



# 全盛美食115年10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、林湘庭

★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★ ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★  
★菜單中含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合過敏體質者食用★

| 日期 | 星期 | 主食                         | 主菜                     | 副菜                      |                       |    | 湯品                   | 附餐 | 全額額 | 蛋肉類 | 油類 | 蔬菜類 | 水果 | 熱量 |
|----|----|----------------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------|----|----------------------|----|-----|-----|----|-----|----|----|
| 1  | 四  | 地瓜飯<br>白米、地瓜               | 壽喜豚肉<br>豬肉、洋蔥-燒        | 咖哩油豆腐<br>油豆腐、毛豆仁、咖哩-煮   | 銀魚白菜<br>大白菜、木耳、小魚乾-煮  | 履歷 | 蕃茄粟米湯<br>蕃茄、玉米、洋蔥    |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 2  | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米               | 蔭瓜嫩雞<br>雞肉、白蘿蔔、花瓜-燉    | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米、毛豆仁-炒     | 塔香海龍<br>海茸、九層塔-煮      | 履歷 | 酸菜脆筍湯<br>脆筍、酸菜       |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 5  | 一  | 玉米飯<br>白米、玉米               | 塔香豬肉<br>豬肉、杏鮑菇、九層塔-炒   | 金瓜炒蛋<br>雞蛋、南瓜-炒         | 玉筍花椰<br>青花菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒 | 履歷 | 味噌蔬菜湯<br>結頭菜、鮮菇、味噌   |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 6  | 二  | 麥片飯<br>白米、麥片               | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋、洋蔥-炒        | 紅燒豆腐<br>豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-燒    | 清炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒 | 有機 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋、薑絲   | 水果 | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 7  | 三  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥               | 香酥炸豬排<br>豬排-炸(X1)      | 鮮蔬鹽水雞<br>白蘿蔔、雞肉、杏鮑菇-炒   | 木耳竹筍<br>竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒   | 履歷 | 雞茸玉米湯<br>玉米、雞絞肉、紅蘿蔔  |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |
| 8  | 四  | 香菇<br>豬肉炒麵<br>豬肉、香菇、麵條     | 嫩滷翅小腿<br>翅小腿-滷(X2)     | 火烤海苔薯球<br>薯球、海苔粉-烤(X3)  | 枸杞冬瓜<br>冬瓜、鮮菇、枸杞-煮    | 履歷 | 黃花排骨湯<br>金針、排骨       |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |
| 9  | 五  | 雙十連假                       |                        |                         |                       |    |                      |    |     |     |    |     |    |    |
| 12 | 一  | 麥片飯<br>白米、麥片               | 大頭菜燒雞<br>雞肉、大頭菜-燒      | 海帶芽炒蛋<br>雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔-炒   | 玉米乾丁<br>玉米、豆干-煮       | 履歷 | 酸辣清湯<br>豆腐、竹筍、雞蛋、木耳  |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 13 | 二  | 芋香油飯<br>糯米、芋頭、香菇           | 鮑菇炒素雞<br>素雞片、杏鮑菇-炒     | 紅絲炒蛋<br>雞蛋、紅蘿蔔-炒        | 木耳條豆<br>條豆、木耳-炒       | 有機 | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔、紅蘿蔔     | 水果 | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |
