



# 全盛美食15年6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、呂湘鈴、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，不適合同過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋類	肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
1	一	玉米飯 白米、玉米	脆皮魚排 魚排-炸(X1)	紅糟筍燜雞 筍乾、雞肉、紅糟-燒	開陽結頭菜 結頭菜、木耳、蝦皮-炒	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5	2	2	2	7	
2	二	香鬆鮮菇炒飯 白米、鮮菇、海苔香鬆	醬燒豆包 豆包-燒(X1)	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5	2	2	2	7	
4	四	麥片飯 白米、麥片	橙汁豬柳 豬肉、洋蔥、柳橙汁-煮	田園菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒	香蔥甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、蔥-炒	履歷	金針雞湯 金針、雞骨		5	2	2	2	7	
5	五	燕麥飯 白米、燕麥	薄皮滷雞翅 雞翅-滷(X1)	柴魚銀蘿燒肉 白蘿蔔、豬肉、柴魚-燒	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粗-炒	履歷	刈薯蛋花湯 豆薯、雞蛋		5	2	2	2	7	
8	一	胚芽飯 白米、胚芽米	藥膳燉豬肉 豬肉、青木瓜、紅棗-燉	沙茶黑豆干 黑豆干、杏鮑菇、毛豆仁-煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇-煮	履歷	酸辣清湯 豆腐、竹筍、雞蛋		5	2	2	2	7	
9	二	糙米飯 白米、糙米	茄汁凍豆腐 凍豆腐、蕃茄-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	田園玉米 玉米、小黃瓜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	有機	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	水果	5	2	2	2	7	
11	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	清香檸檬雞 雞肉、彩椒、檸檬汁-燒	客家肉絲小炒 豆干、豬肉、紅蘿蔔-炒	玉筍花椰菜 花椰菜、玉米筍-炒	履歷	枕瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5	2	2	2	7	
12	五	茄汁雞肉 義大利麵 義大利麵、雞肉、洋蔥	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷	牛蒡雞骨湯 牛蒡、雞骨、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	
15	一	麥片飯 白米、麥片	火烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	甜蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆仁-炒	海帶干絲 海帶、豆干絲-炒	履歷	黃瓜針菇湯 黃瓜、金針菇、豬肉、木耳		5	2	2	2	7	
16	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	香菇滷蛋 雞蛋、香菇-滷(X1)	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、蔥-煮	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	玉米燉湯 馬鈴薯、玉米、雞蛋	水果	5	2	2	2	7	
18	四	糙米飯 白米、糙米	日式照燒雞 雞肉、鮮菇-燒	香濃咖哩肉醬 洋芋、絞肉、咖哩-煮	芝麻敏豆 敏豆、芝麻-炒	履歷	味噌蔬菜湯 結頭菜、金針菇、豆皮		5	2	2	2	7	
19	五	~ 端午節放假一天 ~												
22	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	橙汁豬排 豬排、柳橙汁-燒(X1)	三杯燒豆捲 豆捲、杏鮑菇、九層塔-燒	黑耳筍片 竹筍、木耳-炒	履歷	扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨		5	2	2	2	7	
23	二	地瓜飯 白米、地瓜	花生滷豆干 豆干、花生-滷	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、蔥-炒	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5	2	2	2	7	
25	四	豬肉炒烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、豬肉	脆皮雞排 雞排-炸(X1)	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	砂鍋白菜肉片 大白菜、鮮菇、豬肉-炒	履歷	白玉排骨湯 白蘿蔔、排骨	豆奶	5	2	2	2	7	
26	五	玉米飯 白米、玉米	京醬肉柳 豬肉、洋蔥-炒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蔥-炒	香炒海茸 海茸、紅椒-炒	履歷	金針菇湯 金針、鮮菇		5	2	2	2	7	
29	一	麥片飯 白米、麥片	大馬海南雞 雞肉、小黃瓜-煮	泰式打拋豬 絞肉、豆干、蕃茄、九層塔-燒	炒馬鈴薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5	2	2	2	7	
30	二	~ 結業式 ~ 放暑假囉!!												

《營養小常識》端午「放粽吃」秘訣：1. 一天一顆，替換正餐澱粉；2. 搭配蔬菜一起吃，增加纖維量；3. 飯後吃富含酵素水果：奇異果、鳳梨、木瓜助消化；4. 吃粽要克制：勿一顆接一顆，含熱量高；5. 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上，控制鈉量 & 糖量。

## 6種護眼營養素

Omega-3  
多元不飽和脂肪酸



維生素A



維生素C



維生素E



花青素



葉黃素

