



全盛美食111年12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	豆製品類	肉類類	蛋類類	熱量
1	四	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬	嫩烤雞翅 雞翅-烤(X1)	毛豆炒豆干 豆干、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	有機 洋芋排骨湯 洋芋、排骨		5 2	2 7	2 5	2 3	7 7
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米	筍香豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒	雞肉什錦寬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、時蔬、柴魚-煮	有機 菇菇燉湯 時蔬、鮮菇		5 1	2 8	2 6	2 4	7 4
5	一	麥片飯 白米、麥片	油豆腐燒肉 豬肉、油豆腐、紅蘿蔔-燒	滷福州丸 福州丸、毛豆仁-滷(X1)	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
6	二	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	有機 鮮瓜針菇湯 鮮瓜、金針菇		5 0	2 7	2 6	2 4	7 0
7	三	糙米飯 白米、糙米	雞茸百頁豆腐 百頁豆腐、雞肉-燒	鹽水雞 白蘿蔔、雞肉、時蔬-煮	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒	青菜 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、洋芋	水果	5 1	2 7	2 7	2 3	7 9
8	四	什錦炒麵 麵條、時蔬	照燒雞排 雞排-燒(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	鮮菇燉瓜 鮮瓜、鮮菇-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5 3	2 6	2 6	2 3	7 1
9	五	地瓜飯 白米、地瓜	奶香鮮魚 魚肉、南瓜-煮	五香豆干 豆干、時蔬-燒	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-煮	有機 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬		5 2	2 7	2 5	2 3	7 7
12	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜汁燒雞 雞肉、時蔬、蜜汁醬-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、時蔬-炒	鮮蔬炒菇 時蔬、鮮菇、木耳-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5 1	2 7	2 7	2 4	7 1
13	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉、時蔬、京醬-煮	滷味拼盤 白蘿蔔、油豆腐、豬血糕、貢丸-煮	木耳白菜 大白菜、木耳-煮	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 7	2 5	2 4	7 5
14	三	麥片飯 白米、麥片	清蒸鮮魚 魚肉-蒸	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬-炒	竹筍鮮菇 竹筍、鮮菇、木耳-炒	青菜 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5 1	2 8	2 7	2 4	7 9
15	四	地瓜飯 白米、地瓜	麻油燉肉 豬肉、鮮菇、麻油-煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒	有機 山粉圓冬瓜露 山粉圓、冬瓜茶		5 2	2 8	2 6	2 3	7 9
16	五	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	五香雞翅 雞翅-滷(X1)	海苔花枝丸 花枝丸、海苔-滷(X2)	彩繪玉米 玉米、馬鈴薯、時蔬-炒	有機 黃芽肉絲湯 黃芽菜、豬肉		5 1	2 8	2 6	2 4	7 4
19	一	燕麥飯 白米、燕麥	蔥燒魚條 魚條、蔥-燒(X2)	泰式打拋肉醬 豬肉、豆干、時蔬、九層塔-燒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	履歷 鮮瓜燉湯 鮮瓜、洋蔥仁		5 0	2 7	2 6	2 4	7 0
20	二	胚芽飯 白米、胚芽米	烤肉醬豬柳 豬柳、洋蔥、烤肉醬-煮	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱-炒	芽菜三絲 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔		5 0	2 8	2 7	2 4	7 2
21	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	金瓜燉肉 南瓜、豬肉-燒	醬燒獅子頭 獅子頭-燒(X1)	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔-炒	青菜 鮮蔬雞湯 時蔬、雞骨	豆奶	5 1	2 8	2 6	2 3	7 2
22	四	白飯 白米	蜜橙燒肉 豬肉、彩椒、柳橙汁-燒	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔-燒	有機 冬至湯圓 湯圓、時蔬		5 1	2 7	2 5	2 4	7 2
23	五	海苔拉麵 拉麵、時蔬、海苔	滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	沙茶海茸 海茸、沙茶-煮	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 0	2 8	2 5	2 4	7 3
26	一	燕麥飯 白米、燕麥	金黃魚排 魚排-炸(X1)	彩蔬炒黑輪 黑輪、時蔬-炒	雞茸玉米 玉米、洋芋、雞肉-煮	履歷 海帶排骨湯 海帶、排骨		5 1	2 9	2 6	2 3	7 9
27	二	白飯 白米	芝麻蒲燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻、蒲燒醬-燒	蔥燒豆腐 豆腐、蔥-燒	雙色花椰菜 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	有機 綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓		5 0	2 8	2 6	2 3	7 5
28	三	胚芽飯 白米、胚芽米	烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	家常肉燥 豬肉、豆干、花瓜-煮	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	青菜 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5 0	2 8	2 6	2 3	7 5
29	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、椰漿、咖哩-煮	鐵板油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-燒	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
30	五	麥片飯 白米、麥片	柴香雞丁 雞肉、時蔬、柴魚-燒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔-炒	有機 古早味麵線羹 時蔬、麵線、紅蘿蔔		5 1	2 7	2 7	2 4	7 1

冬至將近，少不了吃湯圓，湯圓熱量頗高，外皮多以糯米為主，不易消化，要注意別吃太多。在品嚐湯圓時，常會搭配紅豆湯或是其他加糖湯品，因此吃下更多熱量。建議可以選擇清淡的花草茶做湯底。若是吃鹹湯圓，也可以用菇類、蔬菜或低熱量的豆製品，取代油蔥酥等，減少熱量攝取。