

# 全盛美食115年1+2月菜單 文林國小

★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、林湘庭

歡迎掃描QR-Code

填寫午餐問卷



★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 | 全穀類                        | 蛋白質類   | 油脂類    | 蔬菜類    | 熱量     |
|----|----|--------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------|------|--------------------|----|----------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 1  | 四  |                    |                      | 元旦放假一天                   |                       |      |                    |    |                            |        |        |        |        |
| 2  | 五  | 白飯<br>白米           | 烤肉醬嫩雞<br>雞肉、鮮菇-燒     | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋、蕃茄-炒          | 蘿蔔海帶<br>白蘿蔔、海帶-煮      | 履歷蔬菜 | 高麗蛋花湯<br>高麗菜、雞蛋    |    | 5<br>0                     | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>2 | 7<br>5 |
| 5  | 一  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米      | 糖醋豬肉<br>豬肉、洋蔥、鳳梨-煮   | 肉茸炒粉絲<br>冬粉、時蔬、豬肉-炒      | 腐皮扁蒲<br>扁蒲、腐皮、紅蘿蔔-煮   | 履歷蔬菜 | 蕃茄蔬菜湯<br>時蔬、蕃茄、玉米  |    | 5<br>2<br>2<br>2<br>2      | 2<br>7 | 2<br>7 | 3      | 7      |
| 6  | 二  | 白飯<br>白米           | 四角油豆腐<br>四角油豆腐-滷(X1) | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋、紅蘿蔔-炒        | 肉燥芽菜<br>豆芽菜、豬肉、木耳-炒   | 有機蔬菜 | 酸辣清湯<br>豆腐、筍、紅蘿蔔   |    | 5<br>1                     | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>1 | 7      |
| 7  | 三  | 燕麥飯<br>白米、燕麥       | 白菜燒肉<br>豬肉、大白菜-煮     | 南瓜佐雞肉<br>南瓜、雞肉、洋蔥-燒      | 芝麻四季豆<br>四季豆、芝麻-炒     | 履歷蔬菜 | 鮮瓜菇菇湯<br>鮮瓜、鮮菇     |    | 5<br>1                     | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>2 | 7<br>3 |
| 8  | 四  | 白飯<br>白米           | 醬滷翅小腿<br>翅膀-滷(X2)    | 香燒豆腐<br>豆腐、絞肉、毛豆仁-煮      | 玉筍花椰<br>花椰菜、玉米筍-炒     | 履歷蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋、味噌 |    | 5<br>1                     | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>4 | 7      |
| 9  | 五  | 什錦烏龍麵<br>烏龍麵、時蔬、豬肉 | 炸魚排<br>魚排-炸(X1)      | 海帶芽炒蛋<br>雞蛋、海帶芽-炒        | 洋芋三絲<br>洋芋、紅蘿蔔、木耳-炒   | 履歷蔬菜 | 金針排骨湯<br>金針、排骨     | 豆奶 | 5<br>2<br>2<br>2<br>2<br>1 | 2<br>8 | 2<br>6 | 2<br>1 | 7      |
| 12 | 一  | 薏仁飯<br>白米、洋薏仁      | 檸檬雞翅<br>雞翅-烤(X1)     | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸               | 蒜拌藻唇片<br>藻唇片、蒜-炒      | 履歷蔬菜 | 南瓜肉茸湯<br>南瓜、絞肉、玉米  |    | 5<br>1                     | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>2 | 7<br>3 |
| 13 | 二  | 香鬆炒飯<br>白米、時蔬、香鬆   | 炸豬肉酥<br>豬肉-炸(X3)     | 紅蔥香菇肉燥<br>絞肉、豆干、時蔬、紅蔥末-煮 | 炒高麗菜<br>高麗菜、紅蘿蔔-炒     | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋    | 水果 | 5<br>0                     | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>1 | 7      |
| 14 | 三  | 白飯<br>白米           | 茄汁豆腐魚<br>魚肉、豆腐-煮     | 結頭菜佐雞肉<br>結頭菜、雞肉-燒       | 毛豆玉米<br>玉米、馬鈴薯、毛豆仁-炒  | 履歷蔬菜 | 蘿蔔雞湯<br>白蘿蔔、雞骨     |    | 5<br>2                     | 2<br>7 | 2<br>6 | 1      | 6      |
| 15 | 四  | 地瓜飯<br>白米、地瓜       | 打拋雞丁<br>雞肉、蕃茄、九層塔-燒  | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米-炒          | 菇燒鮮瓜<br>時瓜、鮮菇、枸杞-燒    | 履歷蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>竹筍、排骨     |    | 5<br>1                     | 2<br>7 | 2      | 2      | 7      |
| 16 | 五  | 白飯<br>白米           | 肉骨茶燉肉<br>豬肉、時蔬、紅棗-煮  | 香蔥凍豆腐<br>凍豆腐、雞絞肉、蔥-煮     | 金菇白菜<br>大白菜、金針菇、木耳-炒  | 履歷蔬菜 | 豆薯雞湯<br>豆薯、雞骨      |    | 5<br>1                     | 2<br>7 | 2      | 3      | 0      |
| 19 | 一  | 紅蔥雞肉飯<br>白米、雞肉、紅蔥末 | 鹽酥魚丁<br>魚肉-炸(X3)     | 雞茸豆腐<br>豆腐、雞肉-煮          | 鮑菇高麗<br>高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒 | 履歷蔬菜 | 結頭菜雞湯<br>結頭菜、雞骨    |    | 5<br>0                     | 2<br>8 | 2<br>7 | 3      | 9      |
| 20 | 二  | 白飯<br>白米           | 香蒜豬肉片<br>豬肉、時蔬、蒜-炒   | 鮮菇蒸蛋<br>雞蛋、鮮菇-蒸          | 雞茸炒竹筍<br>竹筍、雞肉-炒      | 有機蔬菜 | 玉米洋芋湯<br>玉米、洋芋、雞蛋  |    | 5<br>2                     | 2<br>7 | 2      | 1      | 6      |
| 21 | 三  | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片    | 鹽水雞<br>雞肉、白蘿蔔、蔥-煮    | 鮮蔬佐豬肉<br>時蔬、豬肉-燒         | 脆炒時瓜<br>時瓜、鮮菇、紅蘿蔔-炒   | 履歷蔬菜 | 時蔬排骨湯<br>時蔬、排骨     |    | 5<br>0                     | 2<br>7 | 2      | 2      | 5      |
| 22 | 四  | 白飯<br>白米           | 椰香咖哩豬<br>豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮 | 柴魚油豆腐<br>油豆腐、紅蘿蔔、柴魚-燒    | 雙色花椰菜<br>花椰菜、木耳-炒     | 履歷蔬菜 | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜、洋薏仁    |    | 5<br>1                     | 2<br>8 | 2      | 2      | 4      |
| 23 | 五  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥       | 醬燒雞排<br>雞排-燒(X1)     | 洋芋炒蛋<br>雞蛋、洋芋-炒          | 塔香海根<br>海帶根、九層塔-炒     | 履歷蔬菜 | 味噌蔬菜湯<br>時蔬、味噌     |    | 5<br>2                     | 2<br>7 | 2      | 1      | 6      |

