



全盛美食114年2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、郭奕彰

★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	全糖類	低糖類	油類	蛋類	熱量
2/11	二	青醬義大利麵 義大利麵、洋蔥、洋菇	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	火烤薯條 薯條-烤(X3)	腐皮扁蒲 扁蒲、腐皮、木耳-炒	有機 酸甜玉米湯 蕃茄、玉米	水果	5.0	2.7	2.6	2.1	722
13	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	醬燒嫩雞排 雞排-燒(X1)	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	芝香海帶根 海帶根、芝麻-炒	履歷 結頭排骨湯 結頭菜、排骨		5.1	2.7	2.6	2.1	729
14	五	燕麥飯 白米、燕麥	梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	冬瓜燉雞 冬瓜、雞肉、枸杞-燉	田園玉米 洋芋、玉米、毛豆仁-炒	履歷 高麗雞骨湯 高麗菜、雞骨		5.2	2.7	2.6	2.2	739
17	一	玉米飯 白米、玉米	金黃炸魚排 魚排-炸(X1)	柴魚和風雞 雞肉、白蘿蔔、柴魚片-燒	芹香海絲 海帶絲、芹菜-炒	履歷 金針排骨湯 金針、排骨		5.0	2.7	2.7	2.1	727
18	二	麥片飯 白米、麥片	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、蔥-炒	五香黑豆干 大溪豆干、鮮菇-煮	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 南瓜蛋花湯 南瓜、雞蛋	水果	5.1	2.7	2.5	2.1	725
20	四	胚芽飯 白米、胚芽米	栗子燒雞 雞肉、洋芋、栗子-燒	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、紅蘿蔔-煮	木耳白菜 大白菜、木耳-炒	履歷 鮮蔬排骨湯 牛蒡、玉米、排骨		5.1	2.8	2.6	2.2	739
21	五	糙米飯 白米、糙米	京醬肉絲 豬肉、洋蔥、京醬-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	脆炒結頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷 黃芽雞湯 黃豆芽、雞骨	豆奶	5.1	2.8	2.5	2.2	735
24	一	主廚豬肉油飯 糯米、豬肉、香菇	炙烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯、毛豆仁-炒	腐皮條豆 四季豆、腐皮、紅蘿蔔-炒	履歷 鮮蔬味噌湯 高麗菜、金針菇、味噌		5.1	2.8	2.5	2.2	735
25	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	客家小炒 豆干、香菇、青椒-炒	蒜香藻唇片 海帶、蒜-炒	有機 酸辣清湯 豆腐、竹筍、木耳	水果	5.1	2.8	2.5	2.2	735
27	四	地瓜飯 白米、地瓜	麻婆豆腐魚 魚肉、豆腐、豬肉-煮	蒜香豆芽炒肉 豆芽、豬肉、蒜-炒	什錦花菜 花椰菜、木耳-炒	履歷 竹筍菇菇湯 竹筍、鮮菇		5.1	2.8	2.5	2.2	735

※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，不適合過敏體質者食用。

歡喜慶元宵 健康三重點

1



與正餐的澱粉
主食代換

2



低糖減熱量，搭配
高纖蔬菜一起吃

3



酌量食用
細嚼慢嚥