



全盛美食15年8+9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，不適過過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
8/31	一	香鬆鮮菇炒飯 白米、鮮菇、海苔香鬆	脆皮豬肉酥 豬肉-炸(X2)	蒸蛋 雞蛋-蒸	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5 2	2 7	2 6	2 2	7 3 9
9/1	二	燕麥飯 白米、燕麥	塔香豆捲 豆捲、九層塔-煮	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	有機	玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	水果	5 2	2 7	2 7	2 1	7 4 1
2	三	胚芽飯 白米、胚芽米	茄汁燉肉 豬肉、蕃茄-煮	酸白菜凍豆腐 凍豆腐、酸白菜-煮	紅絲海根 海帶、紅蘿蔔-炒	履歷	筍仔湯 竹筍、金針菇		5 1	2 8	2 6	2 2	7 3 9
3	四	地瓜飯 白米、地瓜	照燒雞翅 雞翅-燒(X1)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	菇炒扁蒲 扁蒲、鮮菇、木耳-炒	履歷	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 8	2 7	2 2	7 3 7
4	五	薏仁飯 白米、薏仁	京醬豬柳 豬柳、洋蔥-煮	拌飯瓜仔肉醬 絞肉、豆干、絞瓜-煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔-煮	履歷	養生排骨湯 豆薯、排骨、肉骨茶包		5 1	2 7	2 7	2 2	7 3 6
7	一	玉米飯 白米、玉米	蔥鹽燒雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉-煮	毛豆筍片 竹筍、毛豆仁、木耳-炒	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5 2	2 8	2 7	2 1	7 4 8
8	二	糙米飯 白米、糙米	醬燒豆包 豆包、香菇-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	蒜香四季豆 四季豆、紅蘿蔔、蒜-炒	有機	玉米雞蛋湯 洋芋、玉米、雞蛋	水果	5 0	2 7	2 6	2 2	7 2 5
9	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	腰果蜜汁雞 雞肉、腰果-燒	花瓜豆薯豬 豆薯、豬肉、花瓜-燉	脆炒花椰 花椰菜、時蔬-炒	履歷	扁蒲豬肉湯 扁蒲、豬肉		5 1	2 8	2 7	2 1	7 4 1
10	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蔥燒里肌豬排 豬排、蔥-燒(X1)	玉米雞茸干丁 豆干、玉米、雞絞肉-炒	肉醬冬瓜 冬瓜、豬肉-煮	履歷	金針雞湯 金針、雞骨		5 1	2 8	2 6	2 2	7 3 9
11	五	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒	櫻花蝦甘藍 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒	履歷	銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 2	2 7	2 7	2 2	7 4 3
14	一	客家炒飯條 飯條、韭菜、豬肉	鐵路豬排 豬排-滷(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X2)	鮮菇黃瓜 黃瓜、鮮菇、木耳-炒	履歷	竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5 0	2 8	2 7	2 2	7 3 7
15	二	地瓜飯 白米、地瓜	鮑菇滷蛋 雞蛋、杏鮑菇-滷(X1)	蒜苗炒豆干 豆干、蒜苗-炒	彩繪銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5 2	2 8	2 7	2 1	7 4 8
16	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蘑菇醬豬柳 豬柳、蘑菇-煮	肉骨茶燉雞 白蘿蔔、雞肉、紅棗-燉	豆皮白菜 大白菜、豆皮、木耳-煮	履歷	紅茄肉茸湯 蕃茄、洋蔥、絞肉		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3 2
17	四	玉米飯 白米、玉米	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	蕃茄滑蛋 雞蛋、洋蔥、蕃茄-炒	芹炒海帶 海帶、芹菜-炒	履歷	味噌蔬菜湯 結頭菜、味噌		5 2	2 8	2 7	2 1	7 4 8
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	芝麻照燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻-燒	小方干滷肉 豆干、豬肉-滷	什錦玉米 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔-炒	履歷	南瓜肉茸湯 南瓜、豬肉、紅蘿蔔		5 2	2 7	2 7	2 2	7 4 3
21	一	麥片飯 白米、麥片	香蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥、蔥-炒	金黃玉米蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒	鮮菇佛手瓜 佛手瓜、鮮菇、木耳-炒	履歷	海味雞湯 海帶、雞骨		5 1	2 8	2 7	2 2	7 4 4
22	二	燕麥飯 白米、燕麥	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	柴魚油豆腐 油豆腐、柴魚-燒	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	有機	枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	水果	5 2	2 7	2 6	2 2	7 3 9
23	三	糙米飯 白米、糙米	紅燒豚肉 豬肉、紅蘿蔔-燒	白醬南瓜雞 南瓜、雞肉、毛豆仁-煮	鮮炒竹筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔-炒	履歷	蔬菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5 2	2 7	2 6	2 1	7 3 6
24	四	青醬豬肉義大利麵 義大利麵、豬肉、洋蔥	火烤香雞排 雞排-烤(X1)	海苔烤薯球 薯球、海苔-烤(X3)	黑耳高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷	酸辣清湯 豆腐、竹筍、雞蛋	豆奶	5 1	2 8	2 7	2 2	7 4 4
25	五	~中秋&教師節快樂~											
28	一												
29	二	薏仁飯 白米、薏仁	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	香滷大溪干 豆干、毛豆仁-滷	鮮菇敏豆 敏豆、鮮菇-炒	有機	大頭菜燉湯 結頭菜、鮮菇	水果	5 0	2 7	2 6	2 2	7 2 5
30	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	沙茶燒雞 雞肉、鮮菇、沙茶-煮	蒜味鮮蔬肉片 豆芽菜、豬肉、蒜-炒	開陽葫蘆瓜 扁蒲、木耳、蝦皮-炒	履歷	蘿蔔肉末湯 白蘿蔔、絞肉		5 2	2 7	2 6	2 1	7 3 6

《營養小常識》中秋健康吃：1. 烤肉用白肉取代紅肉，少用加工品，多搭配蔬菜，肉串可以混和香菇、玉米筍等，肉片可以搭配生菜一起吃。2. 看標示挑選低熱量的月餅，避免含肥肉、蛋黃。3. 酌量食用柚子避免腸胃不適。4. 選擇無糖茶，拋開含糖飲料，解甜膩又減糖。