



# 全盛美食106年8.9月菜單

# 莊敬國小

◎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、許璧鵬、陳愉捷、江茹慧

★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	豆類	肉類	蛋類	魚類	熱量
8/31	四	薏仁飯 <small>薏仁、白米</small>	佛蒙特咖哩 燉雞塊 <small>雞肉、咖哩、洋蔥、者</small>	椒鹽 炸天婦羅 <small>甜不辣、炸 (X3)</small>	雙色花椰 <small>花椰、木耳、炒</small>	黃豆芽排骨湯 <small>非基因改造黃豆、排骨</small>		5	2	2	2	76
9/1	五	白飯 <small>白米</small>	紅糟筍香爌肉 <small>豬肉、筍乾、者</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔、炒</small>	花生滷海帶 <small>花生、海帶、滷</small>	雞茸玉米湯 <small>雞茸、非基因改造玉米</small>		5	3	2	2	76
4	一	鮮菇燉飯 <small>鮮菇、白米</small>	滷雞腿 <small>雞腿、滷(X1)</small>	芝麻燒黑豆干 <small>非基因改造黑豆、芝麻、燒</small>	玉米蒟蒻 <small>非基因改造玉米、蒟蒻、者</small>	海帶排骨湯 <small>海帶、排骨</small>		5	3	2	2	76
		鮮菇燉飯 【蔬食日】 <small>鮮菇、白米</small>	起司什錦烤蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔、乳酪粉、烤</small>	芝麻燒黑豆干 <small>非基因改造黑豆、芝麻、燒</small>	玉米蒟蒻 <small>非基因改造玉米、蒟蒻、者</small>	海帶燉湯 <small>海帶、紅蘿蔔</small>		5	3	3	3	28
5	二	雜糧飯 <small>燕麥、薏仁、白米</small>	叉燒肉 <small>叉燒、肉、燒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉、蕃茄、九層塔、者</small>	鮮蔬黃瓜 <small>黃瓜、木耳、炒</small>	紅豆湯 <small>紅豆</small>		5	2	2	2	77
7	四	海苔飯 <small>海苔、白米</small>	豆瓣醬紅燒鮮魚 <small>魚肉、醬、燒</small>	奶香洋蔥炒蛋 <small>雞蛋、洋蔥、炒</small>	多彩四季豆 <small>四季豆、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	味噌紫菜湯 <small>味噌、海帶、雞蛋</small>		5	2	2	2	81
8	五	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	韓式泡菜豚肉 <small>豬肉、韓式泡菜、燒</small>	炸麥克雞塊 <small>雞塊、炸(X2)</small>	蒜香竹筍 <small>竹筍、蒜、炒</small>	蘿蔔雞湯 <small>蘿蔔、雞肉</small>		5	3	2	2	75
11	一	白飯 <small>白米</small>	麥芽糖蜜 雞排 <small>雞排、滷(X1)</small>	椰汁咖哩 薯塊 <small>馬鈴薯、椰奶、洋蔥、者</small>	泰式醬炒 鮮魷 <small>魷魚、時蔬、芥末粉、炒</small>	酸辣湯 <small>竹筍、非基因改造豆腐、木耳</small>		5	3	2	2	84
		白飯 【蔬食日】 <small>白米</small>	野菜百頁豆腐 <small>玉米筍、百頁豆腐、燒</small>	椰汁咖哩 薯塊 <small>馬鈴薯、椰奶、洋蔥、者</small>	泰式 粉絲煲 <small>時蔬、芥末粉、炒</small>	酸辣湯 <small>竹筍、非基因改造豆腐、木耳</small>		5	3	2	2	84
12	二	地瓜飯 <small>地瓜、白米</small>	沙茶醬爆肉片 <small>豬肉、洋蔥、炒</small>	雞蛋茶碗蒸 <small>雞蛋、蒸</small>	塔香海茸 <small>海茸、九層塔、炒</small>	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄、洋蔥、絞肉</small>		5	3	3	3	73
14	四	白飯 <small>白米</small>	鳳梨果香 咕咾肉 <small>鳳梨、洋蔥、豬肉、燒</small>	柴魚照燒 花枝丸 <small>花枝丸、柴魚、燒(X2)</small>	麩捲高麗 <small>高麗菜、非基因改造豆皮、炒</small>	麵線湯 <small>麵線、時蔬、豬肉</small>		5	3	3	3	85
15	五	玉米飯 <small>玉米、白米</small>	瓜瓜焗雞 <small>雞肉、花瓜、者</small>	蠔油醬爆三鮮 <small>魷魚肉、絲瓜、炒</small>	芹香豆芽 <small>豆芽、芥末、炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋、麵絲</small>		5	2	2	2	76
