

全盛美食113年5月菜單莒光國小

◎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、劉雅菁、藍雯琪

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，請大家安心食用★

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | | 湯品 | 附餐 | 全穀類 | 豆魚蛋肉類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 水果類 | 熱量 |
|----|----|--------------------------|-----------------------|---------------------------|------------------------|----|----------------------|----|-----|-------|-----|-----|-----|----|
| 2 | 四 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 芝麻照燒雞 雞肉、鮮菇、芝麻、燒 | 筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、炒 | 櫻花蝦甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、櫻花蝦、炒 | 履歷 | 元氣黃芽湯 黃豆芽、蕃茄、排骨 | 水果 | 5.2 | 2.6 | 2.6 | 2.3 | 7.3 | |
| 3 | 五 | 櫻花蝦 主廚油飯 糯米、香菇、櫻花蝦 | 嫩滷豬排 豬排、滷(X1) | 酥炸金黃薯瓣 薯瓣、炸(X3) | 蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粗、炒 | 履歷 | 結頭雞湯 結頭菜、雞骨 | | 5.1 | 2.8 | 2.6 | 2.9 | 7.3 | |
| 6 | 一 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 嫩烤蒲燒鯛魚 鯛魚、烤(X1) | 拌飯紅蔥肉燥 豆干、竹筍、絞肉、紅蔥末、煮 | 清炒扁蒲 扁蒲、木耳、炒 | 履歷 | 涼薯菇菇湯 豆薯、鮮菇 | | 5.0 | 2.7 | 2.6 | 2.1 | 7.2 | |
| 7 | 二 | 青醬洋菇 螺旋麵 螺旋麵、玉米、青醬 | 雙蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥、蔥、炒 | 烤地瓜薯條 地瓜薯條、烤(X3) | 紅片西蘭花 花椰菜、紅蘿蔔、炒 | 有機 | 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌 | 水果 | 5.1 | 2.8 | 2.7 | 2.3 | 7.4 | |
| 9 | 四 | 玉米飯 白米、玉米 | 三杯醬爆豬肉 豬肉、鮮菇、九層塔、炒 | 南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆仁、紅蘿蔔、炒 | 青蔥炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、蔥、炒 | 履歷 | 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、玉米 | 水果 | 5.2 | 2.8 | 2.7 | 2.1 | 7.5 | |
| 10 | 五 | 薏仁飯 白米、洋薏仁 | 火烤嫩雞排 雞排、烤(X1) | 酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜、木耳、炒 | 肉燥銀芽 豆芽菜、豬肉、木耳、炒 | 履歷 | 蔬菜排骨湯 高麗菜、排骨 | | 5.0 | 2.7 | 2.6 | 1.2 | 7.2 | |
| 13 | 一 | 玉米飯 白米、玉米 | 嫩滷雞翅 雞翅、滷(X1) | 客家魷魚小炒 豆干、魷魚、紅蘿蔔、炒 | 鮮菇冬瓜 冬瓜、鮮菇、薑絲、煮 | 履歷 | 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜 | | 5.1 | 2.7 | 2.7 | 2.6 | 7.3 | |
| 14 | 二 | 糙米飯 白米、糙米 | 豆豉燒豆腐 豆腐、蔥、豆豉、燒 | 滑蛋海帶芽 海帶芽、雞蛋、紅蘿蔔、炒 | 脆炒高麗 高麗菜、木耳、炒 | 有機 | 玉米燉湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔 | 水果 | 5.0 | 2.7 | 2.5 | 2.1 | 7.8 | |
