全盛美食115年12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	油脂類	蔬菜類	熱量
1	二	香Q米飯 白米	孜然雞排X1 雞排-煮	茄汁豬肉 豬肉.洋蔥.蕃茄-煮	清炒結頭菜 結頭菜.紅蘿蔔.木耳-炒	有機	南瓜排骨湯 南瓜.排骨		5.2	3.7	2.7	1.8	808
2	三	上海菜飯 白米.絞肉.青江菜.木耳.紅椒.蒜	紅燒洋芋燉肉 豬肉.洋芋.紅蘿蔔-煮	日式醬油蛋 雞蛋-蒸	香拌海帶絲 海帶絲.紅蘿蔔-炒	履歷	杏鮑菇雞骨湯 杏鮑菇.雞骨	果汁	5.2	2.8	2.8	2.1	753
3	四	糙米飯 白米.糙米	◆酥炸海鮮排X1 海鮮排-炸	田園蔬菜雞 雞肉.花椰菜.玉米筍-煮	螞蟻上樹 冬粉.白菜.紅蘿蔔.木耳.絞肉-煮	履歷	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔.芹.紅蘿蔔		5.2	3.7	3.0	2.1	829
4	五	胚芽飯 白米.胚芽	●宮保雞丁 雞肉.洋蔥.青椒.油花生-煮	滷味大溪干 大溪豆干.紅蘿蔔-滷	蛋酥扁蒲 扁蒲.雞蛋.紅蘿蔔-炒	履歷	金針排骨湯 金針.排骨.金針菇		5.0	2.8	2.8	2.0	736
7	一	●芝麻飯 白米.芝麻	榨菜肉絲 肉絲.榨菜.紅蘿蔔-煮	玉米滑蛋 雞蛋.玉米-炒	塔香海茸 海茸.紅蘿蔔.九層塔-炒	履歷	青木瓜雞骨湯 青木瓜.雞骨		5.2	2.7	2.8	2.1	745
8	二	胚芽飯 白米.胚芽	香滷雞翅X1 雞翅-滷	醬燒豬肉 豬肉.麵輪.紅蘿蔔-燒	蔥燒冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔.金針菇.蔥-煮	有機	油蔥香筍湯 筍.木耳		5.0	3.7	2.8	2.0	804
9	三	鍋燒烏龍麵 烏龍麵.豬肉.洋蔥.雞蛋.鵝白菜	黑胡椒肉片 豬肉.小黃瓜.紅蘿蔔-炒	家常豆腐 豆腐.紅蘿蔔-煮	肉香鍋貼X2 鍋貼-炸	履歷	燒仙草 仙草汁.綠豆.花豆	果汁	5.3	2.8	3.0	1.5	754
10	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	照燒雞肉捲X1 雞肉捲-煮	干丁肉燥 絞肉.豆干.紅蘿蔔.毛豆-煮	蒜香敏豆 敏豆.紅蘿蔔.木耳-炒	履歷	黃芽排骨湯 黃豆芽.排骨		5.0	3.7	2.8	2.0	804
11	五	香Q米飯 白米	薑汁肉柳 肉柳.洋蔥-炒	◆古早味魚羹 豆薯.魚羹.紅蘿蔔-煮	鮑菇炒高麗菜 高麗菜.杏鮑菇.紅蘿蔔-炒	履歷	洋芋雞骨湯 洋芋.雞骨		5.2	2.7	2.8	1.8	738
14	一	香Q米飯 白米	豆瓣雞丁 雞肉.芹.玉米筍-煮	咖哩凍豆腐 凍豆腐.紅蘿蔔-煮	菇炒結頭菜 結頭菜.香菇.紅蘿蔔-炒	履歷	刈菜排骨湯 刈菜.排骨		5.0	2.7	2.8	2.0	729
15	二	燕麥飯 白米.燕麥	◆椒鹽魚排X1 魚排-炸	烤肉醬豬肉 豬肉.金針菇-煮	蒜香豆芽菜 豆芽菜.紅蘿蔔.蒜-炒	有機	蕃茄洋蔥蛋花湯 蕃茄.洋蔥.雞蛋.紅蘿蔔		5.0	3.7	3.0	2.1	815
