



全盛美食108年12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 張韻瑩

★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										
						全餐	午膳	晚膳	點心	其他						
2	一	運動會補假一天~														
3	二	白飯 白米	★鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	鮮菇凍豆腐 凍豆腐-菇紅蘿蔔-煮	雙色花椰 花椰菜-紅蘿蔔-炒	有機	番茄羅宋湯 番茄-時蔬	水果	5 1	2 7	2 5	2 3	2 0	7 3		
4	三	糙米飯 白米-糙米	花瓜燒雞 雞肉-花瓜-紅蘿蔔-煮	甜蔥豬柳 豬柳-洋蔥-時蔬-炒	花生玉米 玉米-洋芋-花生-炒	履歷	榨菜肉絲湯 榨菜-豬肉		5 2	2 8	2 6	2 3	2 9	7 4		
5	四	蔥油 雞肉飯 雞肉-白米-紅蔥頭	滷豬排 豬排-滷(X1)	◎海山醬阿給 阿給-海山醬-燻(X1)	枸杞冬瓜 冬瓜-枸杞-煮	履歷	蔬菜鮮菇湯 時蔬-菇	水果	5 1	2 8	2 7	2 3	2 6	7 4		
6	五	海苔香鬆 拌飯 香鬆-白米	蠔油醬爆豆干 豆干-時蔬-紅蘿蔔-煮	茶葉蛋 雞蛋-滷(X1)	香菇白菜滷 大白菜-香菇-紅蘿蔔-煮	履歷	味噌豆腐湯 豆腐-海帶芽-味噌							巧克力 夾心麵包		
9	一	白飯 白米	豆瓣燒鮮魚 魚肉-時蔬-燻	◎貢丸滷味 貢丸-時蔬-豆干-滷	菇炒鮮筍 竹筍-菇-紅蘿蔔-炒	履歷	扁蒲金菇湯 扁蒲-金針菇		5 1	2 7	2 6	2 3	2 4	7 3		
10	二	蘑菇肉醬 鐵板麵 洋菇-洋蔥-絞肉-義大利麵	醬燒豬排 豬排-滷(X1)	烤海苔薯球 薯球-海苔粉-烤(X3)	紅片高麗 高麗菜-紅蘿蔔-木耳-炒	有機	玉米蛋花湯 玉米-雞蛋	水果	5 2	2 8	2 6	2 3	2 9	7 4		
11	三	白飯 白米	泰式打拋肉片 豬肉-番茄-九層塔-炒	香蔥燒雞 雞肉-蔥-燻	彩繪鮮瓜 時瓜-玉米筍-木耳-炒	履歷	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔-菇		5 1	2 8	2 6	2 3	2 2	7 4		
12	四	芝麻飯 芝麻-白米	紅燒豆包 豆包-菇-紅蘿蔔-燻	薑黃咖哩鴿蛋 洋芋-鴿蛋-紅蘿蔔-煮-滷蛋(X1)	快炒海根 海帶根-時蔬-紅蘿蔔-炒	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜-薏仁-薑絲	水果	5 2	2 7	2 2	2 4	2 7	蒜香奶油 麵包		
13	五	麥片飯 麥片-白米	★炸雞翅 雞翅-炸(X1)	香蔥燒百頁 百頁豆腐-青蔥-燻	泡菜炒黃芽 黃豆芽-泡菜-木耳-炒	履歷	麵線羹 麵線-時蔬-紅蘿蔔		5 2	2 8	2 7	2 3	2 3	7 5		
16	一	柴魚鮮蝦 烏龍麵 蝦仁-烏龍麵-時蔬-柴魚	蜜汁雞腿排 雞排-滷(X1)	◎豬肉餡餅 豬肉餡餅-蒸(X1)	玉筍花椰 花椰菜-玉米筍-紅蘿蔔-炒	履歷	洋芋燉排骨 洋芋-排骨		5 2	2 8	2 6	2 3	2 9	7 4		
