



# 全盛美食112年6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、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	海鮮類	蔬菜類	熱量	
1	四	白飯 白米	甘醇花瓜豬 豬肉、時蔬、花瓜-燒	毛豆炒豆干 豆干、毛豆-炒	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	有機 枕瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5 0	2 8	2 6	2 1	7 3	
2	五	鮮蔬炒米粉 米粉、時蔬	金黃魚排 魚排-炸(X1)	蒸餃 水餃-蒸(X2)	三杯海茸 海茸、九層塔-炒	有機 時蔬排骨湯 時蔬、排骨		5 0	2 8	2 7	2 1	7 3	
5	一	麥片飯 白米、麥片	菠蘿糖醋肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	紅燒凍豆腐 凍豆腐、時蔬-燒	腐皮葫蘆瓜 扁蒲、腐皮絲、紅蘿蔔-炒	履歷 芋頭西米露 芋頭、西谷米		5 0	2 8	2 7	2 1	7 3	
6	二	玉米飯 白米、玉米	南洋咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、咖哩-煮	彩繪炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、玉米-炒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、木耳-炒	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜		5 1	2 7	2 7	2 2	7 9	
7	三	白飯 白米	柴香鮮蔬燒雞 時蔬、雞肉、柴魚片-燒	烤花枝丸 花枝丸-烤(X2)	清炒條豆 條豆、紅蘿蔔、木耳-炒	青菜 羅宋湯 蕃茄、時蔬	水果	5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	
8	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉、蔥-炒	咖哩雞茸寬粉 寬冬粉、雞肉、咖哩-炒	芝麻海根 海帶根、紅蘿蔔、芝麻-煮	有機 酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋、木耳		5 2	2 8	2 6	2 2	7 4	
9	五	燕麥飯 白米、燕麥	脆皮翅小腿 翅小腿-炸(X2)	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜-燒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5 2	2 8	2 6	2 1	7 4	
12	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	豆醬燜雞 雞肉、鮮瓜、黃豆醬-煮	肉燥福州丸 福州丸、豬肉-燒(X1)	雲耳筍片 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 時蔬腐皮湯 時蔬、腐皮		5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	
13	二	白飯 白米	菇菇豬柳 豬肉、鮮菇-燒	茄汁豆腐 豆腐、蕃茄-煮	韭香豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	有機 銀蘿雞湯 白蘿蔔、雞骨		5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	
14	三	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、時蔬-燒	金瓜豬肉燒 南瓜、豬肉-燒	醬燒海結 海帶結、杏鮑菇-燒	青菜 扁蒲木耳湯 扁蒲、木耳		5 2	2 7	2 6	2 2	7 3	
15	四	玉米飯 白米、玉米	爆炒回鍋肉 豬肉、時蔬、蒜苗-炒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色西蘭花 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	
16	五	什錦米苔目 米苔目、時蔬	酥炸魚排 魚排-炸(X1)	鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	脆炒結頭 結頭菜、木耳-炒	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5 2	2 7	2 7	2 1	7 4	
17	六	胚芽飯 白米、胚芽米	古早味燒肉 豬肉、筍乾-燒	糖醋豆包 豆包、時蔬-燒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	有機 薏仁燉湯 時蔬、洋薏仁		5 2	2 7	2 7	2 2	7 3	
19	一	白飯 白米	泰式打拋雞 雞肉、洋蔥、九層塔-燒	味噌油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、味噌-燒	什錦如意菜 黃豆芽、時蔬-炒	履歷 海芽鮮菇湯 海帶芽、鮮菇		5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	
20	二	蘑菇螺旋麵 螺旋麵、時蔬、洋菇	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	嫩汁獅子頭 獅子頭、時蔬-燒(X1)	黑耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔		5 1	2 7	2 7	2 1	7 4	
21	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	香菇麵輪 麵輪、香菇-燒	紅燒肉 時蔬、豬肉-燒	竹筍三絲 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	青菜 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓	豆奶	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	
22	四	~端午節放假~											
23	五	~端午節放假~											
26	一	麥片飯 白米、麥片	海苔炸豬排 豬排、海苔-炸(X1)	茄汁油豆腐 油豆腐、時蔬-燒	芋香玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔-煮	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍片、酸菜		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9	
27	二	燕麥飯 白米、燕麥	金瓜燉雞 雞肉、南瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	芹香海絲 海帶絲、芹菜-燒	有機 金針排骨湯 金針、排骨		5 2	2 8	2 6	2 1	7 4	
28	三	白飯 白米	蒜香豚肉片 豬肉、時蔬、蒜-燒	筍乾燒雞 雞肉、筍乾、筍茸-燒	時瓜鮮菇 鮮瓜、鮮菇、木耳-炒	青菜 大頭菜雞湯 結頭菜、雞骨		5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	烤肉醬雞丁 雞肉、時蔬、烤肉醬-燒	塔香肉茸嫩腐 豆腐、豬肉、九層塔-煮	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 白玉蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	
30	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	沙嗲魚球 魚肉、時蔬、沙茶醬-燒	五香肉羹 時蔬、肉羹-煮	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	

【南瓜】又名「金瓜」，營養價值豐富，含有多種抗氧化成分，能增強抵抗力、抑制癌細胞生長，且膳食纖維含量高，尤其皮的含纖量更多，因此可以增加飽足感、延緩血糖上升、預防和改善便秘，進而降低代謝症候群的發生風險。