



全盛美食115年10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、林湘庭
★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	豆魚肉蛋類	海陸類	蔬菜類	熱量
10/1	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	●宮保豬肉 豬肉、青椒、紅蘿蔔、花生、炸	塔香豆腐 豆腐、木耳、九層塔、煮	奶香洋芋 洋芋、紅蘿蔔、煮	鵝白 金針雞骨湯 金針菇、雞骨、金針	果汁	5.2	2.7	2.9	74.2
2	五	香Q米飯 白米	紅燒雞肉捲X1 雞肉捲、燒	玉米肉燥 絞肉、玉米、紅蘿蔔、煮	紅片白菜 白菜、紅蘿蔔、炒	青油 結頭菜排骨湯 結頭菜、排骨		5.3	2.2	2.2	82.2
5	一	糙米飯 白米、糙米	◆孜然魚排X1 魚排、炸	蔥爆雞丁 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、炒	雙絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔、木耳、炒	履歷 洋芋雞骨湯 洋芋、雞骨		5.3	3.3	2.0	82.7
6	二	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒雞丁 雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔、煮	古早味醬油蛋 雞蛋、蒸	韭菜炒豆芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、炒	有機 青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		5.2	2.2	2.2	73.4
7	三	玉米豬肉炒飯 白米、豬肉、玉米、紅蘿蔔	冬瓜豬肉 豬肉、冬瓜、煮	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄、煮	蒜香花椰菜 花椰菜、炒	履歷 牛蒡雞骨湯 牛蒡、雞骨、紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	75.3
8	四	香Q米飯 白米	●蒲燒雞排X1 雞排、芝麻、煮	家常豆干豬肉 豬肉、豆干、洋蔥、炒	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇、紅蘿蔔、炒	履歷 味噌海芽湯 海帶芽、味噌	果汁	5.3	2.2	2.2	80.4
9	五	國慶日放假									
12	一	麥片飯 白米、麥片	黑胡椒豬肉 豬肉、金針菇、炒	塔香豆皮 豆皮、紅蘿蔔、九層塔、炒	蛋茸絲瓜 絲瓜、雞蛋、煮	履歷 玉米濃湯 玉米、洋蔥、紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	74.3
13	二	紫米飯 白米、紫米	豉汁翅小腿X2 翅小腿、豉豆、滷	香蔥方干 四分干、蔥、煮	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機 豆薯排骨湯 豆薯、排骨、紅蘿蔔		5.2	2.2	2.2	73.1
14	三	台式粿仔條 粿條、豬肉、豆芽菜、木耳	五香豬排X1 豬排、滷	小瓜炒蛋 雞蛋、小黃瓜、紅蘿蔔、炒	豆瓣海帶根 海帶根、紅蘿蔔、炒	履歷 地瓜西米露 地瓜、西谷米		5.2	2.2	2.2	74.8
15	四	燕麥飯 白米、燕麥	麻油雞 雞肉、白菜、煮	豬肉酥X3 豬肉、炸	★蝦香大頭菜 大頭菜、紅蘿蔔、蝦皮、炒	履歷 杏鮑菇排骨湯 杏鮑菇、排骨	果汁	5.3	2.2	2.2	81.3
16	五	香Q米飯 白米	◆椰香咖哩魚 魚肉、洋芋、紅蘿蔔、煮	鹹水雞 雞肉、玉米筍、紅蘿蔔、煮	古早味燻筍 筍乾、煮	履歷 大醬湯 豆腐、洋蔥、木耳		5.3	2.2	2.2	81.8
19	一	糙米飯 白米、糙米	蔥燒雞翅X1 雞翅、蔥、煮	◆日式柴魚蒸蛋 雞蛋、柴魚、蒸	茼蒿扁蒲 扁蒲、茼蒿、炒	履歷 南瓜排骨湯 南瓜、排骨		5.2	2.2	2.2	73.3
20	二	●三島香鬆飯 白米、三島香鬆	味噌豬肉 豬肉、洋蔥、煮	沙茶油腐雞 雞肉、油豆腐、紅蘿蔔、煮	炒三色 玉米、豆薯、紅蘿蔔、炒	有機 海結雞湯 海結、雞骨		5.3	2.2	2.2	81.8
21	三	招牌油飯 白米、糯米、豬肉、紅蘿蔔、香菇、雪蓮子	咕咾雞丁 雞肉、鳳梨罐頭、芹、煮	◆醬煮黑輪片X1 黑輪片、煮	蛋酥高麗菜 高麗菜、雞蛋、炒	履歷 麵線糊 麵線、紅蘿蔔、木耳		5.2	2.2	2.2	75.0
22	四	香Q米飯 白米	◆酥炸魚排X1 魚排、炸	鹹香肉餅 絞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔、毛豆、煮	刺瓜麵筋 刺瓜、麵筋、紅蘿蔔、煮	履歷 番茄蔬菜排骨湯 蕃茄、排骨、洋蔥、金針菇	果汁	5.3	3.3	2.2	82.0
23	五	胚芽飯 白米、胚芽	烤肉醬肉柳 肉柳、洋芋、煮	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔、木耳、煮	雙色花椰菜 青花菜、白花菜、炒	履歷 冬瓜雞骨湯 冬瓜、雞骨	豆奶	5.2	2.2	2.2	74.5
26	一	光復節放假									
27	二	●芝麻飯 白米、芝麻	大馬海南雞 雞肉、青木瓜、紅蘿蔔、煮	咖哩豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	鐵板黃豆芽 黃豆芽、木耳、青椒、炒	有機 南洋肉骨茶湯 排骨、玉米、蒜、肉骨茶包		5.2	2.2	2.2	74.3
28	三	高麗菜蛋炒飯 白米、高麗菜、豬肉、雞蛋、紅蘿蔔	炸豬排X1 豬排、炸	酸菜大溪豆干 大溪豆干、酸菜、煮	清炒梨瓜 梨瓜、紅蘿蔔、炒	履歷 筍香雞骨湯 筍、雞骨		5.2	3.2	2.2	75.0
29	四	麥片飯 白米、麥片	蜜汁翅小腿X2 翅小腿、滷	◆滑蛋魚丁 魚肉、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、煮	針菇海帶絲 海帶絲、金針菇、紅蘿蔔、炒	履歷 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	果汁	5.3	2.2	2.2	81.0
30	五	香Q米飯 白米	●叻沙豬肉 豬肉、洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔、花生粉、炒	紅燒雞 雞肉、洋芋、燒	雲耳白菜 白菜、木耳、炒	履歷 味噌蘿蔔湯 白蘿蔔、味噌		5.3	2.2	2.2	81.3

★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

※反黑的表示為主菜菜色

◎大馬海南雞：新鮮雞肉與青木瓜一起燉煮，加入蔥、蒜、香茅等辛香料提味，整體呈現出酸鹹清爽的南洋風味

◎叻沙豬肉：叻沙是大馬的代表料理，用豬肉搭配蔬菜，以香茅、檸檬汁、椰漿與花生粉調味，呈現特殊的大馬風情