| 16 | 四 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜、燒 | 醬燒鮮菇豆腐 豆腐、香菇、紅蘿蔔、毛豆仁、燒 | 香燒海茸 海茸、薑絲、燒 | 履歷 | 瓠瓜雞湯 扁蒲、雞骨 | 水果 | 5.2 | 2.6 | 2.6 | 2.3 | 7.4 | |
| 17 | 五 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 海山醬燒雞 雞肉、白蘿蔔、燒 | 蒸蛋 雞蛋、蒸 | 快炒薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔、炒 | 履歷 | 南洋肉骨茶 高麗菜、排骨、肉骨茶包 | | 5.0 | 2.8 | 2.7 | 1.4 | 7.3 | |
| 20 | 一 | 雜糧飯 白米、燕麥、麥片 | 蒜香豬排 豬排、滷(X1) | 紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、蔥、燒 | 雙色花椰 花椰菜、鮮菇、炒 | 履歷 | 味噌蔬菜湯 白蘿蔔、金針菇、味噌 | | 5.0 | 2.8 | 2.7 | 2.7 | 7.3 | |
| 21 | 二 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 小瓜炒豆捲 豆捲、小黃瓜、炒 | 毛豆炒蛋 雞蛋、毛豆仁、木耳、紅蘿蔔、炒 | 蒜味四季豆 敏豆、木耳、蒜粗、炒 | 有機 | 金針湯 金針、鮮菇、木耳 | 水果 | 5.1 | 2.6 | 2.5 | 2.0 | 7.2 | |
| 23 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 醬燒甜蔥雞 雞肉、洋蔥、燒 | 台式菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁、炒 | 蕈菇炒筍片 竹筍、鮮菇、木耳、炒 | 履歷 | 脆薯排骨湯 豆薯、排骨 | 水果 | 5.1 | 2.8 | 2.6 | 2.9 | 7.3 | |
| 24 | 五 | 麥片飯 白米、麥片 | 金黃炸魚 魚肉、炸(X3) | 藥膳鮮蔬燉肉 青木瓜、豬肉、紅棗、燉 | 塔香海根 海帶根、九層塔、燒 | 履歷 | 珍珠雞茸湯 玉米、雞肉、紅蘿蔔 | | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 1.9 | 7.2 | |
| 27 | 一 | 豬肉 炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉、香菇 | 薄皮滷翅小腿 翅小腿、滷(X2) | 玉蜀黍炒蛋 雞蛋、玉米、炒 | 雲耳結頭菜 結頭菜、木耳、炒 | 履歷 | 酸辣清湯 豆腐、鮮筍、木耳 | 豆奶 | 5.1 | 2.6 | 2.6 | 1.2 | 7.2 | |
| 28 | 二 | 雜糧飯 白米、燕麥、麥片 | 蕃茄洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蕃茄、炒 | 五香滷豆干 豆干、鮮菇、滷 | 針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、木耳、炒 | 有機 | 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋 | 水果 | 5.0 | 2.7 | 2.7 | 1.7 | 7.2 | |
| 30 | 四 | 胚芽飯 白米、胚芽米 | 香橙肉柳 豬肉、彩椒、柳橙汁、煮 | 蒸蛋 雞蛋、蒸 | 銀魚煨白菜 大白菜、小魚乾、煮 | 履歷 | 枕瓜雞湯 冬瓜、雞骨 | 水果 | 5.1 | 2.8 | 2.7 | 2.3 | 7.6 | |
| 31 | 五 | 薏仁飯 白米、洋薏仁 | 燒烤醬嫩雞 雞肉、鮮菇、烤肉醬、燒 | 南瓜燉肉 南瓜、豬肉、毛豆仁、燉 | 海帶拌干絲 海帶、豆干、芹菜、炒 | 履歷 | 田園蔬菜湯 高麗菜、金針菇 | | 5.1 | 2.8 | 2.5 | 2.5 | 7.3 | |

疲勞又焦躁？

4種維生素幫忙緩解！

維生素
B1

協助糖與澱粉轉換成
能量，維持神經系統
正常運作



胚芽米

麥片、糙米、
花生、葵花子
酪梨、豆類

維生素
B3

又稱為「菸鹼酸」
缺乏時有可能引發
憂鬱、焦慮、躁鬱



乾香菇

動物肝臟、雞肉
蕈類、花生、海苔
柴魚片、小魚乾

沙丁魚、海苔片



延緩老化、協助代謝

維生素

辣椒、海帶



能維持皮膚美麗。影響

維生素

各家膽肝、麥片
乾香菇

鯖魚

鐵貝，長期缺乏容易
認知功能下降、憂鬱

B2

開心果、木耳
鵝肝、豬耳

蒜頭

控制腦中神經傳導物質
影響憂鬱與焦慮的情緒

B6