全盛美食115年12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，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	二	地瓜飯 白米.地瓜	滷四角油豆腐 油豆腐.毛豆仁-滷(X1)	乳酪烤蛋 雞蛋.大白菜.乳酪-烤	洋芋三絲 洋芋.紅蘿蔔.木耳-炒	有機	青木瓜燉湯 青木瓜.紅棗	水果	5.2	2.7	2.7	2.1	741
2	三	糙米飯 白米.糙米	打拋肉片 豬肉.蕃茄.九層塔-炒	脆薯炒蛋 雞蛋.豆薯.毛豆仁-炒	麻香黃豆芽 黃豆芽.木耳.麻油-炒	履歷	牛蒡雞湯 牛蒡.雞骨		5.0	2.8	2.6	2.2	732
3	四	燕麥飯 白米.燕麥	紅棗嫩雞 雞肉,青木瓜,紅棗-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥-炒	芝香四季豆 四季豆.紅蘿蔔.芝麻-炒	履歷	酸辣湯 豆腐.鮮筍.雞蛋.木耳-不勾芡		5.2	2.8	2.7	2.2	751
4	五	白醬雞肉義大利麵 義大利麵.雞肉.洋蔥	香草里肌豬排 豬排.義大利香料-滷(X1)	烤海苔薯球 薯球.海苔粉-烤(X3)	鮮菇高麗 高麗菜.鮮菇-炒	履歷	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		5.1	2.7	2.7	2.2	736
7	一	雜糧飯 白米.洋薏仁.燕麥	泰式檸檬雞 雞肉.洋蔥.檸檬汁-煮	紅絲炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	銀魚津白 大白菜.小魚乾.木耳-炒	履歷	蕃茄蔬菜湯 蕃茄.南瓜.玉米		5.2	2.8	2.7	2.1	748
8	二	蕎麥飯 白米.蕎麥	咖哩豆腐 豆腐.毛豆仁.咖哩-煮	洋芋炒蛋 雞蛋.馬鈴薯-炒	彩椒花椰菜 花椰菜.彩椒-炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔	水果	5.1	2.7	2.6	2.2	732
9	三	胚芽飯 白米.胚芽米	火烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	黑豆干滷肉 黑豆干.豬肉-滷	開陽大頭菜 結頭菜.紅蘿蔔.蝦皮-炒	履歷	黃瓜針菇湯 黃瓜.金針菇		5.0	2.8	2.7	2.1	734
10	四	糙米飯 白米.糙米	豆乳豬肉酥 豬肉-炸(X3)	冬瓜藥膳雞 冬瓜.雞肉(少).紅棗-燉	毛豆炒筍 竹筍.毛豆仁-炒	履歷	高麗排骨湯 高麗菜.排骨		5.1	2.8	2.6	2.2	739
11	五	麥片飯 白米.麥片	梅乾燒肉 豬肉.白蘿蔔.梅乾菜-燒	玉米雞肉豆干 豆干.玉米.雞肉-炒	韭香銀芽 豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜-炒	履歷	海芽蛋花湯 雞蛋.海帶芽		5.1	2.7	2.7	2.2	736
14	一	雜糧飯 白米.洋薏仁.燕麥	橙汁雞丁 雞肉.彩椒.柳橙汁-煮	塔香油豆腐 油豆腐.豬肉.九層塔-燒	鮮菇青花菜 青花菜.鮮菇-炒	履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜.排骨		5.1	2.8	2.7	2.2	744
15	二	糙米飯 白米.糙米	鮑菇豆雞片 豆雞.杏鮑菇.蔥-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋.蕃茄.洋蔥-炒	蔥爆高麗菜 高麗菜.蔥-炒	有機	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	水果	5.2	2.8	2.7	2.1	748
