



全盛美食115年8+9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	全穀類	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
8/31	一	燕麥飯 白米、燕麥	素蠔油肉片 豬肉、洋蔥-炒	鍋燒凍腐雞 雞肉、凍豆腐-煮	蒜香花椰菜 花椰菜、木耳-炒	履歷	冬瓜雞骨湯 冬瓜、雞骨		5 0	3 7	2 8	2 2	8 0 9
1	二	紫米飯 白米、紫米	蔥燒雞翅X1 雞翅、蔥-煮	紅絲滑蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	★蝦香白菜 白菜、香菇、蝦皮-炒	有機	洋芋排骨湯 洋芋、排骨		5 2	2 7	2 8	2 0	7 4 3
2	三	翡翠豬肉炒飯 白米、豬肉、鵝白菜、紅蘿蔔	黑胡椒肉柳 豬肉、小黃瓜、紅蘿蔔-炒	◆醬燒黑輪片X1 黑輪片-煮	茼蒿海根 海帶根、茼蒿-炒	履歷	木耳香筍湯 筍、木耳		5 0	2 7	2 8	2 2	7 3 4
3	四	麥片飯 白米、麥片	三杯雞丁 雞肉、杏鮑菇、九層塔-煮	◆魷魚炒寬粉 洋蔥、魷魚、寬粉、蕃茄、木耳-煮	油蔥扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔-炒	履歷	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	果汁	5 2	2 7	2 7	2 1	7 4 1
4	五	香Q米飯 白米	◆椒鹽海鮮排X1 海鮮排-炸	瓜仔肉醬 絞肉、豆豉、麻油瓜、紅蘿蔔-煮	紅絲高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	玉米雞骨湯 玉米、雞骨、紅蘿蔔		5 2	3 7	3 0	2 0	8 2 7
7	一	胚芽飯 白米、胚芽	針菇燒肉 豬肉、金針菇、木耳-煮	豉汁豆腐 豆腐、紅蘿蔔、豆豉-煮	◆醬燒海鮮捲X1 海鮮卷-煮	履歷	結頭菜雞骨湯 結頭菜、雞骨		5 0	2 8	2 8	1 8	7 3 1
8	二	香Q米飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、青椒-煮	香滷小方干 四分干、八角-滷	清炒梨瓜 梨瓜、紅蘿蔔-炒	有機	杏鮑菇排骨湯 杏鮑菇、排骨、紅蘿蔔		5 0	2 7	2 8	2 2	7 3 4
9	三	台式蛋炒飯 白米、豬肉、雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、毛豆	蒜味豬排X1 豬排-煮	地瓜雞 雞肉、地瓜-煮	木耳高麗菜 高麗菜、木耳-炒	履歷	桂圓銀耳甜湯 銀耳、桂圓		5 2	3 7	2 8	2 0	8 1 8
10	四	糙米飯 白米、糙米	麥克雞塊X4 麥克雞塊-炸	◆醬燒魚丁 魚丁、洋芋、紅蘿蔔-煮	雙絲芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	刺瓜排骨湯 刺瓜、排骨	果汁	5 2	3 8	2 9	2 1	8 3 2
11	五	●芝麻飯 白米、芝麻	古早味豬腳 豬腳、豬肉、筍乾-滷	日式蒸蛋 雞蛋-蒸	蘿蔔炒敏豆 敏豆、白蘿蔔、紅蘿蔔-炒	履歷	海芽雞骨湯 海帶芽、雞骨		5 0	2 7	2 8	2 1	7 3 1
14	一	薏仁飯 白米、薏仁	◆義式魚排X1 魚排-炸	親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、紅蘿蔔-煮	木耳扁蒲 扁蒲、木耳-炒	履歷	味噌白菜湯 白菜、味噌		5 0	3 7	2 9	2 2	8 1 3
15	二	麥片飯 白米、麥片	烤肉醬豬肉 豬肉、杏鮑菇-煮	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔-煮	●腰果玉米 玉米、小黃瓜、紅蘿蔔、腰果-炒	有機	豆薯雞骨湯 豆薯、雞骨		5 2	2 7	2 8	1 5	7 3 0
16	三	紅醬義大利麵 義大利麵、洋蔥、絞肉、番茄	五香雞排X1 雞排-滷	◆筍香魚羹 筍、魚羹、木耳-煮	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔	履歷	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔		5 2	2 7	2 8	2 0	7 4 3
17	四	香Q米飯 白米	沙茶肉柳 肉柳、玉米筍、紅蘿蔔-煮	菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆-炒	滷味豬血糕 豬血糕、紅蘿蔔-滷	履歷	青木瓜雞骨湯 青木瓜、雞骨	果汁	5 2	2 7	2 8	1 8	7 3 8
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	鹹酥雞 雞肉-炸	招牌肉燥 絞肉、豆干、紅蘿蔔-煮	香蔥黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、蔥-炒	履歷	海結排骨湯 海結、排骨	豆奶	5 0	3 7	2 9	2 2	8 1 3
21	一	糙米飯 白米、糙米	◆柬埔寨豬肉 豬肉、空心菜、紅蘿蔔、小魚干-炒	筍香雞 雞肉、筍-煮	味噌蘿蔔煮 白蘿蔔、紅蘿蔔-煮	履歷	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、洋蔥		5 2	3 7	2 8	2 0	8 1 8
22	二	香Q米飯 白米	柬式咖哩雞 雞肉、洋芋-煮	芹炒干片 豆干、芹-炒	蒜香海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔、蒜-炒	有機	南洋肉骨茶湯 金針菇、排骨、紅蘿蔔、肉骨茶包		5 2	2 7	2 8	2 1	7 4 5
23	三	菇菇豬肉炒飯 白米、豬肉、杏鮑菇、紅椒、毛豆	炸豬排X1 豬排-炸	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	紅燒冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔-煮	履歷	酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、木耳		5 0	2 8	3 0	2 0	7 4 5
24	四	燕麥飯 白米、燕麥	照燒翅小腿X2 翅小腿-煮	麵輪燒肉 豬肉、麵輪、洋蔥-煮	豆豉炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、豆豉-炒	履歷	綠豆湯 綠豆湯	果汁	5 2	3 7	2 8	1 8	8 1 3
25	五	中秋節放假一天											
28	一	教師節放假一天											
29	二	胚芽飯 白米、胚芽	◆豆瓣魚 魚肉、杏鮑菇、紅蘿蔔-煮	滷香豆干雞 雞肉、大溪豆干、紅蘿蔔-煮	遊龍鍋貼X2 鍋貼-炸	有機	梨瓜雞骨湯 梨瓜、雞骨		5 2	3 8	2 9	1 5	8 7 7
30	三	黑胡椒豬肉炒麵 麵、豬肉、高麗菜、木耳	蜜汁雞翅X1 雞翅-煮	洋蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥-炒	沙茶海茸 海茸、紅蘿蔔-炒	履歷	芋頭米粉湯 芋頭、米粉、紅蘿蔔、芹		5 2	2 7	2 8	2 0	7 4 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

◎柬埔寨豬肉：豬肉、蔬菜及小魚乾一起烹煮，加入椰漿等香料作為調味，有著獨特的風味，色澤繽紛且營養豐富

◎柬式咖哩雞：雞肉及馬鈴薯，加入椰漿、魚露、薑、蒜、香茅等香料，呈現出柬埔寨特有的風味