

# 全盛美食113年5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 ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★  
 ★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	三	<b>紅蔥雞肉飯</b> 白米, 雞肉(S), 紅蔥末	<b>烤肉醬豬排</b> 豬排(S), 烤肉醬, 滷(X1)	<b>豬肉餡餅</b> 餡餅(S)-蒸(X1)	<b>金菇鮮瓜</b> 鮮瓜(Q), 金針菇(Q), 木耳(Q)-炒	季節青菜 <b>芹香蘿蔔湯</b> 白蘿蔔(Q), 芹菜(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
2	四	<b>香鬆拌飯</b> [獨享包]	<b>羅勒塔香嫩腐</b> 豆腐, 九層塔-煮	<b>筍香炒蛋</b> 雞蛋(噴印), 竹筍(Q)-炒	<b>香菇高麗</b> 高麗菜(Q), 紅蘿蔔(Q), 香菇(Q)-炒	有機 <b>紅豆麥片湯</b> 紅豆(TAP), 麥片	豆奶	6.2	2.2	2.2	8.0
3	五	<b>白飯</b> 白米	<b>金黃炸雞翅</b> 雞翅(S)-炸(X1)	<b>奶焗馬鈴薯肉醬</b> 馬鈴薯(Q), 豬肉(S), 洋蔥(Q), 乳酪絲-烤	<b>蒜香藻唇片</b> 藻唇片, 蒜粗-炒	有機 <b>結頭雞湯</b> 結頭菜(Q), 雞骨(S)		6.2	2.2	2.2	8.0
6	一	<b>胚芽飯</b> 白米, 胚芽米	<b>嫩烤蒲燒魚</b> 蒲燒魚(Q)-烤(X1)	<b>拌飯紅蔥肉燥</b> 豆干, 時蔬(Q), 絞肉(S), 紅蔥末-煮	<b>清炒扁蒲</b> 扁蒲(Q), 時蔬(Q)-炒	履歷 <b>涼薯菇湯</b> 豆薯(Q), 鮮菇(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
7	二	<b>白飯</b> 白米	<b>金瓜奶香嫩肉</b> 豬肉(S), 南瓜(Q), 白醬-燉	<b>雙蔥滑蛋</b> 雞蛋(噴印), 洋蔥(Q), 蔥-炒	<b>紅片西蘭花</b> 花椰菜(S), 紅蘿蔔(Q)-炒	有機 <b>日式味噌湯</b> 豆腐, 海帶芽, 味噌		6.2	2.2	2.2	8.0
8	三	<b>茄汁肉醬義大利麵</b> 義大利麵, 洋蔥(Q), 豬肉(S), 玉米(Q)	<b>薄皮雞腿排</b> 雞排(S)-滷(X1)	<b>香滷甜不辣</b> 甜不辣片(X1)(S)+花枝丸(X1)(S)-滷	<b>白菜滷</b> 大白菜(Q), 木耳(Q)-煮	季節青菜 <b>薏仁排骨湯</b> 時蔬(Q), 洋薏仁, 排骨(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
9	四	<b>糙米飯</b> 白米, 糙米	<b>三杯醬爆豬肉</b> 豬肉(S), 鮮菇(Q), 九層塔-炒	<b>什錦粉絲煲</b> 冬粉, 時蔬(Q), 木耳(Q)-煮	<b>青蔥炒竹筍</b> 竹筍(Q), 紅蘿蔔(Q), 蔥-炒	有機 <b>羅宋湯</b> 時蔬(Q), 蕃茄(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
10	五	<b>白飯</b> 白米	<b>脆皮炸雞腿</b>	<b>關東煮</b> 白蘿蔔(Q), 丸子(S), 豬血糕(S)-煮	<b>脆炒鮮菇</b> 時蔬(Q), 鮮菇(Q)-炒	有機 <b>地瓜芋圓湯</b> 地瓜(TAP), 芋圓		6.2	2.2	2.2	8.0
13	一	<b>玉米飯</b> 白米, 玉米(Q)	<b>京醬肉絲</b> 豬肉(S), 時蔬(Q)-炒	<b>鹽酥雞</b> 雞肉(S)-炸(X3)	<b>鮮菇燉瓜</b> 鮮瓜(Q), 鮮菇(Q), 薑絲-煮	履歷 <b>酸菜脆筍湯</b> 脆筍, 酸菜		6.2	2.2	2.2	8.0
14	二	<b>白飯</b> 白米	<b>香草翅小腿</b> 翅小腿(S), 香草-滷(X2)	<b>塔香獅子頭</b> 獅子頭(S)(X1), 九層塔-燒	<b>脆炒高麗</b> 高麗菜(Q), 木耳(Q)-炒	有機 <b>黑糖珍珠山粉圓</b> 山粉圓, 黑糖, 珍珠		6.2	2.2	2.2	8.0
15	三	<b>香鬆豬肉炒飯</b> 白米, 豬肉(S), 紅蘿蔔(Q), 香鬆	<b>香酥鮮魚排</b> 魚排(S)-炸(X1)	<b>黑金流沙包</b> 芝麻包(S)-蒸(X1)	<b>鮮菇大頭菜</b> 結頭菜(Q), 鮮菇(Q), 紅蘿蔔(Q)-炒	季節青菜 <b>玉米濃湯</b> 洋芋(Q), 玉米(Q), 紅蘿蔔(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
