全盛美食115年11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	全穀類	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
2	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	回鍋肉 豬肉,高麗菜-炒	三杯豆腐 豆腐,九層塔-燉	海帶三絲 海帶,紅蘿蔔,芹菜-炒	履歷	扁蒲雞湯 扁蒲,雞骨		5.1	2.7	2.6	2.2	732
3	二	燕麥飯 白米,燕麥	栗子燒豆干 豆干,栗子-燒	香菇蒸蛋 雞蛋,香菇,玉米-蒸	毛豆筍片 竹筍,毛豆仁,木耳-炒	有機	羅宋湯 玉米,洋蔥,蕃茄	水果	5.2	2.7	2.7	2.1	741
4	三	胚芽飯 白米,胚芽米	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥-煮	金黃玉米蛋 雞蛋,玉米-炒	肉醬冬瓜 冬瓜,豬肉-煮	履歷	牛蒡雞湯 牛蒡,雞骨		5.0	2.8	2.6	2.2	732
5	四	薏仁飯 白米,洋薏仁	柴魚燒雞 雞肉,白蘿蔔,柴魚-燒	肉蓉油豆腐 油豆腐,豬肉-煮	鮮菇花椰菜 花椰菜,鮮菇-炒	履歷	結頭菜味噌湯 結頭菜,金針菇		5.2	2.8	2.7	2.2	751
6	五	胚芽飯 白米,胚芽米	香蔥翅小腿 翅小腿,蔥-燒(X2)	海結燒豬 海帶,豬肉-燒	木耳炒蛋 雞蛋,木耳-炒	履歷	酸辣清湯 豆腐,鮮筍,雞蛋		5.1	2.7	2.7	2.2	736
9	一	海苔豬肉乾拌麵 拉麵,豬肉,海苔	蜜汁豬排 豬排-滷(X1)	溫拌大溪干 大溪豆干,鮮菇-滷	麻香黃豆芽 黃豆芽,紅蘿蔔,麻油-炒	履歷	南瓜鮮蔬湯 南瓜,玉米		5.2	2.8	2.7	2.1	748
10	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	塔香豆包 豆包,九層塔-炒	紅絲炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	紅絲四季豆 四季豆,紅蘿蔔-炒	有機	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁	水果	5.1	2.7	2.6	2.2	732
11	三	燕麥飯 白米,燕麥	蜜橙燒豬肉 豬肉,彩椒,柳橙汁-燒	蔥油鮮蔬雞 白蘿蔔,雞肉(少),蔥-煮	蒜香海帶 海帶,蒜-炒	履歷	竹筍肉絲湯 竹筍,豬肉,金針菇,木耳		5.0	2.8	2.7	2.1	734
12	四	麥片飯 白米,麥片	火烤香雞排 雞排-烤(X1)	醬炒豆雞片 豆雞.鮮菇.玉米筍-炒	大白菜燒肉 大白菜,豬肉-煮	履歷	南洋肉骨茶 豆薯.排骨.肉骨茶包		5.1	2.8	2.6	2.2	739
13	五	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	蔥爆豬柳 豬肉,洋蔥-炒	紅茄雞肉豆腐 豆腐,蕃茄,雞肉-燉	腰果小瓜 小黃瓜,玉米,腰果-煮	履歷	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		5.1	2.7	2.7	2.2	736
16	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜-炒	針菇扁蒲 扁蒲,金針菇,木耳-炒	履歷	日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		5.1	2.8	2.7	2.2	744
17	二	地瓜飯 白米,地瓜	蒸蛋 雞蛋-蒸	醬爆豆干 豆干,紅蘿蔔-炒	酸菜燜筍 筍茸,筍乾,酸菜-煮	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	水果	5.2	2.8	2.7	2.1	748
18	三	白醬豬肉義大利麵 義大利麵,豬肉,玉米	脆皮雞排 雞排(X1)-炸	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	雙色花椰菜 花椰菜,紅蘿蔔-炒	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽,豬肉		5.1	2.7	2.6	2.2	732
19	四	玉米飯 白米,玉米	香芋栗子豬 豬肉,芋頭,栗子-燒	珍菇凍豆腐 凍豆腐,秀珍菇,蔥-燒	紅燒結頭菜 結頭菜,木耳-燒	履歷	海味雞湯 海帶,雞骨		5.0	2.8	2.7	2.1	734
20	五	燕麥飯 白米,燕麥	大馬海南雞 雞肉,白蘿蔔,玉米筍-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄-炒	紅片高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔-炒	履歷	玉米燉湯 洋芋,玉米,雞蛋		5.2	2.7	2.7	2.2	743
23	一	胚芽飯 白米,胚芽米	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	藥膳燉肉 豬肉,冬瓜,紅棗-煮	雞茸玉米 玉米,馬鈴薯,雞肉-煮	履歷	高麗菜蛋花湯 高麗菜,雞蛋	豆奶	5.2	2.8	2.7	2.2	751
24	二	海苔香鬆炒飯 白米,玉米,海苔香鬆	麻婆豆腐 豆腐,毛豆仁-燒	香菇滷蛋 雞蛋,香菇-滷(X1)	清炒黃瓜 黃瓜,紅蘿蔔-炒	有機	金針燉湯 金針,金針菇	水果	5.1	2.7	2.6	2.2	732
25	三	燕麥飯 白米,燕麥	醬燒魚片 魚片-燒(X1)	柚香雞肉 雞肉,小黃瓜,柚子醬-燒	芝麻海根 海帶根,芝麻-煮	履歷	竹筍排骨湯 竹筍,排骨		5.0	2.7	2.6	2.1	722
26	四	地瓜飯 白米,地瓜	打拋豬柳 豬肉,蕃茄,九層塔-炒	雞茸豆干 豆干,雞絞肉,毛豆仁-炒	芋頭白菜 大白菜,芋頭,香菇-煮	履歷	鮮瓜雞湯 冬瓜,雞骨		5.1	2.8	2.7	2.2	744
27	五	玉米飯 白米,玉米	黃燜雞 雞肉,馬鈴薯,洋蔥-燒	田園菜脯蛋 雞蛋,菜脯-炒	肉燥豆芽 豆芽菜,豬肉-炒	履歷	蕃茄豆腐湯 蕃茄,豆腐		5.1	2.8	2.7	2.2	744
30	一	胚芽飯 白米,胚芽米	三杯燒雞 雞肉,鮮菇,九層塔-炒	蔥燒凍豆腐 凍豆腐,蔥-燒	醬燒海茸 海茸,紅椒-炒	履歷	結頭菜排骨湯 結頭菜,排骨,木耳		5.2	2.7	2.6	2.1	736

【堅果】堅果富含蛋白質、脂肪（主要是不飽和脂肪酸）、纖維、維生素、礦物質、植化素。堅果中含有維生素B，可對抗與老化有關的慢性病。另外，堅果亦富含能抗氧化的維生素E，以及礦物質鈣和鎂。。