



全盛美食108年11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 陳愉達 陳雅婷 侯欣怡 張韻姿

★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	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全日 供應	正午 供應	午膳 供應	晚餐 供應	熱食
1五	地瓜飯 地瓜、白米	鳳梨糖醋魚 鳳梨、魚肉、洋蔥、炒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋、炒	蝦米高麗 蝦皮、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、炒	產銷履歷 枸杞雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞	5	2	2	2	7
4一	白飯 白米	茄汁虎皮蛋 雞蛋、番茄醬、煮(X1)	酸菜麵腸 酸菜、麵腸、煮	產銷履歷 玉米筍敏豆 敏豆、玉米筍、紅蘿蔔、炒	產銷履歷 蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔、菇類	5.2	2.7	2.6	2.3	7.4
5二	羅勒青醬 義大利麵 豬肉、洋蔥、青醬、義大利麵	菲力雞排 菲力雞排、油(X1)	★炸起司球 起司球、炸(X2)	昆布黃芽 黃豆芽、海帶芽、炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
6三	麥片飯 麥片、白米	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥、炒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、燻	香菇時瓜 時瓜、香菇、木耳、炒	產銷履歷 羅宋湯 番茄、玉米、洋蔥	5	2	2	2	7
7四	白飯 白米	醬燒翅小腿 翅小腿、油(X2)	◎茄汁福州丸 福州丸、油(X1)	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、炒	產銷履歷 小魚味噌湯 小魚乾、豆腐	5	2	2	2	7
8五	糙米飯 糙米、白米	南瓜照燒豬 南瓜、豬肉、紅蘿蔔、燻	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋、炒	蒟蒻青花 蒟蒻、青花、炒	產銷履歷 榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、冬粉	5	2	2	2	7
11一	白飯 白米	★炸椒鹽豬肉 豬肉、胡椒鹽、炸(X3)	客家小炒 豆干、魷魚、肉絲、芹菜、炒	絲瓜百匯 絲瓜、金針、菇、燻	產銷履歷 肉骨茶 時蔬、枸杞	5	2	2	2	7
12二	香鬆蓋飯 香鬆、白米	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、炒	茄汁油豆腐 油豆腐、青椒、煮	紅蔘甘藍 紅蘿蔔、高麗菜、炒	有機蔬菜 金瓜濃湯 南瓜、雞蛋	5.1	2.8	2.7	2.3	7.6
13三	白飯 白米	蒜泥燒肉 豬肉、時蔬、蒜泥、燻	番茄打拋肉醬 番茄、九層塔、絞肉、炒	薑絲海帶根 薑、海帶根、炒	產銷履歷 山藥鮑菇湯 山藥、杏鮑菇、枸杞	5	2	2	2	7
14四	豬肉什錦 炒麵 豬肉、時蔬、麵條	烤肉醬雞排 雞排、烤肉醬、油(X1)	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯、手豆仁、炒	豆皮白菜滷 豆皮、大白菜、香菇、滷	產銷履歷 鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨	5	2	2	2	7
15五	雜糧飯 薏仁、燕麥、白米	桔醬鮮魚 魚肉、洋蔥、桔醬、燻	◎海苔 香鬆花枝丸 海苔、香鬆、花枝丸、油(X2)	蘿蔔什錦 白蘿蔔、菇類、煮	產銷履歷 酸辣湯 豆腐、雞蛋、木耳	5	2	2	2	7
18一	地瓜飯 地瓜、白米	鳳梨咕咾肉 豬肉、紅蘿蔔、鳳梨、煮	◎彩蔬黑輪 時蔬、黑輪、木耳、炒	玉米鮮蝦 玉米、蝦仁、青豆仁、煮	產銷履歷 麵線羹 麵線、竹筍、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
19二	燕麥飯 燕麥、白米	★酥炸雞翅 雞翅(三節翅)、炸(X1)	魷魚炒寬粉 魷魚、寬冬粉、木耳、九層塔、炒	玉米筍花椰 花椰菜、玉米筍、炒	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽、肉絲	5	2	2	2	7
20三	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、炒	八寶肉醬 絞肉、豆干、香菇、煮	紅絲炒筍 紅蘿蔔、竹筍、炒	產銷履歷 時瓜排骨湯 時瓜、排骨	5	2	2	2	7
21四	白飯 白米	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇、蒸	蜜汁黑干 黑豆干、白芝麻、滷	芋頭白菜 芋頭、大白菜、煮	產銷履歷 紫菜蛋花湯 雞蛋、海帶芽	5.1	2.8	2.6	2.4	7.4
22五	櫻花蝦 香菇油飯 櫻花蝦、香菇、絞肉、糯米	烤雞肉捲 雞肉捲、烤(X1)	◎翡翠燒賣 燒賣、蒸(X2)	洋芋三絲 洋芋、木耳、紅蘿蔔、炒	產銷履歷 紅茄燉湯 番茄、豆腐	5	2	2	2	7
25一	白飯 白米	沙茶凍腐鮮魚 凍豆腐、魚肉、燻	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、青豆仁、炒	鮮炒葫蘆瓜 葫蘆瓜、紅蘿蔔、木耳、炒	產銷履歷 味噌蔬菜湯 時蔬、香菇、紅蘿蔔、味噌	5	2	2	2	7
26二	薏仁飯 薏仁、白米	叉燒豬肉條 叉燒肉、烤(X3)	◎鹹香魷魚羹 魷魚羹、時蔬、木耳、煮	鐵板銀芽 豆芽菜、青蔥、炒	有機蔬菜 薏仁燉雞湯 薏仁、雞肉	5	2	2	2	7
27三	玉米飯 玉米、白米	蘑菇醬豬柳 蘑菇、洋蔥、豬柳、煮	◎蔥爆甜不辣 甜不辣、紅蘿蔔、蔥、炒	蔬炒刈薯 刈薯、敏豆、炒	產銷履歷 淮山排骨湯 山藥、排骨	5	2	2	2	7
28四	糙米飯 糙米、白米	★椒鹽炸雞腿 雞腿、胡椒鹽、炸(X1)	紅燒豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔、煮	腰果玉米 腰果、玉米、青豆仁、煮	產銷履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞肉	5	2	2	2	7
29五	白飯 白米	咖哩百頁腐 百頁豆腐、青豆仁、紅蘿蔔、咖哩、煮	蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕、蒸	枸杞冬瓜 冬瓜、香菇、枸杞	產銷履歷 翡翠鮮蔬湯 時蔬、木耳、紅蘿蔔	5.2	2.7	2.7	2.4	7.6

【營養補給站-金桔】金桔的特點是果皮和果肉一起食用。金桔皮含有揮發性芳香油，其成分為檸檬烯、橙皮甙、脂肪酸，對消化有緩和的刺激作用，有助於消化；另外，金桔80%的維生素C集中在果皮上，每百克高達200毫克。其果實含豐富的維生素A，可預防色素沉澱，增進皮膚光澤與彈性，減緩衰老。禁忌：吃金桔前後一小時不可喝牛奶，因牛奶中之蛋白質遇到金桔中之果酸會凝固，不易消化吸收，會腹脹難過。飯前或空腹時亦不宜多吃金桔，因所含有機酸會刺激胃壁黏膜，胃部會有不適感。