



全盛美食 109年4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	魚肉類	油脂類	蔬菜類	熱量	
1	三	白飯 白米	鹽蔥醬嫩雞 雞肉,蔥-煮	咖哩粉絲煲 冬粉,絞肉,木耳-炒	蘿蔔燒肉 白蘿蔔,豬肉,紅蘿蔔-煮	履歷 海帶排骨湯 海帶,排骨		5	2	2	2	7
2	四	***兒童&清明節連假***										
3	五	***兒童&清明節連假***										
6	一	白飯 白米	香酥炸雞排 雞排-炸(X1)	海山醬魚蛋 白蘿蔔,魚蛋,油豆腐-煮	木耳筍絲 木耳,竹筍,紅蘿蔔-炒	履歷 冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉		5	2	2	2	7
7	二	醬香醉醬麵 豬肉,毛豆,麵條	叉燒豬肉 豬肉-烤(X3)	港式香菇燒賣 香菇,燒賣-蒸(X2)	野蕈青花 青花,菇類,紅蘿蔔-炒	有機 味噌海帶湯 海帶,味噌	水果	5	2	2	2	7
8	三	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	果香蜜汁豬 豬肉,鳳梨,紅蘿蔔-煮	酸菜炒麵腸 麵腸,酸菜,薑絲-炒	葫蘆鮮菇 扁蒲,菇類,木耳-炒	履歷 麵線羹 麵線,竹筍,蛋		5	2	2	2	7
9	四	玉米飯 白米,玉米	照燒巧蛋包 巧蛋包-煮(X1)	三杯燒黑豆干 黑豆干,九層塔-燒	鐵板炒豆芽 豆芽菜,韭菜-炒	履歷 時蔬蛋花湯 時蔬,雞蛋	牛奶麵包					
10	五	白飯 白米	沙茶嫩雞 雞肉,沙茶,洋蔥-煮	玉米滑蛋 玉米,雞蛋-煮	菇燒白菜 大白菜,菇,紅蘿蔔-煮	履歷 竹筍排骨湯 竹筍,排骨		5	2	2	2	7
13	一	芝麻飯 白米,芝麻	宮保雞丁 雞肉,花生,燒	瓜仔肉 絞肉,碎瓜,香菇-煮	魷魚花椰 魷魚,青花,紅蘿蔔-炒	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜,排骨,薑絲		5	2	2	2	7
14	二	薏仁飯 白米,薏仁	脆皮金黃豬肉酥 豬肉-炸(X3)	三杯醬燒豬血糕 豬血糕,九層塔-滷	鮑菇高麗 菇,高麗菜,紅蘿蔔-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲	水果	5	2	2	2	7
15	三	白飯 白米	豆醬燒鮮魚 魚肉,時蔬,豆醬-煮	客家豆干小炒 豆干,肉片,蔥段-炒	豆簽絲瓜 絲瓜,豆簽,紅蘿蔔-炒	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽,肉絲,榨菜		5	2	2	2	7
16	四	白飯 白米	豆豉醬爆肉 豆豉,豬肉,紅蘿蔔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	翡翠海絲 海帶絲,芹菜,紅蘿蔔-炒	履歷 酸辣湯 竹筍,豆腐,木耳	水果	5	2	2	2	7
17	五	奶醬豬肉 義大利麵 洋蔥,豬肉,青豆仁,義大利麵	迷迭香滷雞腿 雞腿,迷迭香-滷(X1)	烤海苔薯餅 薯餅,海苔粉-烤(X3)	玉筍茼蒿 時瓜,玉米筍,茼蒿-煮	履歷 玉米排骨湯 玉米,排骨,紅蘿蔔		5	2	2	2	7
20	一	白飯 白米	椒香洋蔥豬 洋蔥,豬肉,黑胡椒-炒	杏片蜜汁豆干 豆干,杏仁片-滷	蝦仁玉米 蝦仁,玉米,洋芋-炒	履歷 蕃茄羅宋湯 蕃茄,洋蔥,絞肉		5	2	2	2	7
21	二	地瓜飯 白米,地瓜	蔭汁燒素雞 豆雞片,蔥花,豆豉-燒	海帶芽炒蛋 海帶芽,雞蛋,紅蘿蔔-炒	韭菜炒豆芽 豆芽,韭菜,木耳-炒	有機 味噌湯 豆腐,海帶,味噌	起酥 夾餡麵包					
22	三	薏仁飯 白米,薏仁	香草沙沙燉肉 義大利香料,時蔬,豬肉-燒	鮮蔬肉羹 肉羹,木耳,時蔬-煮	雞茸冬瓜 雞絞肉,冬瓜,枸杞-煮	履歷 淮山雞湯 山藥,雞肉		5	2	2	2	7
23	四	麥片飯 白米,麥片	椒鹽炸雞翅 雞翅-炸(X1)	蔥燒肉燥油腐 豬肉,油豆腐,蔥-煮	小魚乾白菜 木耳,大白菜,小魚乾-炒	履歷 玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯,雞蛋	水果	5	2	2	2	7
24	五	白飯 白米	豬肉切條 豬肉-烤(X3)	羅勒打拋豬肉 豬肉,蕃茄,九層塔-炒	彩蔬杏鮑菇 時蔬,杏鮑菇,木耳-炒	履歷 厚切肉骨茶 排骨,肉骨茶包,枸杞		5	2	2	2	7
27	一	海苔香鬆 蓋飯 白米,海苔香鬆	塔香炒豆包 豆包,九層塔-炒	蘑菇醬虎皮蛋 雞蛋,洋蔥,洋菇-煮(X1)	木耳高麗 高麗,木耳,紅蘿蔔-煮	履歷 黃瓜金菇湯 黃瓜,金針菇	藍莓 夾心麵包					
28	二	白飯 白米	麻油鮑菇豬肉 鮑菇,豬肉,麻油-煮	中華麻婆百頁 百頁豆腐,絞肉,豆瓣醬-煮	洋芋三色 馬鈴薯,紅蘿蔔,木耳-煮	有機 竹筍雞湯 竹筍,雞肉	水果	5	2	2	2	7
29	三	燕麥飯 白米,燕麥	鍋燒三杯雞 雞肉,九層塔,薑-煮	番茄炒蛋 番茄,雞蛋-煮	涼薯四季 刈薯,四季豆,木耳-炒	履歷 白玉蕈菇湯 蘿蔔,鮮菇		5	2	2	2	7
30	四	肉絲炒飯 白米,豬肉,青豆仁,玉米	鐵路滷豬排 豬排-滷(X1)	椒鹽炸甜不辣 甜不辣,胡椒鹽-炸(X3)	鮮瓜鵪鶉 時瓜,鵪鶉-煮	履歷 紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	水果	5	2	2	2	7

《奇異果》奇異果比柳橙含有更多維生素C，是維生素C的天然泉源。同時，奇異果含有豐富的膳食纖維，是維持健康消化系統的重要物質。另外，奇異果還有一種獨特的消化蛋白酶-奇異酵素，它能幫助人體消化肉類、乳製品、豆類及穀物中的蛋白質。一直以來，奇異果都被公認為是最有營養的水果之一，幫助人體保持每日健康身體。其富含膳食纖維、維生素、抗氧化物和礦物質，可以說是最健康、營養價值最高的水果之一。