



全盛美食114年6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、郭奕彰、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	全蛋類	蛋類	肉類	魚類	蔬菜類	熱量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	椒鹽鮮魚排 鮮魚排-炸(X1)	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	芹香海帶 海帶、芹菜-炒	履歷	脆筍肉絲湯 脆筍、豬肉		5	2	2	2	7	3
3	二	古早味 鮮蔬炒麵 麵條、鮮菇、木耳	滷四角油豆腐 油豆腐-滷(X1)	鮑菇滷蛋 雞蛋、杏鮑菇-滷(X1)	鮮菇大頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機	刺瓜木耳湯 刺瓜、木耳	水果	5	2	2	2	7	4
5	四	玉米飯 白米、玉米	茄汁里肌豬排 豬排-滷(X1)	三杯小豆干 豆干、九層塔-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、韭菜-炒	履歷	酸辣清湯 豆腐、紅蘿蔔、筍、雞蛋		5	2	2	2	7	3
6	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	烤肉醬燒雞 雞肉、玉米、鮮菇-煮	蕃茄滑蛋 雞蛋、蕃茄-炒	彩繪花椰 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷	刈薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7	2
9	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	筍乾扣肉 豬肉、筍乾-滷	雞茸番麥小炒 玉米、毛豆仁、雞肉-炒	金針菇絲瓜 絲瓜、金針菇、木耳-炒	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	3
10	二	玉米飯 白米、玉米	醬炒素雞片 素雞、玉米筍-炒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	滷白菜 大白菜、木耳-滷	有機	海芽味噌湯 海帶芽、雞蛋、味噌	水果	5	2	2	2	7	3
12	四	地瓜飯 白米、地瓜	香草翅小腿 翅小腿、義大利香料-滷(X2)	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	醬燒海茸 海茸、辣椒-炒	履歷	榨菜如意湯 黃豆芽、榨菜		5	2	2	2	7	2
13	五	燕麥飯 白米、燕麥	鮮瓜燉豬肉 豬肉、青木瓜、紅棗-燉	黃金豆腐煲 豆腐、雞肉、紅蘿蔔-煮	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	黃花鮮蔬湯 金針、金針菇、排骨		5	2	2	2	7	4
16	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	五香滷雞排 雞排-滷(X1)	香菇豬肉干丁 豆干、豬肉、香菇-煮	杏鮑菇黃瓜 黃瓜、杏鮑菇-炒	履歷	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5	2	2	2	7	3
17	二	茄汁洋菇 螺旋麵 螺旋麵、洋菇、洋蔥	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	有機	玉米燉湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	水果	5	2	2	2	7	4
19	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	脆皮雞翅 雞翅-炸(X1)	肉絲炒豆干 豆干、豬肉-炒	香炒青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷	扁蒲肉絲湯 扁蒲、豬肉		5	2	2	2	7	4
20	五	糙米飯 白米、糙米	南瓜燒豚 豬肉、南瓜-燒	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	鮮菇敏豆 敏豆、鮮菇-炒	履歷	竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5	2	2	2	7	3
23	一	主廚 肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇	羅勒滷翅小腿 翅小腿、九層塔-滷(X2)	烤三角薯餅 三角薯餅-烤(X2)	醬香雙結 海帶、百頁結-滷	履歷	金針排骨湯 金針、金針菇、排骨	豆奶	5	2	2	2	7	3
24	二	麥片飯 白米、麥片	沙茶黑豆干 豆干、毛豆仁-滷	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍、紅蘿蔔、蔥-炒	紅蘿鮮瓜 扁蒲、紅蘿蔔-炒	有機	結頭菜燉湯 結頭菜、鮮菇	水果	5	2	2	2	7	2
26	四	燕麥飯 白米、燕麥	蒲燒雞 雞肉、洋蔥-煮	家常肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	清炒甘藍 高麗菜、木耳-炒	履歷	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋		5	2	2	2	7	2
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥-炒	時蔬炒豆包 西洋芹、豆包、木耳-炒	毛豆燴竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷	枕瓜雞湯 冬瓜、雞骨、枸杞		5	2	2	2	7	3
30	一	結業式~放暑假囉!!												

外食、自煮全穀這樣吃

外食組

① 早餐店



選擇雜糧饅頭
取代白饅頭

② 便利商店



選擇烤地瓜、即食玉米、
藜麥蔬菜沙拉

③ 自助餐



選擇紫米飯、糙米飯
取代白飯

① 主食



準備糙米、燕麥等
取代白米

自備組

② 配菜



可加入南瓜、山藥等
作為料理食材

③ 點心



以烤地瓜、馬鈴薯沙拉
等未精製雜糧料理取代
糕點類等精製澱粉