# 全盛美食109年3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 | 全穀類 | 豆魚肉蛋 | 油脂類 | 蔬菜類 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 燕麥飯<br>白米,燕麥 | 茄汁洋蔥炒蛋<br>雞蛋,洋蔥-炒 | 芝麻滷黑豆干<br>黑豆干,白芝麻-滷 | 花生玉米<br>玉米粒,洋芋,花生,紅蘿蔔-煮 | 履歷 | 結頭菜燉湯<br>結頭菜,鮮菇 | 蘋果麵包 | 5.2 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 749 |
| 3 | 二 | 薏仁飯<br>白米,薏仁 | 糖醋鮮魚<br>魚肉,洋蔥,鳳梨-煮 | 菜脯炒蛋<br>雞蛋,菜脯-炒 | 炒海帶絲<br>時蔬,海帶絲-炒 | 有機 | 鮮瓜排骨湯<br>時瓜,排骨,薑絲 | 水果 | 5.1 | 2.8 | 2.7 | 2.3 | 746 |
| 4 | 三 | 白飯<br>白米 | 碳烤甘蔗雞腿<br>甘蔗雞腿-烤(X1) | 咖哩肉醬<br>洋芋,洋蔥,絞肉,咖哩-煮 | 雙色花椰<br>青白花椰,生木耳-炒 | 履歷 | 針菇排骨湯<br>時蔬,金針菇,排骨 | | 5.2 | 2.7 | 2.6 | 2.3 | 741 |
| 5 | 四 | 白飯<br>白米 | 炸豬肉酥<br>豬肉-炸(X3) | 味噌凍豆腐<br>凍豆腐,菇,蔥,味噌-煮 | 蝦香白菜<br>大白菜,乾香菇,蝦皮-煮 | 履歷 | 蕃茄洋蔥湯<br>番茄,洋蔥,玉米粒 | 水果 | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.3 | 734 |
| 6 | 五 | 豬肉拉麵<br>拉麵,豬肉,洋蔥,海苔 | 五香滷雞翅<br>雞翅-滷(X1) | 紫米珍珠丸<br>紫米珍珠丸-蒸(X2) | 肉絲鮮筍<br>竹筍,肉絲,紅蘿蔔-炒 | 履歷 | 豆腐味噌湯<br>豆腐,海帶芽,味噌 | | 5.2 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 749 |
| 9 | 一 | 白飯<br>白米 | 洋蔥豬柳<br>豬柳,洋蔥,素蠔油-煮 | 紅燒薯塊嫩雞<br>洋芋,紅蘿蔔,雞肉-煮 | 三色蒲瓜<br>蒲瓜,紅蘿蔔,木耳-炒 | 履歷 | 蘿蔔雞湯<br>白蘿蔔,雞肉 | | 5.2 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 749 |
| 10 | 二 | 香鬆蓋飯<br>香鬆,白米 | 紅燒油豆腐<br>油豆腐,香菇,紅蘿蔔-煮 | 金黃<br>炸起司球<br>起司球-炸(X2) | 時蔬鮮菇<br>時蔬,菇類,木耳-炒 | 有機 | 枸杞山藥湯<br>山藥,枸杞 | 巧克力<br>夾心麵包 | 水果 | 5.1 | 2.8 | 2.7 | 2.3 | 746 |
| 11 | 三 | 糙米飯<br>白米,糙米 | 芋香豬肉<br>豬肉,芋頭,紅蘿蔔-煮 | 花生宮保雞<br>雞肉,花生,毛豆-煮 | 鮑菇海帶<br>海帶,鮑菇-煮 | 履歷 | 竹筍湯<br>竹筍,木耳 | | 5.2 | 2.7 | 2.6 | 2.3 | 741 |
| 12 | 四 | 雜糧飯<br>燕麥,麥片,白米 | 鹽水風味雞<br>雞肉,玉米筍,蔥-煮 | 塔香番茄肉醬<br>絞肉,蕃茄,九層塔-煮 | 清炒高麗<br>高麗菜,木耳,紅蘿蔔-炒 | 履歷 | 玉米濃湯<br>玉米,洋芋,雞蛋 | 水果 | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.3 | 734 |
| 13 | 五 | 白飯<br>白米 | 沙茶豬排<br>豬排,沙茶醬-滷(X1) | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋,紅蘿蔔,青豆仁-炒 | 韭香銀芽<br>豆芽菜,韭菜,木耳-炒 | 履歷 | 鮮瓜雞湯<br>時瓜,雞肉 | | 5.2 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 749 |
| 16 | 一 | 地瓜飯<br>白米,地瓜 | 烤雞排<br>雞排-烤(X1) | 三杯虎皮蛋<br>雞蛋,九層塔-煮(X1) | 鮮蔬條豆<br>時蔬,條豆,木耳-炒 | 履歷 | 高麗排骨湯<br>高麗菜,排骨 | | 5.1 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 742 |
