



# 全盛美食109年1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	少糖	共計	備註	
2	四	糙米飯 糙米、白米	桔醬燒肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、柳橙汁-燒	沙茶凍豆腐 凍豆腐、洋蔥、木耳、沙茶醬-煮	蝦皮高麗菜 高麗菜、香菇、蝦皮-炒	履歷 結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉	水果	5.2	2.7	2.6	2.4	8.04
3	五	白飯 白米	芝麻鮑菇雞 芝麻、菇類、雞肉-燉	◎香蒜肉羹 時蔬、肉羹、木耳、蒜-煮	玉筍青花 青花、玉米筍-炒	履歷 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.1	2.7	2.5	2.3	7.30
6	一	白飯 白米	沙茶豆包 豆包-炒	炸醬虎皮蛋 雞蛋(X1)、毛豆-煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、枸杞-煮	履歷 洋芋燉湯 馬鈴薯、菇類		5.2	2.8	2.6	2.3	7.47
7	二	紅蔥雞肉蓋飯 白米、雞肉絲、紅蔥末	滷里肌豬排 豬排-滷(X1)	◎蒸蟹黃燒賣 蟹黃燒賣-蒸(X2)	彩蔬鮮菇 時蔬、菇類、玉米筍、木耳-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	水果	5.1	2.8	2.7	2.3	8.06
8	三	糙米飯 糙米、白米	瓜仔燒雞 雞肉、花瓜、紅蘿蔔-燒	泰式炒寬粉 寬冬粉、魷魚、洋蔥、九層塔-炒	韭香芽菜 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	履歷 蕃茄雞湯 番茄、雞肉、玉米、洋蔥		5.2	2.7	2.6	2.3	7.41
9	四	白飯 白米	★酥炸金黃魚排 魚排-炸(X1)	洋蔥豬柳 豬柳、洋蔥-燒	香菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔-煮	履歷 鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨	水果	5.1	2.7	2.6	2.3	7.44
10	五	麥片飯 麥片、白米	麻油香菇燉雞 雞肉、香菇、枸杞-燉	◎南洋咖哩貢丸 洋芋、貢丸(X1)、洋蔥、咖哩-燒	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	有機 麵線羹 時蔬、雞蛋、麵線		5.2	2.8	2.6	2.3	7.49
13	一	白飯 白米	沙茶燒豬 豬肉、洋蔥-煮	◎時蔬炒花枝揚 時蔬、花枝揚、木耳-炒	芋香玉米 芋頭、玉米、馬鈴薯、青豆仁-炒	履歷 枸杞山藥湯 山藥、枸杞		5.2	2.8	2.6	2.3	7.49
14	二	海苔香鬆蓋飯 白米、海苔香鬆	三色蒸蛋 雞蛋、玉米、青豆仁、紅蘿蔔-蒸	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、青豆仁-煮	田園高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	有機 竹筍香菇湯 竹筍、香菇	水果	5.1	2.8	2.7	2.3	8.08
15	三	白飯 白米	卡菲醬燒魚 魚肉、洋芋、卡菲醬-燒	炒豬肉干片 豆干、豬肉、香菇-炒	清炒時瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉		5.2	2.7	2.6	2.3	7.41
16	四	白飯 白米	★酥炸豬肉酥 豬肉、豆腐乳-炸(X3)	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	花生滷海結 花生、海帶結-滷	履歷 香芋米粉湯 芋頭、米粉、肉絲	水果	5.1	2.7	2.6	2.3	7.44
17	五	蘑菇肉醬義大利麵 洋菇、洋蔥、絞肉、義大利麵	滷雞腿 雞腿-滷(X1)	◎腐皮花枝捲 腐皮花枝捲-滷(X1)	鮮蔬杏鮑菇 杏鮑菇、時蔬、紅蘿蔔-炒	有機 玉米排骨湯 玉米、馬鈴薯、排骨		5.2	2.8	2.6	2.3	7.49

《水果幫-葡萄》葡萄含水份79.0%，碳水化合物19.5%，除了新鮮生食外，還可以釀成葡萄酒、曬成葡萄乾及製成果汁、果醬等。新鮮葡萄、葡萄乾、葡萄汁富含果糖、葡萄糖，因此易被人體所吸收轉換成熱量，並含有豐富的蛋白質、胺基酸、維他命A、B1、B2、B12、C、E及礦物質鈣、磷、鐵等，還含有果酸、酒酸、檸檬酸、蘋果酸等，具有補血滋養的效果。