18	一	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	日式咖哩豬肉 <small>豬肉、洋蔥、咖哩、者</small>	海鮮花枝捲 <small>花枝捲、燒(X1)</small>	鮮味絲瓜 <small>絲瓜、豆籮、者</small>	金針排骨湯 <small>金針、排骨</small>		5	3	2	2	77
		燕麥飯 【蔬食日】 <small>燕麥、白米</small>	咖哩南瓜杏鮑菇 <small>南瓜、洋蔥、杏鮑菇、者</small>	沙茶彩蔬豆雞 <small>彩椒、豆雞、炒</small>	鮮味絲瓜 <small>絲瓜、豆籮、者</small>	金針湯 <small>金針、麵絲</small>		5	2	2	2	82
19	二	奶香白醬 義大利麵 <small>洋蔥、義大利麵</small>	椒鹽 炸棒棒腿 <small>雞腿、炸(X1)</small>	豆干蠔油滷蛋 <small>非基因改造豆干、雞蛋、滷(X1)</small>	海帶三絲 <small>海帶、時蔬、紅蘿蔔、炒</small>	馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔</small>		5	3	2	2	77
21	四	地瓜飯 <small>地瓜、白米</small>	茄汁燒雞 <small>雞丁、洋蔥、燒</small>	香草起司馬鈴薯 <small>馬鈴薯、起司、紅蘿蔔、者</small>	沙茶粉絲煲 <small>冬粉、時蔬、沙茶、炒</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆、薏仁</small>		5	2	2	2	81
22	五	白飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜、者</small>	哨子麻婆豆腐 <small>非基因改造豆腐、肉、紅蘿蔔、者</small>	鮮菇冬瓜 <small>冬瓜、菇類、枸杞、者</small>	葷菇燉湯 <small>香菇、金針、時蔬</small>		5	2	2	2	74
25	一	海苔飯 <small>海苔、白米</small>	南洋檸檬雞球 <small>雞肉、檸檬、時蔬、者</small>	帶卵柳葉魚 <small>柳葉魚、炸(X2)</small>	豆皮白菜 <small>白菜、豆皮、乾香菇、者</small>	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨、紅蘿蔔</small>		5	3	2	2	77
		海苔飯 【蔬食日】 <small>海苔、白米</small>	茄汁糖醋虎皮蛋 <small>蕃茄、洋蔥、雞蛋、者(X1)</small>	三杯豆皮 <small>豆皮、九層塔、炒</small>	奶汁白菜 <small>白菜、南瓜、者</small>	玉米鮮蔬湯 <small>玉米、時蔬</small>		5	2	2	2	82
26	二	玉米飯 <small>玉米、白米</small>	和風味噌燉肉 <small>豬肉、紅白蘿蔔、者</small>	脆薯炒雞蛋 <small>雞蛋、豆籮、青豆仁、炒</small>	鮮菇季豆 <small>四季豆、鮮菇、炒</small>	枸杞雞湯 <small>枸杞、雞肉</small>	水果	5	1	2	2	73
28	四	麥片飯 <small>麥片、白米</small>	乾燒蕃茄鮮魚 <small>魚肉、蕃茄、者</small>	雞絲蔥燒油豆腐 <small>油豆腐、雞肉、蔥、蒸、者</small>	蝦米葫蘆瓜 <small>葫蘆瓜、蝦米、炒</small>	薑絲紫菜湯 <small>紫菜、薑絲</small>		5	2	2	2	81
29	五	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	黑胡椒醬爆豬柳 <small>豬柳、洋蔥、炒</small>	玉米彩蔬蝦仁 <small>非基因改造玉米、蝦仁、者</small>	蒜味排骨酥 <small>蒜、排骨、時蔬、者</small>	黃瓜燉雞湯 <small>黃瓜、雞肉</small>		5	1	2	2	77
30	六	白飯 <small>白米</small>	塔香翅小腿 <small>翅、小腿、炒(X2)</small>	脆芹黑輪 <small>芹、黑輪、炒</small>	脆薯三色 <small>馬鈴薯、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	肉骨茶湯 <small>時蔬、排骨、肉骨茶包</small>		5	2	2	2	81

【油菜-營養多】油菜是十字花科植物油菜的嫩莖葉，有豐富的鈣、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。其中鈣質的含量為菠菜的三倍，胡蘿蔔素及維生素C的含量在蔬菜中也是頂級。油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善肩痠也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。