| 17 | 二 | 青醬雞茸<br>義大利麵<br>雞絞肉,洋蔥,義大利麵 | 叉燒豬肉條<br>叉燒肉-烤(X3) | 海苔<br>脆皮薯球<br>薯球,海苔粉-炸(X3) | 鮮瓜蒟蒻<br>時瓜,蒟蒻,紅蘿蔔-炒 | 有機 | 小魚豆腐湯<br>豆腐,小魚乾,海帶芽,味噌 | 水果 | 5.2 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 749 |
| 18 | 三 | 白飯<br>白米 | 沙茶醬燒雞<br>雞肉,洋蔥,沙茶醬-燒 | 蒜泥肉片<br>豬肉,時蔬,蒜泥-煮 | 脆炒竹筍<br>竹筍,紅蘿蔔,生木耳-炒 | 履歷 | 南瓜蛋花湯<br>南瓜,雞蛋,洋芋 | | 5.1 | 2.8 | 2.7 | 2.3 | 746 |
| 19 | 四 | 麥片飯<br>白米,麥片 | 咖哩豆腸<br>豆腸,紅蘿蔔,洋芋,咖哩-煮 | 玉米炒蛋<br>雞蛋,玉米粒,毛豆仁-炒 | 塔香海茸<br>海茸,九層塔-炒 | 履歷 | 冬瓜薑絲湯<br>冬瓜,薏仁,薑絲 | 墨西哥<br>麵包 | 水果 | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.4 | 737 |
| 20 | 五 | 白飯<br>白米 | 泡菜年糕燒雞<br>雞肉,年糕,泡菜-燒 | 醬爆豆干肉絲<br>豆干,肉絲,香菇-炒 | 鮮炒結頭<br>結頭菜,鮮菇,紅蘿蔔-炒 | 履歷 | 芋頭米粉湯<br>米粉,芋頭,芹菜 | | 5.2 | 2.7 | 2.7 | 2.3 | 746 |
| 23 | 一 | 茄汁肉醬<br>義大利麵<br>絞肉,洋蔥,義大利麵 | 芝麻豬肋排<br>豬肋排,芝麻-滷(X1) | 炸麥克雞塊<br>雞塊-炸(X2) | 玉米筍花椰<br>青白花椰,玉米筍,紅蘿蔔-炒 | 履歷 | 鮮蔬蛋花湯<br>時蔬,雞蛋,木耳 | | 5.2 | 2.7 | 2.6 | 2.4 | 744 |
| 24 | 二 | 白飯<br>白米 | 醬爆三杯雞<br>雞肉,菇,薑片-煮 | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸 | 肉片鮮瓜<br>時瓜,肉片,木耳-煮 | 有機 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔,排骨 | 水果 | 5.2 | 2.7 | 2.6 | 2.3 | 741 |
| 25 | 三 | 芝麻飯<br>白米,芝麻 | 烤肉醬豬柳<br>洋蔥,豬柳,烤肉醬-燒 | 紅燒百頁豆腐<br>百頁豆腐,青蔥-燒 | 雞茸玉米<br>玉米粒,雞絞肉,洋芋-煮 | 履歷 | 海帶雞湯<br>海帶,雞肉 | | 5.2 | 2.8 | 2.5 | 2.3 | 744 |
| 26 | 四 | 燕麥飯<br>白米,燕麥 | 酸甜檸檬燒雞<br>雞肉,時蔬,檸檬汁-燒 | 香菇肉燥<br>絞肉,香菇,豆干,紅蔥末-煮 | 白菜滷<br>大白菜,紅蘿蔔,木耳-煮 | 履歷 | 榨菜黃芽湯<br>黃豆芽,榨菜 | 水果 | 5.1 | 2.8 | 2.5 | 2.4 | 740 |
| 27 | 五 | 白飯<br>白米 | 沙茶炒豆雞<br>豆雞,青椒,沙茶醬-炒 | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋,蕃茄-炒 | 敏豆鮮菇<br>菇類,敏豆,木耳-炒 | 履歷 | 酸辣湯<br>豆腐,筍絲,紅蘿蔔 | 蜂蜜麵包 | 5.2 | 2.7 | 2.6 | 2.3 | 741 |
| 30 | 一 | 玉米飯<br>白米,玉米 | 蔥鹽翅小腿<br>翅小腿,蔥-煮(X2) | 椒鹽竹輪<br>竹輪片,時蔬,紅蘿蔔-炒 | 炒馬鈴薯條<br>洋芋,紅蘿蔔,木耳-炒 | 履歷 | 鮮瓜針菇湯<br>時瓜,金針菇 | | 5.2 | 2.7 | 2.6 | 2.3 | 741 |
| 31 | 二 | 白飯<br>白米 | 壽喜燒豬肉<br>豬肉,洋蔥-燒 | 沙茶凍豆腐<br>凍豆腐,鮮菇,毛豆仁,沙茶醬-煮 | 紅片高麗<br>高麗菜,紅蘿蔔,生木耳-炒 | 有機 | 海芽蛋花湯<br>雞蛋,海帶芽,薑絲 | 水果 | 5.1 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 742 |

【正確喝水4撇步】：1.每天起床趁空腹時先喝1杯200cc的溫開水。2.早餐喝的果汁、紅茶、汽水、咖啡、牛奶或湯等飲料，最好不要超過500cc。
3.在早餐到午餐之間，以及午餐到晚餐之間的時段，儘量平均喝下約1200cc水量。4.吃過晚餐之後到入睡之前可適量喝水，補足1天所需的水份，但睡前2個小時不要大量飲水，以免增加起身如廁的次數，進而影響睡眠品質。