



全盛美食112年4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	豆蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
6	四	白飯 白米	福菜燜肉 豬肉、福菜、筍乾、燜	五香蔥花豆干 豆干、蔥、煮	蒜拌雙花 花椰菜、紅蘿蔔、蒜、煮	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.0	2.8	2.5	2.2	728
7	五	糙米飯 白米、糙米	金黃魚排 魚排、炸(X1)	海山醬燒雞 時蔬、雞肉、燒	時瓜鮮菇 時瓜、鮮菇、木耳、炒	有機	羅宋湯 蕃茄、時蔬		5.2	2.7	2.6	2.2	739
10	一	白飯 白米	和風味噌豬 豬肉、菇、味噌、煮	脆薯炒蛋 雞蛋、豆薯、炒	雲耳扁蒲 扁蒲、木耳、炒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍乾、雞蛋、紅蘿蔔		5.1	2.8	2.7	2.1	741
11	二	燕麥飯 白米、燕麥	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩、煮	肉茸粉絲煲 寬冬粉、豬肉、時蔬、燒	快炒高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒	有機	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.3	2.6	2.7	2.3	745
12	三	麥片飯 白米、麥片	香燒烤麩 烤麩、時蔬、燒	蔥油鹽水雞 時蔬、雞肉、蔥、煮	三色如意菜 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳、炒	青菜	時蔬雞湯 時蔬、雞骨	水果	5.0	2.7	2.5	2.1	718
13	四	蘑菇義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	嫩烤雞翅 雞翅、烤(X1)	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、燒	脆炒海絲 海帶絲、時蔬、炒	有機	黑糖山粉圓 山粉圓		5.1	2.6	2.6	2.3	727
14	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨、煮	鮮蔬炒黑輪 黑輪、時蔬、紅蘿蔔、炒	毛豆三色 玉米、洋芋、毛豆仁、煮	有機	鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨、枸杞		5.3	2.7	2.6	2.1	743
17	一	麥片飯 白米、麥片	奶香南瓜雞 雞肉、南瓜、白醬、煮	豉汁燒肉 時蔬、豬肉、豆豉、燒	針菇白菜滷 大白菜、金針菇、滷	履歷	蒲瓜燉湯 扁蒲、腐皮絲、木耳		5.2	2.7	2.5	2.2	734
18	二	地瓜飯 白米、地瓜	沙嗲鮮魚 魚肉、時蔬、紅蘿蔔、燒	香蔥蒸蛋 雞蛋、蔥、蒸	肉絲芽菜 豆芽菜、豬肉、木耳、炒	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		5.0	2.8	2.6	2.1	730
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、九層塔、煮	酸辣凍豆腐 凍豆腐、時蔬、煮	家常洋芋絲 洋芋、紅蘿蔔、炒	青菜	薏仁燉湯 時蔬、洋薏仁		5.3	2.6	2.6	2.1	736
20	四	白飯 白米	枸杞燒雞 雞肉、時蔬、枸杞、燒	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯、炒	蠔香海茸 海茸、九層塔、煮	有機	肉骨茶湯 時蔬、排骨、枸杞		5.0	2.8	2.5	2.2	728
21	五	肉燥油飯 糯米、豬肉	酥炸豬排 豬排、炸(X1)	彩蔬炒貢丸 時蔬、貢丸、炒	枸杞冬瓜 冬瓜、菇、枸杞、煮	有機	古早麵線羹 筍筍、麵線、雞蛋、紅蘿蔔		5.3	2.6	2.5	2.1	731
24	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	彩椒檸檬雞 雞肉、彩椒、檸檬汁、煮	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔、燒	客家燜筍 筍乾、筍、酸菜、煮	履歷	刈薯排骨湯 刈薯、排骨		5.1	2.8	2.5	2.1	732
25	二	胚芽飯 白米、胚芽米	胡麻醬豚肉 豬肉、時蔬、芝麻醬、煮	金粒炒蛋 雞蛋、玉米、炒	彩繪西蘭花 綠花椰菜、紅蘿蔔、木耳、炒	有機	芋頭西米露 西谷米、芋頭		5.2	2.7	2.7	2.1	741
26	三	白飯 白米	醬燒百頁腐 百頁豆腐、時蔬、燒	義式肉醬薯塊 洋芋、豬肉、義大利香料、煮	芝麻海根 海帶根、芝麻、煮	青菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、洋芋	豆奶	5.2	2.7	2.5	2.1	732
27	四	糙米飯 白米、糙米	醃醃滷肉 豬肉、油豆腐、紅蘿蔔、滷	蒜味雙羹 時蔬、肉羹、魚羹、蒜、煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、枸杞、煮	有機	金針燉湯 金針、金針菇、木耳		5.1	2.7	2.5	2.2	727
28	五	客家炒粿條 粿條、時蔬	蒜香豬排 豬排、滷(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼、蒸(X2)	時蔬白菜 大白菜、木耳、時蔬、煮	有機	海結燉湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲		5.2	2.7	2.5	2.2	734

【花椰菜】花椰菜維生素c含量豐富，能提高免疫力，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，鉀有助於預防高血壓，鎂可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。