 2	2 8	2 7	2 1	7 8
24	一	白飯 <small>白米</small>	鮮菇豬柳 <small>豬柳、時蔬、鮮菇-燒</small>	彩蔬豆雞 <small>豆雞、時蔬-炒</small>	肉燥銀芽 <small>豆芽菜、豬肉、韭菜-炒</small>	履歷 蒲瓜木耳湯 <small>扁蒲、木耳</small>		5 1	2 7	2 6	2 1	7 9
25	二	香鬆炒飯 <small>白米、時蔬、海苔香鬆</small>	醬燒魚排 <small>魚排-燒(X1)</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐、豬肉、酸菜、木耳-燒</small>	肉茸冬瓜 <small>冬瓜、豬肉、紅蘿蔔-煮</small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>		5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
26	三	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鹽水雞 <small>綠花椰、雞肉、鮮菇-煮</small>	炸地瓜球 <small>地瓜球-炸(X3)</small>	玉米三色 <small>玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮</small>	青菜 時蔬燉湯 <small>時蔬、紅蘿蔔</small>	豆奶	5 2	2 8	2 6	2 1	7 3
27	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	沙嗲嫩雞 <small>雞肉、洋蔥、沙茶-煮</small>	塔香油豆腐 <small>油豆腐、紅蘿蔔、九層塔-煮</small>	柴魚蘿蔔 <small>白蘿蔔、茼蒿、柴魚-煮</small>	有機 竹筍金針菇湯 <small>竹筍、金針菇</small>		5 0	2 6	2 7	2 3	7 4
28	五	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	芝麻醬肉片 <small>豬肉、高麗菜、芝麻醬-燒</small>	脆薯炒蛋 <small>雞蛋、豆薯、毛豆仁-炒</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、豆干、芹菜-炒</small>	有機 芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>		5 2	2 8	2 8	2 1	7 3
31	一	白飯 <small>白米</small>	橙汁燒雞 <small>雞肉、洋蔥、彩椒-燒</small>	香菇麵筋 <small>麵筋、紅蘿蔔、香菇-煮</small>	鮮蔬炒肉 <small>時蔬、豬肉、木耳-炒</small>	履歷 玉米排骨湯 <small>玉米、排骨</small>		5 1	2 8	2 6	2 1	7 7

【菠菜】別名菠薐菜、鸚鵡菜，含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便。其豐富的葉酸，能維護神經系統的正常運作，也可以預防心血管疾病，而胡蘿蔔素具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能，也富含鉀離子可加速體內鈉離子代謝，有助維持血壓、保護血管。