



全盛美食112年5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	全數	蛋類	魚類	蔬菜類	肉類
1	一	麥片飯 白米、麥片	洋菇醬嫩雞 雞肉、洋蔥、洋菇-燒	榨菜炒豆干 豆干、榨菜、木耳-炒	滷味什錦 時蔬、海帶、蒟蒻-滷	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7
2	二	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	暖心麻油豬 豬肉、時蔬、枸杞、麻油-煮	紅絲滑蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	有機 金針雞湯 金針、雞骨		5	2	2	2	7
3	三	白飯 白米	蔬炒麵腸 麵腸、時蔬-炒	紅燒豬肉丸 獅子頭(X1)、時蔬-燒	金黃三色 洋芋、玉米、毛豆仁-炒	青菜 扁蒲、鮮菇	水果	5	2	2	2	8
4	四	燕麥飯 白米、燕麥	豆醬燜肉 豬肉、鮮瓜、黃豆醬-煮	塔香黑豆干 黑豆干、紅蘿蔔、九層塔-煮	脆炒西蘭花 花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜茶		5	2	2	2	7
5	五	茄汁 義大利麵 義大利麵、時蔬	嫩汁雞翅 雞翅-滷(X1)	炸花枝丸 花枝丸-炸(X2)	鮮菇時瓜 時瓜、鮮菇、木耳-炒	有機 養生藥膳湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7
8	一	地瓜飯 白米、地瓜	傳香燒肉 豬肉、筍乾-煮	蔥燒油豆腐 油豆腐、蔥-燒	白菜滷 大白菜、木耳-煮	履歷 薏仁燉湯 鮮瓜、洋蔥仁		5	2	2	2	7
9	二	白飯 白米	甘醇花瓜雞 雞肉、時蔬、花瓜-燒	腐皮花枝捲 花枝捲-滷(X1)	彩繪鮮蔬 時蔬、鮮菇、紅蘿蔔-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		5	2	2	2	7
10	三	燕麥飯 白米、燕麥	燒烤醬肉柳 豬肉、洋蔥、烤肉醬-燒	酸菜麵腸 麵腸、酸菜-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-燒	青菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
11	四	薏仁飯 白米、洋蔥仁	三杯醬爆魚 魚肉、鮮菇、九層塔-燒	香濃咖哩肉醬 洋芋、豬肉、咖哩-煮	清炒葫蘆瓜 扁蒲、紅蘿蔔-炒	有機 白玉雞湯 白蘿蔔、雞骨		5	2	2	2	7
12	五	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	蔥燒豬排 豬排、蔥-燒(X1)	遊龍鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	雲耳炒筍 竹筍、木耳-炒	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5	2	2	2	7
15	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	果香酸甜雞 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	肉絲干片小炒 豆干、豬肉、時蔬-炒	蒜拌鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、蒜-炒	履歷 脆筍排骨湯 脆筍、排骨		5	2	2	2	7
16	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、咖哩、椰漿-煮	沙茶鮮蔬燒雞 時蔬、雞肉-煮	雙色花椰菜 花椰菜、木耳-炒	有機 羅宋湯 時蔬、蕃茄		5	2	2	2	7
17	三	糙米飯 白米、糙米	金瓜燜肉 南瓜、豬肉、毛豆仁-煮	塔香福州丸 福州丸、九層塔-燒(X1)	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-炒	青菜 黃芽燉湯 黃豆芽、榨菜	豆奶	5	2	2	2	7
18	四	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	蠔醬豚肉片 豬肉、洋蔥-燒	雪菜炒麵腸 麵腸、雪菜-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞-煮	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
19	五	麥片飯 白米、麥片	金黃魚排 魚排-炸(X1)	什錦豬肉寬粉 寬冬粉、洋蔥、豬肉-炒	豆皮煨白菜 大白菜、豆皮-煮	有機 地瓜QQ湯 地瓜、QQ		5	2	2	2	7
22	一	玉米飯 白米、玉米	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥-燒	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	炒黃豆芽 黃豆芽、木耳、蒜-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
23	二	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉、馬鈴薯-燒	蔥燒肉茸嫩腐 豆腐、豬肉、蔥-燒	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 時瓜鮮菇湯 鮮瓜、鮮菇		5	2	2	2	7
24	三	麥片飯 白米、麥片	醃醃滷肉 豬肉、麵輪-滷	枕瓜燉雞 冬瓜、雞肉-煮	蒜炒條豆 條豆、木耳、蒜-炒	青菜 粟米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
25	四	香菇油飯 糯米、香菇	脆皮雞翅 雞翅-炸(X1)	彩繪小丸子 時蔬、魚丸、紅蘿蔔-炒	客家燜筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	有機 刈薯排骨湯 刈薯、排骨		5	2	2	2	7
26	五	地瓜飯 白米、地瓜	沙嗲豬柳 豬肉、時蔬、沙茶-煮	毛豆炒干丁 豆干、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	鮮瓜麵線 鮮瓜、麵線、枸杞-煮	有機 海味雞湯 海帶結、雞骨		5	2	2	2	7
29	一	燕麥飯 白米、燕麥	義式茄汁燉雞 雞肉、時蔬、義大利香料-煮	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	炒青花菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷 時蔬排骨湯 時蔬、排骨		5	2	2	2	7
30	二	白飯 白米	香蔥爆豬肉 豬肉、蔥-燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	黑耳葫瓜 扁蒲、木耳-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、洋芋		5	2	2	2	7
31	三	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒雞丁 雞肉、時蔬-燒	古早蒜味魚羹 時蔬、魚羹、蒜-煮	芋香玉米 玉米、芋頭、毛豆仁-炒	青菜 味噌蔬菜湯 時蔬、鮮菇、味噌		5	2	2	2	7

【玉米】玉米富含維生素A、維生素C、維生素E、鐵、鈣、鎂、鉀，以及葉黃素、玉米黃素與胡蘿蔔素，對於眼睛有保健的效果；膳食纖維可以改善便秘，促進腸道蠕動。玉米是屬於澱粉含量比較高的全穀雜糧類，所以玉米入菜的話，則應減少米麵類的攝取，以免攝取過量的澱粉。