16	三	菇菇豬肉炒飯 白米.豬肉.杏鮑菇.紅蘿蔔.青椒	奶香南瓜雞 雞肉.南瓜-煮	★醬香蝦捲X1 蝦捲-滷	雙色青花菜 花椰菜.紅蘿蔔-炒	履歷	味噌豆腐湯 豆腐.味噌	果汁	5.2	2.8	2.8	1.8	745
17	四	薏仁飯 白米.薏仁	蜜汁豬排X1 豬排-滷	醬燒海結雞丁 雞肉.海帶結.紅蘿蔔-煮	木耳扁蒲 扁蒲.木耳-炒	履歷	玉米雞骨湯 玉米.雞骨		5.2	3.7	2.7	1.8	808
18	五	糙米飯 白米.糙米	佛跳牆 雞肉.筍.芋頭.栗子-煮	招牌蒸蛋 雞蛋-蒸	紅絲白菜 白菜.紅蘿蔔-炒	履歷	梨瓜排骨湯 梨瓜.排骨	豆奶	5.2	2.8	2.8	2.0	750
21	一	胚芽飯 白米.胚芽	沙茶肉片 肉片.杏鮑菇.紅蘿蔔-煮	韭香干片 豆干.韭菜.紅蘿蔔-炒	雙絲敏豆 敏豆.洋芋.木耳-炒	履歷	豆薯雞骨湯 豆薯.雞骨		5.2	2.7	2.8	1.8	738
22	二	糙米飯 白米.糙米	◆滑蛋魚丁 魚肉.洋蔥.雞蛋.紅蘿蔔-煮	紅燒翅小腿X2 翅小腿-煮	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.紅蘿蔔-煮	有機	甜湯圓 湯圓.紫米.糯米		5.2	3.7	2.7	1.0	788
23	三	番茄義大利麵 義大利麵.絞肉.蕃茄.洋蔥.毛豆	香蔥蘿蔔豬 豬肉.白蘿蔔.蔥-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	可樂餅X1 可樂餅-炸	履歷	薑絲海芽湯 海帶芽.排骨.薑絲	果汁	5.2	2.8	3.0	1.5	747
24	四	香Q米飯 白米	麥克雞塊X4 麥克雞塊-炸	麻油高麗菜肉片 肉片.高麗菜.紅蘿蔔-煮	★蝦香冬瓜 冬瓜.木耳.蝦皮-煮	履歷	玉米濃湯 玉米.雞蛋.紅蘿蔔		5.2	3.7	3.0	1.8	822
25	五	行　憲　紀　念　日　放　假											
28	一	胚芽飯 白米.胚芽	菲式醬醋肉 豬肉.青木瓜.紅蘿蔔-煮	醬滷方干 豆干.八角-滷	塔香豆芽菜 豆芽菜.紅蘿蔔.九層塔-炒	履歷	薑片米糕雞骨湯 豬血糕.雞骨.薑片		5.2	2.7	2.8	1.8	738
29	二	香Q米飯 白米	黑胡椒雞翅X1 雞翅-煮	海根肉柳 肉柳.海根.紅蘿蔔-炒	南瓜檸檬滑蛋 雞蛋.南瓜.紅蘿蔔-炒	有機	味噌白菜湯 白菜.味噌		5.2	3.7	2.8	1.5	805
30	三	玉米豬肉蛋炒飯 白米.絞肉.雞蛋.玉米.紅蘿	●芝香菠菜肉片 肉片.菠菜.紅蘿蔔.芝麻-炒	三色豆腐 豆腐.芹.木耳-煮	油蔥炒高麗菜 高麗菜-炒	履歷	結頭菜雞骨湯 結頭菜.雞骨	果汁	5.0	2.8	2.8	2.0	736
31	四	●芝麻飯 白米.芝麻	糖醋雞丁 雞肉.洋蔥.紅蘿蔔-煮	炸豬排X1 豬排-炸	油蔥花椰菜 花椰菜.木耳-炒	履歷	南洋肉骨茶湯 杏鮑菇.排骨.紅蘿蔔.肉骨茶包.蒜		5.0	3.7	3.0	2.0	813

★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

※每周二次雙主菜料理

◎菲式醬醋肉:醬醋肉(Adobo)是菲國代表性飲食,使用醋、月桂葉、大蒜、鹽及胡椒等配料與肉燉煮,形成特有的南洋風

◎南瓜檸檬滑蛋:使用南瓜和雞蛋,並添加檸檬汁、油蔥及許少魚露,襯托出南國風情,酸酸鹹鹹的調味,很是開胃