



全盛美食108年10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 張韻婷

★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★

| 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 湯品 | 附餐 | 全餐 | 五成餐 | 四成餐 | 三成餐 | 熱餐 | |
|----|----|---------------------------------------|--|--|---------------------------------------|------|------------------------------------|---|-----|----|---|
| 1 | 二 | 香鬆拌飯 <small>香鬆,白米</small> | ★炸玉米可樂餅 <small>可樂餅-炸(X2)</small> | 蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small> | 菇炒高麗 <small>菇,高麗菜,紅蘿蔔-炒</small> | 有機蔬菜 | 酸辣湯 <small>豆腐,木耳</small> | 特濃牛奶麵包 <small>水果 5.1 2.8 2.6 2.3 802</small> | | | |
| 2 | 三 | 燕麥飯 <small>燕麥,白米</small> | 薑汁燒肉 <small>豬肉,薑-燒</small> | ◎燕餃滷味 <small>燕餃,時蔬,豆干-滷</small> | 花生玉米 <small>玉米,紅蘿蔔,花生-炒</small> | 產鵝履歷 | 冬瓜雞湯 <small>冬瓜,雞肉</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 3 | 四 | 白醬豬肉義大利麵 <small>洋蔥,豬肉,義大利麵</small> | 烤雞排 <small>雞排-烤(X1)</small> | ◎紫米豬肉珍珠丸 <small>紫米珍珠丸-蒸(X2)</small> | 什錦銀芽 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔-炒</small> | 產鵝履歷 | 番茄羅宋湯 <small>番茄,時蔬</small> | 5 | 2 | 2 | 8 |
| 4 | 五 | 白飯 <small>白米</small> | 香蔥油淋雞 <small>雞肉,香蔥-煮</small> | 炸醬肉燥 <small>絞肉,豆干,毛豆仁-煮</small> | 鮮菇燒海結 <small>菇,海帶結-燒</small> | 產鵝履歷 | 洋芋燉排骨 <small>洋芋,排骨</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 5 | 六 | 糙米飯 <small>糙米,白米</small> | 蜜汁地瓜豬 <small>豬肉,地瓜-燒</small> | 沙茶雞茸粉絲 <small>冬菇,時蔬,雞絞肉-炒</small> | 茼蒿鮮瓜 <small>時瓜,茼蒿,紅蘿蔔-煮</small> | 產鵝履歷 | 蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔,雞肉</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 7 | 一 | 蘑菇義大利麵 <small>洋菇,玉米,義大利麵</small> | 酸菜黑豆干 <small>酸菜,黑豆干-滷</small> | ◎烤三角薯餅 <small>三角薯餅-烤(X2)</small> | 豆瓣筍片 <small>竹筍,紅蘿蔔-炒</small> | 產鵝履歷 | 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜,薏仁</small> | 巧克力夾心麵包 <small>5.2 2.8 2.5 2.4 747</small> | | | |
| 8 | 二 | 薏仁飯 <small>薏仁,白米</small> | ★炸日式豬排 <small>豬排-炸(X1)</small> | ◎塔香炒天婦羅 <small>甜不辣,力屬塔-炒</small> | 雙色花椰 <small>花椰菜,紅蘿蔔,木耳-炒</small> | 有機蔬菜 | 豆腐味噌湯 <small>海帶芽,豆腐,味噌</small> | 5 | 2 | 2 | 8 |
| 9 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 親子雞肉丼 <small>雞肉,雞蛋-煮</small> | 紅燒百頁腐 <small>百頁豆腐,青豆仁-燒</small> | 蘿蔔燉豬 <small>白蘿蔔,豬肉,紅蘿蔔-炒</small> | 產鵝履歷 | 時瓜燉湯 <small>時瓜,木耳</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 10 | 四 | ★雙十國慶連假★ | | | | | | | | | |
| 11 | 五 | ★雙十國慶連假★ | | | | | | | | | |
| 14 | 一 | 白飯 <small>白米</small> | ★豆腐乳炸豬肉 <small>豬肉,豆腐乳-炸(X3)</small> | 三杯醬燒魷魚 <small>時蔬,魷魚,洋蔥-燒</small> | 脆薯三絲 <small>馬鈴薯,紅蘿蔔,木耳-炒</small> | 產鵝履歷 | 鮮菇蔬菜湯 <small>時蔬,菇</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 15 | 二 | 麥片飯 <small>麥片,白米</small> | 醋溜鮮魚 <small>魚肉-煮</small> | 蔥爆肉絲干片 <small>豆干,豬肉,蔥-炒</small> | 台式白菜滷 <small>大白菜,香菇,紅蘿蔔-煮</small> | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 <small>玉米,洋芋,紅蘿蔔</small> | 5 | 2 | 2 | 8 |