## 放寒假囉~新年快樂

|    |   |                          |                    |                       |                       |      |                    |    |        |        |        |        |             |
|----|---|--------------------------|--------------------|-----------------------|-----------------------|------|--------------------|----|--------|--------|--------|--------|-------------|
| 23 | 一 | 胚芽飯<br>白米、胚芽米            | 麻油肉片<br>豬肉、時蔬、枸杞-煮 | 筍香炒蛋<br>雞蛋、竹筍-炒       | 什錦冬粉<br>冬粉、魷魚、豬肉、洋蔥-炒 | 履歷蔬菜 | 時瓜雞湯<br>時瓜、雞骨      |    | 5<br>2 | 2<br>7 | 2<br>7 | .<br>2 | 7<br>4<br>3 |
| 24 | 二 | 麥片飯<br>白米、麥片             | 蒲燒魚片<br>蒲燒魚-烤(X1)  | 咖哩洋芋佐雞肉<br>洋芋、雞肉、咖哩-燉 | 鮮蔬青花菜<br>青花菜、鮮菇、木耳-炒  | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐、海帶芽、味噌 | 水果 | 5<br>1 | 2<br>7 | 2      | 2      | 7<br>2      |
| 25 | 三 | 白飯<br>白米                 | 枸杞燉肉<br>豬肉、時蔬、枸杞-燉 | 沙茶豆雞片<br>豆雞、時蔬-炒      | 針菇四季豆<br>四季豆、金針菇-炒    | 履歷蔬菜 | 竹筍雞湯<br>竹筍、雞骨      |    | 5<br>1 | 2<br>8 | 2      | 2      | 7<br>4      |
| 26 | 四 | 洋菇<br>義大利麵<br>義大利麵、時蔬、洋菇 | 素蠔油翅小腿<br>翅膀-滷(X2) | 可樂餅<br>可樂餅-炸(X1)      | 芋香白菜滷<br>大白菜、芋頭、香菇-煮  | 履歷蔬菜 | 玉米排骨湯<br>玉米、排骨     |    | 5<br>2 | 2<br>8 | 2      | 2      | 7<br>4<br>6 |
| 27 | 五 |                          |                    |                       |                       |      | 和平紀念日補假一天          |    |        |        |        |        |             |

| 年級    | 115年1+2月用餐日期  |             |    | 餐費                   |  |  |
|-------|---|-------------|----|----------------------|--|--|
| 1、2年級 | 1/6.13.(2餐110元) 2/24.(1餐55元)                                  |             |    | 3*55=165元            |  |  |
| 3、4年級 | 1/5.6.8.12.13.15.19.22.(8餐440元) 2/23.24.26.(3餐165元)           |             |    | 11*55=605元           |  |  |
| 5、6年級 | 1/2.5.6.8.9.12.13.15.16.19.(22).23. 2/23.24.26.(五年級14*55=770) |             |    | 15*55=825元           |  |  |
| 日期    | 廠商  | 久翔          | 全盛 | 辦公室<br>葷、素、餐各40及30人份 |  |  |
| 1+2月份 | 一 . 三 . 五年級<br>特教班、課後班、社團                                     | 二 . 四 . 六年級 |    | 久翔<br>全盛             |  |  |