| 14 | 三  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米              | 豆醬燜豬<br>豬肉、冬瓜、黃豆醬-燜    | 雞茸油豆腐<br>油豆腐、雞絞肉-煮      | 脆薯三絲<br>馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳-炒  | 履歷 | 海帶雞湯<br>海帶、雞骨        |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 15 | 四  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥               | 薄皮滷雞翅<br>雞翅-滷(X1)      | 蔥燒凍豆腐<br>凍豆腐、蔥-燒        | 肉燥銀芽<br>豆芽菜、絞肉、韭菜-炒   | 履歷 | 筍香排骨湯<br>竹筍、排骨       |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |
| 16 | 五  | 玉米飯<br>白米、玉米               | 醬燒肉片<br>豬肉、高麗菜-煮       | 竹筍炒蛋<br>雞蛋、竹筍-炒         | 瓠瓜木耳<br>扁蒲、木耳、紅蘿蔔-炒   | 履歷 | 豆薯蛋花湯<br>豆薯、雞蛋       |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 19 | 一  | 地瓜飯<br>白米、地瓜               | 海山醬燒雞<br>雞肉、白蘿蔔、海山醬-燒  | 豬肉豆干小炒<br>豆干、豬肉-炒       | 毛豆竹筍<br>竹筍、毛豆仁、木耳-炒   | 履歷 | 金針鮮菇湯<br>金針、鮮菇       |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |
| 20 | 二  | 糙米飯<br>白米、糙米               | 沙茶豆捲<br>豆捲-燒           | 玉米蒸蛋<br>雞蛋、玉米-蒸         | 鮑菇黃瓜<br>黃瓜、杏鮑菇、木耳-炒   | 有機 | 味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌     | 水果 | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |
| 21 | 三  | 薏仁飯<br>白米、薏仁               | 椒鹽魚排<br>魚排-炸(X1)       | 義式香料燒雞<br>雞肉、南瓜、義大利香料-煮 | 開陽蕪菁<br>結頭菜、紅蘿蔔、蝦皮-炒  | 履歷 | 高麗蛋花湯<br>高麗菜、雞蛋      |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |
| 22 | 四  | 白醬雞肉<br>義大利麵<br>義大利麵、雞肉、洋蔥 | 糖醋里肌肉排<br>豬排、糖醋醬-燒(X1) | 烤地瓜薯條<br>地瓜薯條-烤(X3)     | 蒜香海帶<br>海帶(藻唇片)、蒜-炒   | 履歷 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜、雞骨、薑      |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 23 | 五  | 玉米飯<br>白米、玉米               | 麻油雞<br>雞肉、薑、麻油-燒       | 菜脯炒蛋<br>雞蛋、菜脯-炒         | 白菜滷<br>大白菜、紅蘿蔔、香菇-煮   | 履歷 | 養生肉骨茶<br>白蘿蔔、排骨、肉骨茶包 |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 26 | 一  | 光復連假                       |                        |                         |                       |    |                      |    |     |     |    |     |    |    |
| 27 | 二  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥               | 鮑菇滷蛋<br>雞蛋、杏鮑菇-滷(X1)   | 家常豆腐<br>豆腐、紅蘿蔔、蔥-煮      | 紅片青花菜<br>青花菜、紅蘿蔔、木耳-炒 | 有機 | 玉米燉湯<br>玉米、馬鈴薯、雞蛋    | 水果 | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 28 | 三  | 燕麥飯<br>白米、燕麥               | 沙嗲肉片<br>豬肉、大白菜、沙茶-煮    | 藥膳鮮蔬雞<br>冬瓜、雞肉-煮        | 海帶干絲<br>海帶、豆干-炒       | 履歷 | 黃芽榨菜湯<br>黃豆芽、榨菜      |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |
| 29 | 四  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米              | 滷雞排<br>雞排-滷(X1)        | 豆薯炒蛋<br>雞蛋、豆薯、毛豆仁-炒     | 紅絲四季豆<br>四季豆、紅蘿蔔、木耳-炒 | 履歷 | 銀蘿排骨湯<br>白蘿蔔、排骨      | 豆奶 | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 4  |
| 30 | 五  | 麥片飯<br>白米、麥片               | 梅菜豬肉<br>豬肉、筍乾、梅乾菜-燒    | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋、蕃茄-炒         | 蔥爆高麗菜<br>高麗菜、木耳、蔥-炒   | 履歷 | 扁蒲雞湯<br>扁蒲、雞骨        |    | 5   | 2   | 2  | 2   | 7  | 3  |

【南瓜】又名「金瓜」，營養價值豐富，含有多種抗氧化成分，能增強抵抗力、抑制癌細胞生長，且膳食纖維含量高，尤其皮的含纖量更多，因此可以增加飽足感、延緩血糖上升、預防和改善便秘，進而降低代謝症候群的發生風險。