| 16 | 三 | 白飯 <small>白米</small> | 京醬燒雞 <small>雞肉,時蔬-燒</small> | ◎蒜味肉羹 <small>肉羹,時蔬,紅蘿蔔-煮</small> | 彩蔬鮮菇 <small>時蔬,菇-炒</small> | 產鵝履歷 | 枸杞山藥湯 <small>山藥,枸杞</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 17 | 四 | 香鬆拌飯 <small>香鬆,白米</small> | 香菇紅燒豆包 <small>香菇,豆包,青豆仁-煮</small> | 紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋,紅蘿蔔,毛豆仁-炒</small> | 毛豆炒玉米 <small>毛豆,玉米粒,馬鈴薯-炒</small> | 產鵝履歷 | 黃瓜木耳湯 <small>葫瓜,木耳</small> | 酥皮菠蘿麵包 <small>水果 5.1 2.8 2.5 2.4 800</small> | | | |
| 18 | 五 | 紅蔥雞肉蓋飯 <small>雞肉,紅蔥末,白米</small> | 香草滷豬肋排 <small>豬肋排,義大利醬料-滷(X1)</small> | ◎滑蛋福州丸 <small>福州丸,雞蛋-滷(X1)</small> | 野菇枕瓜 <small>冬瓜,菇-煮</small> | 產鵝履歷 | 竹筍肉絲湯 <small>竹筍,豬肉</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 21 | 一 | 白飯 <small>白米</small> | 麻油燉豬 <small>豬肉,麻油-煮</small> | 麻婆豆腐煲 <small>豆腐,紅蘿蔔-煮</small> | 蝦香高麗 <small>高麗菜,蝦米,木耳-炒</small> | 產鵝履歷 | 白玉雞湯 <small>白蘿蔔,雞肉</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 22 | 二 | 肉絲炒飯 <small>豬肉,時蔬,飯條</small> | 焦糖滷翅小腿 <small>翅小腿-滷(X2)</small> | ◎豬肉鍋貼 <small>鍋貼-蒸(X2)</small> | 紅絲炒筍 <small>竹筍,木耳,紅蘿蔔-炒</small> | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 <small>紫菜,雞蛋</small> | 5 | 2 | 2 | 8 |
| 23 | 三 | 地瓜飯 <small>地瓜,白米</small> | 紅燒肉 <small>豬肉-煮</small> | ◎椒鹽炒黑輪 <small>黑輪,時蔬,紅蘿蔔-炒</small> | 脆炒花椰 <small>花椰菜,玉米筍-炒</small> | 產鵝履歷 | 玉米雞茸湯 <small>玉米,雞絞肉,紅蘿蔔</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 24 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | ★炸柳葉魚 <small>柳葉魚-炸(X2)</small> | 黑耳炒蛋 <small>雞蛋,木耳-炒</small> | 蘿蔔燒肉 <small>白蘿蔔,豬肉-燒</small> | 產鵝履歷 | 味噌蔬菜湯 <small>時蔬,味噌</small> | 5 | 2 | 2 | 8 |
| 25 | 五 | 糙米飯 <small>糙米,白米</small> | 起司鮮蔬烤蛋 <small>時蔬,雞蛋,乳酪粉-烤</small> | 三杯塔香豆腐 <small>豆腐,紅蘿蔔,九層塔-滷</small> | 南瓜三色 <small>玉米,南瓜,洋芋,青豆仁-煮</small> | 產鵝履歷 | 麵線羹 <small>麵線,時蔬,木耳</small> | 香蒜奶油麵包 <small>5.2 2.7 2.6 2.3 741</small> | | | |
| 28 | 一 | 白飯 <small>白米</small> | 滷雞排 <small>雞排(X1)-滷</small> | 蒜蓉醬燒油腐 <small>油豆腐,紅蘿蔔-燒</small> | 小魚干白菜 <small>大白菜,小魚干-煮</small> | 產鵝履歷 | 榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 29 | 二 | 薏仁飯 <small>薏仁,白米</small> | 糖醋果香豬 <small>豬肉,鳳梨-燒</small> | 玉米滑蛋 <small>雞蛋,玉米,紅蘿蔔-炒</small> | 芹香海根 <small>海帶根,芹-炒</small> | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑</small> | 5 | 2 | 2 | 8 |
| 30 | 三 | 芝麻飯 <small>芝麻,白米</small> | 豉汁燒魚 <small>魚肉,豆豉-燒</small> | ◎酸菜豬血糕 <small>豬血糕,酸菜-滷</small> | 木耳黃豆芽 <small>黃豆芽,木耳,紅蘿蔔-炒</small> | 產鵝履歷 | 番茄排骨湯 <small>番茄,排骨</small> | 5 | 2 | 2 | 7 |
| 31 | 四 | 白飯 <small>白米</small> | ★鹽酥雞 <small>雞肉-炸(X3)</small> | ◎咖哩黃金魚蛋 <small>魚蛋,洋芋,咖哩-煮</small> | 開陽蒲瓜 <small>蒲瓜,蝦米-炒</small> | 產鵝履歷 | 鮮筍金菇湯 <small>竹筍,金針菇</small> | 5 | 2 | 2 | 8 |

【營養補給站-油菜】油菜有豐富的鈣、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。其中鈣質的含量為菠菜的三倍。胡蘿蔔素及維生素C的含量在蔬菜中也是頂級。油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善肩痠也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。