17	二	白飯 白米	酸菜炒麵腸 酸菜-麵腸-煮	玉米炒蛋 玉米-雞蛋-青豆仁-炒	清炒葫蘆瓜 扁蒲-紅蘿蔔-木耳-炒	有機	日式味噌湯 豆腐-海帶芽	水果	5 2	2 8	2 7	2 3	2 7	奶酥 菠蘿麵包		
18	三	雜糧飯 薏仁-燕麥-白米	米豆醬燉肉 豬肉-時蔬-燻	◎椒鹽炒竹輪 竹輪-時蔬-紅蘿蔔-炒	彩蔬炒菇 菇-時蔬-紅蘿蔔-炒	履歷	鮮蔬蛋花湯 時蔬-雞蛋		5 1	2 7	2 6	2 4	2 7	7 3		
19	四	薏仁飯 薏仁-白米	★香酥雞柳條 雞柳條-炸(X2)	木耳炒蛋 雞蛋-木耳-毛豆仁-炒	開陽白菜 大白菜-香菇-蝦皮-煮	履歷	竹筍肉絲湯 竹筍-豬肉	水果	5 2	2 7	2 7	2 3	2 6	7 4		
20	五	白飯 白米	麻油燉肉 豬肉-蒜-麻油-煮	酸菜滷油腐 油豆腐-酸菜-滷	芋香四色 芋頭-玉米-洋芋-紅蘿蔔-炒	履歷	冬至鹹湯圓 湯圓-時蔬		5 2	2 7	2 6	2 3	2 1	7 4		
23	一	燕麥飯 燕麥-白米	香菇燒麵輪 香菇-麵輪-毛豆仁-煮	茄汁虎皮蛋 雞蛋-洋蔥-煮(X1)	蒟蒻時瓜 時瓜-蒟蒻-木耳-炒	履歷	酸辣湯 豆腐-筍-木耳							特濃 牛奶麵包		
24	二	香鬆蓋飯 香鬆-白米	烤豬肉條 豬肉-烤(X3)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋-玉米-紅蘿蔔-炒	菇炒條豆 條豆-菇-木耳-炒	有機	蘿蔔雞湯 白蘿蔔-雞肉	水果	5 2	2 7	2 6	2 3	2 1	7 4		
25	三	白飯 白米	沙茶燒雞 雞肉-沙茶-炒	泡菜肉片 豬肉-泡菜-洋蔥-煮	木耳炒筍 竹筍-紅蘿蔔-木耳-炒	履歷	南瓜鮮蔬湯 南瓜-時蔬		5 2	2 8	2 5	2 3	2 4	7 4		
26	四	白飯 白米	雙蔥炒肉柳 豬肉-洋蔥-青蔥-炒	★麥克雞塊 雞塊-炸(X2)	鮮菇高麗 高麗菜-菇-紅蘿蔔-炒	履歷	番茄蛋花湯 番茄-雞蛋	水果	5 1	2 8	2 5	2 4	2 0	7 4		
27	五	茄汁肉醬 義大利麵 絞肉-洋蔥-義大利麵	烤檸檬雞腿 檸檬雞腿-烤(X1)	◎海苔香鬆 花枝丸-海苔香鬆-滷(X2)	炒馬鈴薯條 洋芋-木耳-炒	履歷	枕瓜排骨湯 冬瓜-排骨		5 2	2 7	2 6	2 3	2 1	7 4		
30	一	麥片飯 麥片-白米	古早味控肉 豬肉-筍乾-燻	糖醋甜不辣 甜不辣-時蔬-炒	蘿蔔什錦 紅白蘿蔔-時蔬-炒	履歷	山藥雞湯 山藥-雞肉		5 2	2 7	2 6	2 3	2 1	7 4		
31	二	白飯 白米	甜麵醬燒雞 雞肉-時蔬-燻	紅蔥香菇肉燥 絞肉-豆干-香菇-紅蘿蔔-煮	韭香芽菜 豆芽菜-韭菜-木耳-炒	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽-雞蛋	水果	5 1	2 8	2 6	2 3	2 2	7 4		

【健康吃湯圓】傳統的十顆小湯圓或一顆包餡的甜湯圓等於四分之一碗飯的熱量，若吃湯圓來取代主食飯或麵，至少要搭配半碗量以上的蔬菜，才能讓體重不增加及保有健康。而如果煮成鹹湯圓，不妨多添加青江菜等蔬菜，來增加纖維攝取，最後在餐後還要一份水果，才能均衡一餐。