



全盛美食 106年11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、陳愉捷、江茹慧、陳雅婷

★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	蛋類	油類	蔬菜類	熱量
2	四	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	花瓜燒雞 <small>雞丁、花瓜-煮</small>	肉末粉絲煲 <small>時蔬、粉絲、豬肉-炒</small>	筍片炒花枝 <small>筍、魷魚、紅蘿蔔-煮</small>	大瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	5	2	2	2	7
3	五	白飯 <small>白米</small>	醬滷豬小排 <small>醬、豬肉-炒</small>	泡菜炒雞柳 <small>泡菜、時蔬、雞柳-炒</small>	木須洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔、木耳-炒</small>	海菜蛋花湯 <small>海菜、蛋</small>	5	2	2	2	7
6		薏仁飯 <small>薏仁、白米</small>	蜜汁照燒雞 <small>時蔬、雞肉-煮</small>	椒鹽甜不辣 <small>甜不辣、時蔬-炒</small>	蘿蔔什錦 <small>筍、蘿蔔、木耳-煮</small>	羅宋湯 <small>蕃茄、西芹</small>	5	2	2	2	7
		薏仁飯 【蔬食日】 <small>薏仁、白米</small>	三杯杏鮑油腐 <small>九層塔、杏鮑菇、非基改油豆腐-煮</small>	毛豆炒蛋 <small>毛豆仁、蛋-炒</small>	蘿蔔什錦 <small>筍、蘿蔔、木耳-煮</small>	羅宋湯 <small>蕃茄、西芹</small>	5	2	2	2	7
7	二	海苔拉麵 <small>海苔、時蔬、拉麵</small>	碳烤棒棒雞腿 <small>翅小腿-烤(X2)</small>	炸椒鹽薯條 <small>薯條-炸</small>	香榭花椰 <small>花椰菜、木耳-煮</small>	綠豆湯 <small>綠豆</small>	5	2	2	2	7
9	四	雜糧飯 <small>薏仁、燕麥、白米</small>	壽喜燒肉片 <small>時蔬、肉片-炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄、蛋-炒</small>	雙色海結 <small>紅蘿蔔、海結-燉</small>	白玉鮮蔬湯 <small>蘿蔔、時蔬</small>	5	2	2	2	7
10	五	白飯 <small>白米</small>	卡邦尼醬嫩雞 <small>洋芋、雞肉、卡邦尼醬-煮</small>	花生滷豆干 <small>非基改豆干、花生-燉</small>	開陽蒲瓜 <small>蝦米、蒲瓜-炒</small>	竹筍排骨湯 <small>筍、排骨</small>	5	2	2	2	7
13		白飯 <small>白米</small>	冬瓜燜肉角 <small>冬瓜、豬肉-燜</small>	泰式拌寬粉 <small>洋蔥、寬冬粉-拌</small>	黑耳高麗 <small>木耳、高麗-炒</small>	玉米鮮蔬湯 <small>非基改玉米、洋芋、紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7
		白飯 【蔬食日】 <small>白米</small>	五香豆干滷蛋 <small>豆干、雞蛋(X1)-燉</small>	泰式拌寬粉 <small>洋蔥、寬冬粉-拌</small>	黑耳高麗 <small>木耳、高麗-炒</small>	玉米鮮蔬湯 <small>非基改玉米、洋芋、紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7
14	二	麥片飯 <small>麥片、白米</small>	麻香香菇雞 <small>香菇、薑、雞肉-燜</small>	日式關東煮 <small>非基改豆制品、時蔬、魚丸-煮</small>	彩繪鮮瓜 <small>時蔬、菇-煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5	2	2	2	7
16	四	奶香鮮菇燉飯 <small>菇類、白米</small>	醬滷里肌豬排 <small>豬排-燉(X1)</small>	香脆雞塊 <small>雞塊-炸(X2)</small>	台式滷白菜 <small>大白菜、香菇-煮</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜、蛋</small>	5	2	2	2	7
17	五	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	蕃茄香料雞 <small>蕃茄、雞肉-燉</small>	蒸蛋 <small>蛋-蒸</small>	芹香芽菜 <small>豆芽菜、花、木耳-炒</small>	海帶排骨湯 <small>海帶、排骨</small>	5	2	2	2	7
20		玉米飯 <small>玉米、白米</small>	照燒魚柳條 <small>魚柳條-炸(X2)</small>	瓜仔肉燥 <small>豬肉、花瓜、紅蔥-煮</small>	野菇花椰 <small>菇、花椰-炒</small>	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	5	3	2	2	7
		玉米飯 【蔬食日】 <small>玉米、白米</small>	沙茶百頁豆腐 <small>百頁豆腐、時蔬-煮</small>	瓜仔豆干鵝蛋 <small>豆干、花瓜、鵝蛋-煮</small>	野菇花椰 <small>菇、花椰-炒</small>	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	5	2	2	2	7
21	二	白飯 <small>白米</small>	蔥爆京醬肉片 <small>蔥、豬肉-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋-炒</small>	金茸海絲 <small>金菇、海帶絲-炒</small>	酸辣湯 <small>非基改豆腐、蔥、蛋</small>	5	2	2	2	7
23	四	地瓜飯 <small>地瓜、白米</small>	糖醋排骨 <small>豬肉、洋蔥-煮</small>	滷味拼盤 <small>蘿蔔、貢丸-燉</small>	脆炒鮮筍 <small>筍、木耳-炒</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>	5	2	2	2	7
24	五	肉絲什錦炒麵 <small>豬肉、時蔬、麵條</small>	椒鹽翅小腿 <small>翅小腿-炸(X2)</small>	紅燒洋芋燒肉 <small>洋芋、豬肉-燉</small>	小魚白菜 <small>小魚干、白菜-煮</small>	豆薯雞湯 <small>刈筴、雞肉</small>	5	2	2	2	7
27		白飯 <small>白米</small>	無骨香雞排 <small>無骨雞排-炸(X1)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋-炒</small>	彩蔬甘藍 <small>高麗、紅蘿蔔-炒</small>	竹筍燉湯 <small>竹筍</small>	5	2	2	2	7
		白飯 【蔬食日】 <small>白米</small>	栗子燒麵輪 <small>栗子、麵輪-炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋-炒</small>	彩蔬甘藍 <small>高麗、紅蘿蔔-炒</small>	竹筍燉湯 <small>竹筍</small>	5	2	2	2	7
28	二	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	鹽水風味雞 <small>時蔬、雞肉-煮</small>	肉燥燴豆腐 <small>非基改豆腐、絞肉、紅蘿蔔-煮</small>	三彩玉米 <small>非基改玉米、洋芋-煮</small>	味噌紫菜湯 <small>味噌、紫菜</small>	5	2	2	2	8
30	四	白飯 <small>白米</small>	馬鈴薯塊燉雞 <small>洋芋、雞肉-煮</small>	白菜排骨酥 <small>白菜、排骨酥-煮</small>	西芹海根 <small>芹、海帶根-拌</small>	黃芽肉絲湯 <small>非基改黃豆芽、肉絲</small>	5	2	2	2	8

【香菇】香菇含有菇紅素、類胡蘿蔔素、磷、鐵、鉀、鈣、鎂、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。香菇中的菇紅素含量是所有蔬果中最高，而且一顆香菇只有25卡路里，每天吃兩顆香菇(約300克)，就可以滿足體內1天維生素C的需求。香菇中的菇紅素是一種抗氧化劑，有助於延緩老化；所含的類胡蘿蔔素、維生素C則可以增強血管功能，預防血管老化，與紫酸均有益於維持皮膚健康。