



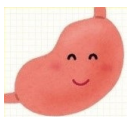
# 全盛美食114年5月菜單莒光國小

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合同過敏體質者食用★

◎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、呂湘鈴、郭奕彤、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★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	金銀	豆魚	海帶	蔬菜	熱量
1	四	胚芽飯 白米、胚芽米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、九層塔-炒	鮮菇蒸蛋 雞蛋、鮮菇-煮	脆炒涼薯 豆薯、紅蘿蔔-炒	履歷 金瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
2	五	糙米飯 白米、糙米	薄皮雞翅 雞翅-滷(X1)	拌飯肉燥豆干 豆干、豬肉、毛豆仁-煮	蒜香藻唇片 海帶、蒜-煮	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5	2	2	2	7
5	一	麥片飯 白米、麥片	蔥爆豬肉柳 豬肉柳、洋蔥、蔥-煮	咖哩油豆腐 油豆腐、毛豆仁、紅蘿蔔-煮	開陽白菜 大白菜、蝦米-炒	履歷 酸辣清湯 豆腐、鮮筍、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
6	二	芋頭 香菇油飯 糯米、芋頭、香菇	三杯豆捲 豆捲、九層塔-燒	奶香洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯-炒	金菇海茸 海茸、金針菇、紅椒-煮	有機 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、豬肉、玉米	水果	5	2	2	2	7
8	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	彩椒椒麻雞 雞肉、彩椒-燒	茄汁肉末豆腐 豆腐、蕃茄、豬肉-燉	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5	2	2	2	7
9	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔-炒	木耳大黃瓜 大黃瓜、杏鮑菇、木耳-炒	履歷 黃花雞湯 金針、雞骨		5	2	2	2	7
12	一	玉米飯 白米、玉米	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋菇、紅蘿蔔-燒	雙蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥、蔥-炒	絲瓜金針菇 絲瓜、金針菇、木耳-煮	履歷 玉米燉湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
13	二	地瓜飯 白米、地瓜	蔬炒豆雞 豆雞、紅蘿蔔-炒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	蒜味炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5	2	2	2	7
15	四	青醬洋菇 義大利麵 義大利麵、洋菇、玉米、青醬	烤雞排 雞排-烤(X1)	金黃三角薯餅 薯餅-烤(X2)	羅勒海帶根 海帶根、九層塔-煮	履歷 結頭菜燉湯 結頭菜、雞骨、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
16	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	香草莎莎肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-燉	翠炒四季豆 敏豆、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 海結燉湯 海帶結、薑絲		5	2	2	2	7
19	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	果粒糖醋豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	蒜苗客家小炒 豆干、蒜苗-炒	金粒三色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5	2	2	2	7
20	二	糙米飯 白米、糙米	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇-炒	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍-炒	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 雙色銀蘿湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	5	2	2	2	7
22	四	豬肉炒麵 麵條、豬肉、木耳	脆皮炸豬排 豬排-炸(X1)	鮑菇滷蛋 雞蛋、杏鮑菇-滷(X1)	菇炒蕪菁 結頭菜、鮮菇-炒	履歷 牛蒡雞湯 牛蒡、雞骨		5	2	2	2	7
23	五	玉米飯 白米、玉米	夜市鹽水雞 雞肉、玉米筍-煮	酸甜蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	豆皮白菜滷 大白菜、豆皮-煮	履歷 馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、排骨		5	2	2	2	7
26	一	燕麥飯 白米、燕麥	炙烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	哨子豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	彩蔬黃豆芽 黃豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 味噌鮮蔬湯 高麗菜、豆皮、金針菇、洋蔥		5	2	2	2	7
27	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	素蠔油豆包 豆包、素蠔油-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	客家燜筍 筍乾、酸菜-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5	2	2	2	7
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	京醬燒肉 豬肉、洋蔥-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮑菇甘藍 高麗菜、杏鮑菇-炒	履歷 黃瓜燉湯 黃瓜、木耳		5	2	2	2	7
30	五	～端午節放假一天～										



## 網友熱議 TOP10 護胃食物 網路聲量排行

<p>① 山藥</p> <p>聲量：3,978則</p> <p>含有黏液素 可保護胃黏膜</p>	<p>② 高麗菜</p> <p>聲量：3,517則</p> <p>含有抗潰瘍因子 修復胃黏膜組織</p>	<p>③ 南瓜</p> <p>聲量：2,242則</p> <p>富含維他命A 保護胃腸黏膜</p>	<p>④ 木耳</p> <p>聲量：2,178則</p> <p>含有黏蛋白 可保護腸黏膜</p>	<p>⑤ 秋葵</p> <p>聲量：2,079則</p> <p>含有黏蛋白和果膠 有助保護胃壁</p>	<p>⑥ 植物油</p> <p>聲量：1,419則</p> <p>好的油脂可以 滋潤和保護胃黏膜</p>	<p>⑦ 薑</p> <p>聲量：1,387則</p> <p>在中藥中用以治療 噁心、嘔吐</p>	<p>⑧ 蓮藕</p> <p>聲量：1,245則</p> <p>含有黏液蛋白 有助健脾止瀉</p>	<p>⑨ 蘋果</p> <p>聲量：1,143則</p> <p>有消除胃熱 幫助消化的效果</p>	<p>⑩ 蓮子</p> <p>聲量：1,039則</p> <p>潤腸胃、膳食纖維短、 可溶性纖維多</p>
--	--	---	--	---	--	---	---	---	---