



全盛美食112年4月菜單慈文國中

◎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、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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	油類	蔬菜類	熱量
6	四	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	蔥花蒸蛋 雞蛋(S)、蔥-蒸	五香蔥花豆干 豆干、蔥-煮	蒜拌雙花 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)、蒜-煮	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 0	2 8	2 5	2 2	7 8
7	五	白飯 白米	金黃鹽酥魚排 虱目魚排(S)-炸(X1)	滷福州丸 福州丸(S)-滷(X1)	時瓜鮮菇 時瓜(Q)、鮮菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機 芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
10	一	白飯 白米	和風味噌豬 豬肉(S)、菇(Q)、味噌-煮	蔥油滷雞翅 雞翅(S)、蔥-滷(X1)	雲耳扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋(Q)、紅蘿蔔(Q)	6 1	2 8	2 7	2 1	8 1
11	二	燕麥飯 白米、燕麥	南洋咖哩雞 雞肉(S)、洋芋(Q)、咖哩-煮	椒鹽魚丁 +地瓜薯條 魚肉(Q)-炸、地瓜薯條(Q)-炸	快炒高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 白玉蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)	6 3	2 6	2 7	2 3	8 5
12	三	焗烤白醬義大利麵 義大利麵、雞肉(S)、乳酪絲	金黃豬排 豬排(S)-炸(X1)	豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	三色如意菜 黃豆芽(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	青菜 時蔬雞湯 時蔬(Q)、雞骨(Q)	6 7	2 5	2 1	2 8	7 8
13	四	白飯 白米	熱炒三杯雞 雞肉(S)、菇(Q)、九層塔-燒	紅絲炒蛋 雞蛋(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	脆炒海絲 海帶絲、時蔬(Q)-炒	有機 黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖	6 1	2 6	2 6	2 3	7 7
14	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	蒜香豬排 豬排(S)、蒜-滷(X1)	鮮蔬炒黑輪 黑輪(S)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	毛豆三色 玉米(S)、洋芋(Q)、毛豆仁(產銷)-煮	有機 鮮瓜雞湯 鮮瓜(Q)、雞骨(Q)	6 3	2 7	2 6	2 1	8 3
17	一	麥片飯 白米、麥片	奶香南瓜雞 雞肉(S)、南瓜(Q)、白醬-煮	酸甜獅子頭 獅子頭(S)、蕃茄(Q)-滷(X1)	針菇白菜滷 大白菜(Q)、金針菇(Q)-滷	履歷 葫蘆瓜燉湯 扁蒲(Q)、菇(Q)、豆皮	6 2	2 7	2 5	2 2	8 4
18	二	白飯 白米	五香翅小腿 翅小腿(S)-滷(X2)	醬燒小方干 四方干、花生-滷	肉絲芽菜 豆芽菜(Q)、豬肉(S)、木耳(Q)-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)、薑絲	6 0	2 8	2 6	2 1	8 0
19	三	海苔拉麵 拉麵、時蔬(Q)、海苔	紅燒焗肉 焗肉片(Q)-滷(X1)	炸蝦捲 +炸水餃 蝦捲(X1)(S)-炸、水餃(X2)(S)-炸	家常洋芋絲 洋芋(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 薏仁燉湯 時蔬(Q)、洋薏仁	6 3	2 6	2 6	2 1	8 6
20	四	白飯 白米	脆皮炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	菜脯蛋 雞蛋(S)、菜脯-炒	蠔香海茸 海茸、九層塔-煮	有機 綠豆QQ湯 綠豆、QQ	6 0	2 8	2 5	2 2	7 8
21	五	糙米飯 白米、糙米	洋菇醬肉柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)、洋菇-煮	雞茸寬冬粉 寬冬粉、時蔬(Q)、雞肉(S)-炒	枸杞冬瓜 冬瓜(Q)、菇(Q)、枸杞-煮	有機 玉米燉湯 玉米(Q)、紅蘿蔔(Q)	6 3	2 6	2 5	2 1	8 1
24	一	地瓜飯 白米、地瓜	烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	麻婆豆腐 豆腐、豬肉(S)、紅蘿蔔(Q)-燒	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	履歷 刈薯排骨湯 刈薯(Q)、排骨(Q)	6 1	2 8	2 5	2 1	8 2
25	二	白飯 白米	胡麻醬豚肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、芝麻醬-煮	蒜蓉蘿蔔糕 蘿蔔糕、蒜蓉醬-蒸(X1)	彩繪西蘭花 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機 時瓜針菇湯 時瓜(Q)、金針菇(Q)	6 2	2 7	2 7	2 1	8 1
26	三	夏威夷炒飯 白米、時蔬、鳳梨	烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	炸檸檬雞柳 +可樂餅 檸檬雞柳(X1)(S)-炸、可樂餅(X1)(S)-炸	芝麻海根 海帶根、芝麻-煮	回饋有機 南瓜濃湯 南瓜(Q)、洋芋(Q)、雞蛋(Q)	6 2	2 7	2 5	2 1	8 2
27	四	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	醃醃滷肉 豬肉(S)、油豆腐、紅蘿蔔(Q)-滷	蒜味雙羹 時蔬(Q)、肉羹(S)、魚羹(S)、蒜-煮	絲瓜麵線 絲瓜(Q)、麵線、枸杞-煮	有機 芋圓冬瓜茶 冬瓜茶、芋圓	6 1	2 7	2 5	2 2	7 7
28	五	白飯 白米	酥炸蝦排 蝦排(S)-炸(X1)	酸甜炒蛋 雞蛋(S)、蕃茄(Q)-炒	時蔬津白 大白菜(Q)、木耳(Q)、時蔬(Q)-煮	有機 海結燉湯 海帶結、紅蘿蔔(Q)、薑絲	6 2	2 7	2 5	2 2	8 4

【雷薯】也稱「地瓜」，但他們並不屬於青菜類而是屬於澱粉類(等於在吃飯)，他們含有豐富的鈣質、果酸、鉀及β-胡蘿蔔素，β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素A的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量7倍的維生素A，不過任何食物都不宜食用過量，就算是地瓜也是一樣，過量食用很容易增加身體負擔。