16	四	<b>白飯</b> 白米	<b>嫩滷里肌豬排</b> 豬排(S)-滷(X1)	<b>胡蘿蔔炒蛋</b> 雞蛋(噴印), 紅蘿蔔(Q)-炒	<b>香燒海茸</b> 海茸, 薑絲-燒	有機 <b>瓠瓜雞湯</b> 扁蒲(Q), 雞骨(S)		6.2	2.2	2.2	8.0
17	五	<b>地瓜飯</b> 白米, 地瓜(TAP)	<b>海山醬燒雞</b> 雞肉(S), 白蘿蔔(Q)-燒	<b>香菇蒸肉餅</b> 絞肉(S), 豆干, 香菇-蒸	<b>快炒薯絲</b> 馬鈴薯(Q), 紅蘿蔔(Q)-炒	有機 <b>南洋肉骨茶</b> 時蔬(Q), 排骨(Q), 肉骨茶包		6.2	2.2	2.2	8.0
20	一	<b>玉米飯</b> 白米, 玉米(Q)	<b>脆皮炸魚排</b> 魚排(S)-炸(X1)	<b>黃芽炒肉片</b> 豬肉(S), 黃豆芽(Q)-炒	<b>雙色花椰</b> 花椰菜(S), 鮮菇(Q)-炒	履歷 <b>味噌蔬菜湯</b> 時蔬(Q), 味噌		6.2	2.2	2.2	8.0
21	二	<b>白飯</b> 白米	<b>洋芋燒雞</b> 雞肉(S), 洋芋(Q), 洋蔥(Q)-燒	<b>肉苜炒寬粉</b> 寬冬粉, 時蔬(Q), 絞肉(S)-炒	<b>蒜味四季豆</b> 蠶豆(TAP), 木耳(Q), 蒜粗-炒	有機 <b>銀耳冬瓜茶</b> 白木耳, 冬瓜茶		6.2	2.2	2.2	8.0
22	三	<b>焗烤奶香筆管麵</b> 筆管麵, 洋蔥(Q), 玉米(Q), 乳酪絲	<b>蒜香豬排</b> 豬排(S)-滷(X1)	<b>美式雙拼</b> (地瓜薯條+雞塊) 地瓜薯條(X3)(TAP), 雞塊(X2)(S)-烤	<b>枸杞時瓜</b> 鮮瓜(Q), 鮮菇(Q), 枸杞-煮	季節青菜 <b>海帶薑絲湯</b> 海帶, 薑絲		6.2	2.2	2.2	8.0
23	四	<b>白飯</b> 白米	<b>醬燒甜蔥雞</b> 雞肉(S), 洋蔥(Q)-燒	<b>滑嫩蒸蛋</b> 雞蛋(噴印)-蒸	<b>葷菇炒筍片</b> 竹筍(Q), 鮮菇(Q), 木耳(Q)-炒	有機 <b>脆薯排骨湯</b> 豆薯(Q), 排骨(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
24	五	<b>麥片飯</b> 白米, 麥片	<b>金黃炸豬排</b> 豬排(S)-炸(X1)	<b>藥膳燉肉</b> 時蔬(Q), 豬肉(S), 紅棗-燉	<b>塔香海根</b> 海帶根, 九層塔-燒	有機 <b>珍珠雞茸湯</b> 玉米(Q), 雞肉(S), 紅蘿蔔(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
27	一	<b>燕麥飯</b> 白米, 燕麥	<b>豉汁嫩雞</b> 雞肉(S), 時蔬(Q), 豆豉-燒	<b>玉蜀黍炒蛋</b> 雞蛋(噴印), 玉米(Q)-炒	<b>雲耳結頭菜</b> 結頭菜(Q), 木耳(Q)-炒	履歷 <b>酸辣湯</b> 豆腐, 筍, 木耳(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
28	二	<b>白飯</b> 白米	<b>蒜苗豚肉片</b> 豬肉(S), 時蔬(Q), 蒜苗(Q)-炒	<b>五香滷豆干</b> 豆干, 鮮菇(Q)-滷	<b>蒟蒻鮮瓜</b> 鮮瓜(Q), 蒟蒻, 紅蘿蔔(Q)-炒	有機 <b>海芽蛋花湯</b> 海帶芽, 雞蛋(噴印)		6.2	2.2	2.2	8.0
29	三	<b>主廚香菇肉燥油飯</b> 糯米, 香菇, 豬肉(S)	<b>炙烤雞翅</b> 雞翅(S)-烤(X1)	<b>港式茶點雙拼</b> (蒸餃+蘿蔔糕) 水餃(X2)(S), 蘿蔔糕(X1)-蒸	<b>脆炒四季豆</b> 四季豆(TAP), 鮮菇(Q), 木耳(Q)-炒	季節青菜 <b>養生排骨湯</b> 牛蒡(Q), 排骨(Q)		6.2	2.2	2.2	8.0
30	四	<b>白飯</b> 白米	<b>烤麥克雞堡</b> 雞堡排(S)-烤(X1)	<b>香橙肉柳</b> 豬肉(S), 彩椒(Q), 柳橙汁-煮	<b>銀魚煨白菜</b> 大白菜(Q), 小魚乾-煮	有機 <b>枕瓜雞湯</b> 冬瓜(Q), 雞骨(S)		6.2	2.2	2.2	8.0
31	五	<b>薏仁飯</b> 白米, 洋薏仁	<b>香酥翅小腿</b> 翅小腿(S)-炸(X2)	<b>南瓜燉肉</b> 南瓜(Q), 豬肉(S), 毛豆仁(TAP)-燉	<b>海帶拌干絲</b> 海帶, 豆干, 時蔬(Q)-炒	有機 <b>綠豆麥片湯</b> 綠豆, 麥片		6.2	2.2	2.2	8.0

【洋蔥】洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋蔥含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油酯、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。