



全盛美食108年8.9月菜單

積穗國小

◎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 陳愉捷 陳雅婷 侯欣怡

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	熱量	
8/30	五	糙米飯 糙米、白米	★鹽酥雞 雞肉、炸(X4)	◎關東炊 貢丸、油豆腐、海帶、煮	脆炒洋芋條 紅蘿蔔、洋芋、木耳、炒	榨菜肉絲湯 榨菜、冬粉、肉絲	5	2	2	2	73	
9/2	一	海苔香鬆飯 海苔香鬆、白米	玉米三色凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、煮	茶葉蛋 茶葉蛋、滷(X1)	白菜滷 大白菜、豆皮、紅蘿蔔、煮	味噌蛋花湯 紫菜、雞蛋、味噌	5	2	2	2	73	
9/3	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、紅蘿蔔、煮	◎海苔香鬆花枝丸 海苔香鬆、花枝丸、滷(X2)	玉筍鮮菇 玉米筍、菇類、炒	白瓜排骨湯 冬瓜、排骨	5	2	2	2	81	
9/4	三	雜糧飯 燕麥、麥片、白米	京醬肉柳 豬肉、蔥、炒	玉米濃湯豆腐 豆腐、玉米、青豆仁、煮	蒟蒻青花 蒟蒻、青花、紅蘿蔔、炒	雙色海結湯 海帶結、紅蘿蔔	5	2	2	2	73	
9/5	四	肉絲什錦炒麵 豬肉、時蔬、麵條	★脆皮雞腿 雞腿、炸(X1)	◎豬肉煎包 煎包、蒸(X2)	時瓜鵪鶉蛋 時瓜、鵪鶉蛋、木耳、炒	肉骨茶湯 白蘿蔔、排骨、肉骨茶包	5	2	2	2	79	
9/6	五	白飯 白米	蔭豉燉肉 豆豉、豬肉、紅蘿蔔、燉	雞肉炒寬粉 寬冬粉、雞肉、肉絲、炒	竹筍炒肉絲 竹筍、肉絲、木耳、炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、豆腐	5	2	2	2	75	
9/9	一	薏仁飯 薏仁、白米	★椒鹽炸雞排 雞排、炸(X1)	◎蒜味香菇肉羹 香菇、肉羹、時蔬、煮	芋香四色 芋頭、玉米、紅蘿蔔、青豆仁、炒	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2	2	2	74	
9/10	二	白飯 白米	黑耳炒蛋 木耳、雞蛋、紅蘿蔔、炒	泡菜炒年糕 泡菜、年糕、炒	紅蘿蔔炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、炒	山藥杏鮑湯 山藥、杏鮑菇、枸杞	5	2	2	2	81	
9/11	三	麥片飯 麥片、白米	日式味噌魚 魚肉、味噌、豆腐、煮	香菇蒸蛋 香菇、雞蛋、蒸	開陽蒲瓜 蝦米、蒲瓜、木耳、炒	海帶芽湯 海帶芽、薑絲	5	2	2	2	73	
9/12	四	五穀飯 薏仁、燕麥、白米	麻油枸杞燉肉 麻油、枸杞、豬肉、燉	◎茄汁龍鳳腿 龍鳳腿、番茄醬、滷(X1)	脆炒銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜、炒	南瓜濃湯 南瓜、玉米、雞蛋	5	2	2	2	80	
9/13	五	中秋節快樂~~~										
9/16	一	白飯 白米	★酥炸豆乳豬 豆腐乳、豬肉、炸(X3)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉、炒	野菇鮮瓜 菇類、時瓜、炒	酸辣湯 雞蛋、豆腐、竹筍	5	2	2	2	74	
9/17	二	青醬豬肉義大利麵 豬肉、洋蔥、義大利麵、青醬	焦糖滷翅小腿 翅、小腸、滷(X2)	◎蟹黃燒賣 蟹黃、燒賣、蒸(X2)	玉筍花椰 玉米筍、青花、紅蘿蔔、炒	黃芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲、榨菜	5	2	2	2	81	
9/18	三	海苔飯 海苔、白米	沙茶肉片 豬肉、洋蔥、炒	◎什錦海鮮羹 花枝羹、時蔬、蝦仁、煮	海帶三絲 菇類、海帶、紅蘿蔔、炒	翡翠蛋花湯 高麗菜、雞蛋、紅蘿蔔	5	2	2	2	73	
9/19	四	味島香鬆飯 香鬆、白米	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	黃金玉米炒蛋 玉米、雞蛋、毛豆仁、炒	香菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔、煮	芋香米粉湯 芋頭、粗米粉	5	2	2	2	73	
9/20	五	白飯 白米	蜜糖烤雞排 雞排、烤(X1)	照燒凍豆腐 凍豆腐、絞肉、青豆仁、煮	彩蔬炒菇 時蔬、菇類、炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2	2	2	73	
9/23	一	玉米飯 玉米、白米	蠔油滷雞翅 雞翅、滷(X1)	芋香鵪鶉蛋煲 鵪鶉蛋、芋頭、紅薯、煮、鵪鶉蛋X1	蝦皮高麗 蝦皮、紅蘿蔔、高麗菜、炒	薏仁排骨湯 薏仁、排骨	5	2	2	2	74	
9/24	二	芝麻飯 芝麻、白米	叉燒豬肉條 叉燒肉、烤(X4)	蕃茄打拋肉醬 絞肉、番茄、九層塔、煮	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、木耳、炒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	5	2	2	2	81	
9/25	三	燕麥飯 燕麥、白米	蔥爆肉柳 蔥、豬肉、炒	◎淡水阿給 阿給、煮	玉米雞茸 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔、炒	時蔬鮮菇湯 時蔬、菇類	5	2	2	2	73	
9/26	四	白飯 白米	鹽水雞 雞肉、玉米筍、青蔥、煮	◎紅燒豬肉丸子 豬肉丸子、紅蘿蔔、燉(X1)	彩蔬炒鮑菇 時蔬、鮑菇、木耳、炒	菜頭排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2	2	2	79	
9/27	五	鐵板炒烏龍麵 烏龍麵、香菇、紅蘿蔔	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、青豆仁、炒	蜜糖烤地瓜 地瓜、烤(X1)	野菇四季豆 菇類、豆、紅蘿蔔、炒	味噌豆腐湯 豆腐、海帶	5	2	2	2	73	
9/30	一	番薯飯 地瓜、白米	芝麻照燒雞 雞肉、白芝麻、燉	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、煮	如意海芽 黃豆芽、海帶芽、炒	玉米濃湯 玉米、雞蛋、洋芋	5	2	2	2	74	

【營養補給站-絲瓜】絲瓜是常見家常菜食材之一，鮮甜美味且熱量低，每100公克含1公克的膳食纖維，適當補充不但能增加飽足感、降低進食量，還能促進腸胃蠕動、幫助排便，對人體健康好處多。絲瓜營養豐富，含多元營養素，清炒、油炸、燉湯皆宜，唯一不適合拿來生吃。因為絲瓜含有大量植物黏液與木膠質，如果沒有徹底煮熟，食用後，可能會刺激腸胃，而引發食慾不振、反胃、胸悶，或腹痛等不適症狀。