



全盛美食111年11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、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	全穀類	豆及蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	二	茄汁螺旋麵 螺旋麵、時蔬	酥炸魚排 魚排-炸(X1)	榨菜炒豆干 豆干、榨菜-炒	川耳扁蒲 扁蒲、木耳-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
2	三	麥片飯 白米、麥片	芝麻醬燒雞 雞肉、時蔬、芝麻醬-燒	時蔬炒黑輪 黑輪、時蔬-炒	炒洋芋絲 馬鈴薯、木耳、紅蘿蔔-炒	青菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	5	2	2	2	7
3	四	白飯 白米	豆醬燉肉 豬肉、鮮瓜、黃豆醬-燉	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-燒	脆炒海帶 海帶、時蔬-炒	有機 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬	5	2	2	2	7
4	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	蒜香青花 綠花椰、木耳、蒜-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
7	一	白醬義大利麵 義大利麵、洋蔥、洋菇	塔香豬排 豬排、九層塔-滷(X1)	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、紅蘿蔔、蔥-燒	豆皮白菜 大白菜、豆皮-煮	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7
8	二	地瓜飯 白米、地瓜	奶香南瓜雞 雞肉、南瓜、洋蔥-煮	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	有機 蔬菜排骨湯 時蔬、排骨	5	2	2	2	7
9	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	雞肉寬冬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉-炒	塔香百頁豆腐 百頁豆腐、九層塔-煮	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔-燒	青菜 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	水果	5	2	2	7
10	四	白飯 白米	蒜香菇菇雞 雞肉、鮮菇、蒜-燒	彩椒獅子頭 獅子頭、彩椒-燒(X1)	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
11	五	糙米飯 白米、糙米	椒鹽炸魚 魚肉-炸(X3)	溫拌五香豆干 黑豆干、鮮菇、蔥-燒	銀蘿蒟蒻 白蘿蔔、蒟蒻、時蔬-煮	有機 鮮瓜菇菇湯 時瓜(O)、鮮菇(O)	5	2	2	2	7
14	一	地瓜飯 白米、地瓜	蘑菇醬嫩雞 雞肉、時蔬、蘑菇-燒	薑絲麵腸 麵腸、酸菜、薑絲-燒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	履歷 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包	5	2	2	2	7
15	二	白飯 白米	烤叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-煮	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
16	三	燕麥飯 白米、燕麥	三杯米糕雞 雞肉、豬血糕、九層塔-燒	蜜汁黑豆干 黑豆干、白芝麻-滷	針菇白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔-煮	青菜 薏仁燉湯 鮮瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
17	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	薑燒豬肉 豬肉、洋蔥、薑-燒	木耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	黑耳炒筍 竹筍、木耳-炒	有機 豆薯排骨湯 豆薯、排骨	5	2	2	2	7
18	五	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	蒸餃 水餃-蒸(X2)	鮮菇燜瓜 鮮瓜、鮮菇、枸杞-煮	有機 刈菜雞湯 刈菜、雞骨	5	2	2	2	7
21	一	玉米飯 白米、玉米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、咖哩-煮	紅燒麵輪 麵輪、香菇-燒	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷 海帶排骨湯 海帶、排骨	5	2	2	2	7
22	二	青醬螺旋麵 螺旋麵、時蔬、洋菇	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	紅蔥芽菜 豆芽菜、時蔬、紅蔥末-炒	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2	2	2	7
23	三	胚芽飯 白米、胚芽米	蒜苗肉片 時蔬、豆干、豬肉、蒜苗-炒	滷花枝捲 花枝捲-滷	清炒鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	青菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	豆奶	5	2	2	7
24	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳、洋蔥、京醬-煮	塔香豆腐 豆腐、九層塔-煮	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-煮	有機 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜茶	5	2	2	2	7
25	五	地瓜飯 白米、地瓜	照燒鮮菇雞 雞肉、鮮菇、照燒醬-燒	酸甜炒蛋 雞蛋、洋蔥、蕃茄-炒	玉米三色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	有機 芋香米粉湯 米粉、芋頭	5	2	2	2	7
28	一	燕麥飯 白米、燕麥	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	下飯瓜仔肉燥 豬肉、豆干、花瓜-煮	雙色花椰 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	履歷 金針燉湯 金針、雞骨	5	2	2	2	7
29	二	白飯 白米	彩椒檸檬雞 雞肉、彩椒、檸檬汁-燒	筍乾肉片 筍乾、豬肉-燒	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	有機 牛蒡薏仁湯 牛蒡、洋薏仁	5	2	2	2	7
30	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	鹽水雞 時蔬、雞肉、蔥-煮	塔香海茸 海茸、九層塔-燒	青菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨	5	2	2	2	7

【油菜】油菜有豐富的鈣、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。其中鈣質的含量為菠菜的三倍。胡蘿蔔素及維生素C的含量在蔬菜中也是頂級。油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善肩痠也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。