16	三	蕎麥飯 白米.蕎麥	日式照燒雞 雞肉.洋蔥.芝麻-煮	柴魚燒肉 白蘿蔔.豬肉.柴魚-燒	玉筍四季豆 四季豆.玉米筍-炒	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽.豬肉		5.1	2.7	2.6	2.2	732
17	四	鮮菇炒飯 白米.鮮菇.玉米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	糖醋豆捲 生豆捲.彩椒.鳳梨-煮	清炒扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔.木耳-炒	履歷	竹筍雞湯 竹筍.雞骨		5.0	2.8	2.7	2.1	734
18	五	地瓜飯 白米.地瓜	炸魚排 魚排-炸(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋.菜脯.毛豆仁-炒	鮮芋大白菜 大白菜.芋頭.紅蘿蔔-炒	履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.排骨		5.2	2.7	2.7	2.2	743
21	一	玉米飯 白米.玉米	炙烤香雞排 雞排-烤(X1)	肉燥黑豆干 黑豆干.豬肉-炒	枸杞冬瓜 冬瓜.鮮菇.枸杞-煮	履歷	味噌蔬菜湯 結頭菜.金針菇.味噌		5.2	2.8	2.7	2.2	751
22	二	燕麥飯 白米.燕麥	蒸蛋 雞蛋-蒸	三杯素雞 素雞片.杏鮑菇.九層塔-炒	紅絲海根 海帶根.紅蘿蔔-炒	有機	豆薯鮑菇湯 豆薯.杏鮑菇	水果	5.1	2.7	2.6	2.2	732
23	三	雜糧飯 白米.洋薏仁.燕麥	義式香草燉雞 雞肉.洋菇.洋蔥-燉	南瓜炒蛋 雞蛋.南瓜.毛豆仁-炒	醋溜白菜 大白菜.鮮菇.紅蘿蔔-煮	履歷	玉米燉湯 玉米.洋芋.雞蛋		5.0	2.7	2.6	2.1	722
24	四	地瓜飯 白米.地瓜	麻油豚肉 豬肉.鮮菇.麻油-燉	雞肉凍豆腐 凍豆腐.雞肉.紅蘿蔔-煮	鮮菇白花椰 白花椰.香菇.紅蘿蔔-炒	履歷	金針雞骨湯 金針.雞骨		5.1	2.8	2.7	2.2	744
25	五	行憲紀念日放假一天											
28	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	糖醋豬肉 豬肉.洋蔥.青椒.鳳梨-煮	玉米炒蛋 雞蛋.玉米-炒	豬肉條豆 條豆.豬肉.紅蘿蔔-炒	履歷	冬瓜雞湯 冬瓜.雞骨.枸杞	豆奶	5.2	2.7	2.6	2.1	736
29	二	洋菇義大利麵 義大利麵.洋菇.玉米	鮑菇滷蛋 雞蛋.杏鮑菇-滷(X1)	蔥爆豆干片 豆干.香菇.蔥-炒	火烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔	水果	5.1	2.7	2.6	2.2	732
30	三	胚芽飯 白米.胚芽米	酸白菜豬肉 豬肉.大白菜.酸白菜-煮	茄汁南瓜燒雞 南瓜.雞肉.番茄-燒	清炒黃瓜 黃瓜.木耳.紅蘿蔔-炒	履歷	大滷湯 豆腐.雞蛋.木耳-不勾芡		5.0	2.7	2.6	2.1	722
31	四	麥片飯 白米.麥片	脆皮翅小腿 翅小腿-炸(X2)	香菇炒豆皮 豆皮.西洋芹.香菇.紅蘿蔔-炒	針菇竹筍 竹筍.金針菇.紅蘿蔔-炒	履歷	蕃茄蛋花湯 蕃茄.高麗菜.雞蛋		5.1	2.8	2.7	2.2	744

【冬至吃湯圓，添歲不添肥】1.減少當日正餐全穀雜糧的量，避免澱粉過量。2.甜湯使用桂圓、紅棗、枸杞、無糖麥茶等取代砂糖。3.煮鹹的記得加入蔬菜(如香菇.筒蒿…等)更均衡。5.細嚼慢嚥，食不過量。