



全盛美食113年11月菜單新路國小

◎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、劉雅青、藍雯琪、呂湘鈴、郭奕妤

★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	蛋肉類	魚類	蔬菜類	熱量
1	五	肉絲烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	旋風烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	甜心豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	鮮菇時瓜 時瓜、鮮菇-煮	有機	金瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、玉米		5 1	2 7	2 5	2 1	7 5
4	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	南洋咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩-煮	彩蔬炒黑輪 時蔬、黑輪-炒	蒜香煸豆 四季豆、木耳、蒜-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍、木耳		5 1	2 7	2 6	2 1	7 9
5	二	白飯 白米	熱炒三杯魚 魚肉、鮮菇、九層塔-炒	銀魚炒干片 豆干、小魚乾-炒	肉茸燴鮮瓜 鮮瓜、豬肉-煮	有機	味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌		5 0	2 8	2 6	2 3	7 5
6	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥燒豬排 豬排、蔥-燒(X1)	鹽水雞 雞肉、時蔬、青蔥-煮	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	季節青菜	刈薯雞湯 豆薯、雞骨		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
7	四	白飯 白米	清香柚子雞 雞肉、時蔬、柚子醬-燒	紅茄滑蛋 雞蛋、蕃茄、洋蔥-炒	白玉鮮菇 白蘿蔔、鮮菇-煮	有機	銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉		5 2	2 8	2 6	2 2	7 6
8	五	麥片飯 白米、麥片	筍乾燒肉 豬肉、筍乾-滷	香菇燒麵輪 麵輪、香菇-燒	開陽白菜 大白菜、時蔬、蝦皮-煮	有機	金粒蛋花湯 玉米、雞蛋		5 1	2 7	2 6	2 1	7 9
11	一	白飯 白米	麻婆鮮魚丁 魚肉、豆腐、豬肉-燒	柴香肉羹 肉羹、時蔬、柴魚-煮	沙嗲海帶根 海帶根、沙茶醬-炒	履歷	羅宋湯 蕃茄、時蔬		5 0	2 7	2 7	2 1	7 7
12	二 蔬食	糙米飯 白米、糙米	鮮蔬豆捲 豆捲、鮮蔬-燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	銀芽三絲 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	有機	黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖		5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
13	三	白飯 白米	泡菜年糕雞 雞肉、年糕、泡菜-炒	肉茸大溪干 大溪豆干、豬肉-滷	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	季節青菜	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		5 2	2 8	2 5	2 1	7 9
14	四	地瓜飯 白米、地瓜	壽喜燒肉丼 豬肉、洋蔥、鮮菇-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	有機	筍香雞湯 竹筍、雞骨		5 1	2 6	2 6	2 2	7 4
15	五	羅勒青醬 義大利麵 義大利麵、洋蔥、玉米、青醬	脆皮炸雞腿 雞腿-炸(X1)	金黃地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	田園玉米 芋頭、玉米-煮	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5 0	2 7	2 7	2 2	7 9
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯-燉	蠔醬米血糕 豬血糕-滷(X3)	彩繪鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	履歷	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 2	2 7	2 5	2 2	7 4
19	二	麥片飯 白米、麥片	塔香翅小腿 翅小腿、九層塔-燒(X2)	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	有機	金針排骨湯 金針、排骨		5 1	2 7	2 5	2 2	7 7
20	三	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、時蔬、九層塔-炒	蒜味豆干雞 豆干、雞肉、蒜-燒	蒜香藻唇片 海帶、蒜-炒	季節青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
21	四	玉米飯 白米、玉米	檸香鮮魚 魚肉、彩椒、檸檬汁-燒	藥膳燉豬肉 時蔬、豬肉、紅棗-燉	雞茸花椰菜 青花菜、雞絞肉-炒	有機	南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶包		5 0	2 8	2 6	2 3	7 5
22	五	白飯 白米	秋栗燉雞 雞肉、時蔬、栗子-燒	五更豆腐 豆腐、豬肉、酸菜-煮	鮮菇甘藍 高麗菜、鮮菇-炒	有機	時瓜燉湯 鮮瓜、洋蔥仁		5 1	2 7	2 6	2 1	7 9
25	一	白飯 白米	酸甜糖醋雞 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	雙色海絲 海帶絲、豆干絲-炒	履歷	鮮蔬排骨湯 時蔬、排骨	豆奶	5 2	2 6	2 6	2 2	7 1
26	二	糙米飯 白米、糙米	京醬豬排 豬排-滷(X1)	雞茸油豆腐 油豆腐、雞絞肉-煮	芋香白菜滷 大白菜、芋頭-煮	有機	紅豆西米露 紅豆、西谷米		5 0	2 7	2 7	2 1	7 7
27	三	白飯 白米	花生宮保雞 雞肉、洋蔥、花生-炒	豆豉燒肉 時蔬、豬肉、豆豉-滷	鮮筍肉絲 竹筍、豬肉-炒	季節青菜	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
28	四	燕麥飯 白米、燕麥	卡菲醬燒豬 豬肉、時蔬、卡菲醬-燉	照燒甜不辣 甜不辣、紅蘿蔔-燒	腰果炒鮮瓜 鮮瓜、時蔬、腰果-炒	有機	高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
29	五	白醬雞茸 義大利麵 義大利麵、雞肉、時蔬	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	香烤蝦捲 蝦捲-烤(X1)	脆炒大頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機	玉米雞湯 玉米、雞骨		5 1	2 8	2 5	2 2	7 5

《南瓜》南瓜的口感甜甜、綿綿的，是許多人喜愛的全穀雜糧類。南瓜營養價值高，含有豐富β胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鋅，南瓜中的β胡蘿蔔素、維生素C可以增強免疫力，幫助傷口癒合，除此之外還能幫助我們保持視力健康。南瓜具有飽足感，比起常見的澱粉主食，可以幫助我們維持健康的體重。

午餐秘書：

學務主任：

校長：