



全盛美食115年6月菜單頂埔國小

◎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、呂湘鈴。

★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	豆魚肉蛋類	油類	蔬菜類	熱量
1	一	糙米飯 白米、糙米	◆義式魚排X1 魚排-炸	醬燒洋芋肉絲 洋芋、肉絲、紅蘿蔔-煮	雲耳高麗菜 高麗菜、木耳-炒	履歷 青木瓜雞骨湯 青木瓜、雞骨		5 2	2 7	3 0	2 0	7 5
2	二	麥片飯 白米、麥片	針菇豬肉 豬肉、金針菇-煮	◆壽喜燒甜不辣 甜不辣、洋蔥、紅蘿蔔-煮	三杯海根 海根、紅蘿蔔、九層塔-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳		5 0	2 7	2 8	2 1	7 3
3	三	玉米豬肉炒飯 白米、絞肉、玉米、毛豆	孜然雞排X1 雞排-煮	黑胡椒豆干 豆干、紅蘿蔔-炒	紅片刺瓜 刺瓜、紅蘿蔔-炒	履歷 椰奶綠豆西米露 綠豆、西谷米、		5 2	2 7	2 8	1 8	7 3
4	四	胚芽飯 白米、胚芽	滷豬腳 豬腳、豬肉、筍干-滷	結香麵輪 結頭菜、麵輪、紅蘿蔔-煮	蒜香白菜 白菜、紅蘿蔔-炒	履歷 鮑菇雞骨湯 杏鮑菇、雞骨		5 0	2 7	2 8	2 4	7 3
5	五	香Q米飯 白米	親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、木耳-炒	南瓜滑蛋 雞蛋、南瓜-炒	●芝麻敏豆 敏豆、紅蘿蔔、木耳、芝麻-炒	履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 2	2 7	2 7	2 1	7 4
8	一	燕麥飯 白米、燕麥	瓜仔肉燥 絞肉、豆薯、麻油瓜、乾香菇-煮	滷香大溪干 大溪豆干、紅蘿蔔-滷	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	履歷 玉米雞骨湯 玉米段、雞骨、紅蘿蔔		5 2	2 7	2 8	2 0	7 4
9	二	●芝麻飯 白米、芝麻	蔥燒翅小腿X2 翅小腿、蔥-煮	古早味醬油蛋 雞蛋-蒸	豉汁冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、豆豉-炒	有機 金針排骨湯 金針、排骨、金針菇		5 0	2 7	2 8	2 0	7 2
10	三	紅醬義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥、蕃茄	蒜味豬排X1 豬排-煮	塔香豆腐 豆腐、紅蘿蔔、九層塔-煮	★蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮-炒	履歷 洋芋濃湯 洋芋、紅蘿蔔、芹		5 2	2 7	2 8	1 9	7 4
11	四	香Q米飯 白米	咖哩雞 雞肉、地瓜-煮	◆醬煮花枝捲X1 花枝捲-煮	木耳花椰菜 花椰菜、木耳-煮	履歷 海結排骨湯 海結、排骨		5 2	2 7	2 8	2 0	7 4
12	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	沙茶肉柳 肉柳、玉米筍、紅蘿蔔、青椒-炒	椒鹽麵腸 麵腸-炸	蛋茸絲瓜 絲瓜、雞蛋、紅蘿蔔-炒	履歷 味噌蔬菜湯 白菜、雞骨	豆奶	5 0	2 8	3 0	2 1	7 4
15	一	●三島香鬆飯 白米、三島香鬆	蠔油鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔-煮	紅燒豆腐 豆腐、木耳、毛豆-煮	玉米三丁 玉米、洋芋、紅蘿蔔-炒	履歷 梨瓜排骨湯 梨瓜、排骨		5 2	2 7	2 8	1 9	7 4
16	二	香Q米飯 白米	鐵板肉片 豬肉、洋蔥、木耳-炒	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉-煮	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 筍香雞骨湯 筍、雞骨		5 0	2 7	2 8	2 4	7 3
17	三	翡翠豬肉炒飯 白米、豬肉、青江菜、紅蘿蔔	◆虱目魚排X1 虱目魚排-炸	蔥油蘿蔔雞 白蘿蔔、雞肉、紅蘿蔔-煮	針菇海帶絲 海帶絲、金針菇、紅蘿蔔-炒	履歷 綠豆甜湯 綠豆		5 2	2 7	3 0	2 0	7 5
18	四	薏仁飯 白米、薏仁	●蒲燒雞翅X1 雞翅、芝麻-煮	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、紅蘿蔔-炒	三杯豬血糕 豬血糕、紅蘿蔔、九層塔-煮	履歷 結頭菜排骨湯 結頭菜、排骨		5 3	2 7	2 8	1 7	7 4
19	五	端午佳節愉快~										
22	一	紫米飯 白米、紫米	炸豬排X1 豬排-炸	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	油蔥扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔-炒	履歷 牛蒡雞骨湯 牛蒡、雞骨、紅蘿蔔		5 2	2 7	3 0	1 8	7 4
23	二	糙米飯 白米、糙米	冬瓜燜雞 雞肉、冬瓜-煮	●韓式泡菜豆腐 豆腐、泡菜、芝麻-煮	清炒花椰菜 花椰菜-炒	有機 南洋肉骨茶湯 排骨、杏鮑菇、紅蘿蔔、蒜、肉骨茶包		5 0	2 7	2 8	2 1	7 3
24	三	黑胡椒豬肉炒飯 白米、絞肉、洋蔥、雞蛋、毛豆	◆泰式酸甜魚 魚肉、洋芋、紅蘿蔔-煮	醬燒蔬菜雞 高麗菜、雞肉-煮	起司球X1 起司球-炸	履歷 味噌海芽湯 海帶芽、味噌		5 3	2 7	3 0	1 8	7 5
25	四	香Q米飯 白米	醬爆肉柳 豬肉、韭菜、紅蘿蔔-煮	泰式打拋肉 豆干、絞肉、蕃茄、香菇、九層塔-炒	雙絲銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 豆薯雞骨湯 豆薯、雞骨		5 0	2 7	2 8	2 4	7 3
26	五	麥片飯 白米、麥片	五香翅小腿X2 翅小腿-煮	◆小瓜黑輪 黑輪、小黃瓜、紅蘿蔔-煮	麵筋白菜 白菜、木耳、麵筋-煮	履歷 玉米濃湯 玉米、洋蔥、紅蘿蔔		5 2	2 7	2 8	2 0	7 4
29	一	香Q米飯 白米	薑汁豬肉 肉片、洋蔥-煮	◆客家小炒 豆干、豬肉、魷魚、芹-炒	古早味燜筍 筍、酸菜-煮	履歷 刺瓜雞骨湯 刺瓜、雞骨、紅蘿蔔		5 0	2 7	2 8	2 1	7 3

★含有過敏原蝦米、蝦仁等海鮮類配料◆含有過敏原小魚乾、魚等海鮮類配料●含有過敏原芝麻、花生等配料

◎泰式酸甜魚：魚肉搭配洋芋、紅蘿蔔等配料，加入蔥、蒜、檸檬汁等香辛料，淋上泰式酸甜醬，調出酸中帶甜辣的泰式風

◎泰式打拋肉：多種香辛料將豬肉、蕃茄爆炒，產生烈香，並調味出酸中帶辣、鹹的泰國風情，使用相近打拋葉的九層塔讓香味更上一層【打拋葉是一種近似九層塔的泰國香料，在台灣常以九層塔取代】