

# 全盛美食111年8+9月菜單介壽國小

◎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、周詩祐、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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	全奶類	豆奶類	肉類	蔬菜類	水果	熱量
8/30	二	地瓜飯 白米、地瓜	椒鹽炸魚 魚肉-炸(X3)	茄汁甜不辣 甜不辣、時蔬-煮	三色玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5	2	2	2	7	9
9/1	四	白飯 白米	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	蔥花蒸蛋 雞蛋、蔥-蒸	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	履歷	金針鮮菇湯 金針、鮮菇	水果	5	2	2	2	7	9
9/2	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	醬香豬排 豬排-滷(X1)	泡菜炒年糕 年糕、泡菜-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	履歷	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7	3
9/5	一	玉米飯 白米、玉米	醬淋魚排 魚排-燒(X1)	菜脯蛋 雞蛋、菜脯-炒	筍片針菇 竹筍、金針菇-炒	履歷	豆薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7	3
9/6	二	白飯 白米	橙汁燒肉 豬肉、時蔬-燒	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-蒸	韭香豆芽 豆芽、韭菜、木耳-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5	2	2	2	7	9
9/8	四	什錦炒米粉 米粉、時蔬	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	滷福州丸 福州丸(X1)、毛豆仁-滷	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮	履歷	高麗排骨湯 高麗菜、排骨	水果	5	2	2	2	7	8
9/9	五	~中秋佳節連假~												
9/12	一	白飯 白米	蒜香鮮魚 魚肉、時蔬、蒜-煮	茄汁洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蕃茄-炒	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	履歷	薏仁燉湯 時瓜、洋薏仁		5	2	2	2	7	3
9/13	二	青醬雞茸筆管麵 筆管麵、時蔬、雞肉	香滷豬排 豬排-滷(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-炸(X3)	芝麻海根 海帶根、白芝麻-煮	有機	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、馬鈴薯	水果	5	2	2	2	7	9
9/15	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	糖醋豬肉 豬肉、鳳梨-煮	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	木耳青花 青花菜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷	菇菇燉湯 時蔬、鮮菇	水果	5	2	2	2	7	9
9/16	五	糙米飯 白米、糙米	彩椒花生燒雞 雞肉、青椒、花生-燒	瓜仔肉燥 絞肉、豆干、花瓜-煮	芹香黃豆芽 黃豆芽、芹菜-炒	履歷	芋頭米粉湯 芋頭、米粉、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	4
9/19	一	豬肉烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	嫩滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	毛豆炒筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷	味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		5	2	2	2	7	3
9/20	二	糙米飯 白米、糙米	塔香鮮魚 魚肉、九層塔-煮	螞蟻上樹 絞肉、冬粉、時蔬-炒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔-炒	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5	2	2	2	7	8
9/22	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蘑菇醬燉雞 雞肉、蘑菇-燉	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	蒜香佛手瓜 佛手瓜、蒜-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、雞蛋、筍、紅蘿蔔	水果	5	2	2	2	7	8
9/23	五	白飯 白米	香蔥豬柳 豬肉、蔥-煮	麥克雞塊 雞塊-炸(X2)	針菇白菜 大白菜、金針菇-炒	履歷	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5	2	2	2	7	3
9/26	一	燕麥飯 白米、燕麥	芽菜燒肉 豬肉、豆芽菜-燒	雞茸馬鈴薯 馬鈴薯、雞肉-煮	炒海帶絲 海帶絲、時蔬-炒	履歷	竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5	2	2	2	7	4
9/27	二	玉米飯 白米、玉米	紅麴燒雞 雞肉、時蔬-燒	豆干炒肉絲 豆干、豬肉-炒	雙色花椰 青花菜、白花菜-炒	有機	蒲瓜針菇湯 蒲瓜、金針菇	水果	5	2	2	2	7	9
9/29	四	鳳梨炒飯 白米、紅蘿蔔、鳳梨	醬滷雞翅 雞翅-滷(X1)	蘿蔔肉羹 白蘿蔔、肉羹-煮	田園玉米 玉米、馬鈴薯、時蔬-炒	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	水果	5	2	2	2	7	9
9/30	五	白飯 白米	豆瓣鮮魚 魚肉、豆腐-燒	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	履歷	玉米排骨湯 玉米、排骨		5	2	2	2	7	3

《洋葱》洋葱有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋葱含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎，減少三酸甘油酯、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。

年級	111年8+9月供應日期	餐費
一、二年級	8/30、9/6、13、20、27	250=5X50
三、四年級	8/30、9/1、5、6、8、12、13、15、19、20、22、26、27、29	700=14X50
五、六年級	8/30、9/1、2、5、6、8、12、13、15、16、19、20、22、23、26、27、29、30	900=18X50
低年級課後班	8/31、9/1、2、5、7、8、12、14、15、16、19、21、22、23、26、28、29、30	900=18X50
中年級課後班	8/31、9/2、7、14、16、21、23、28、30	450=9X50
高年級課後班	8/31、9/7、14、21、28	250=5X50



# 全盛美食111年8+9月菜單介壽國小

◎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、周詩祐、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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	油類類	蔬菜類	熱量
8/31	三	白飯 白米	筍乾燒雞 雞肉、筍乾-燒	豆豉燒肉 白蘿蔔、豬肉、豆豉-煮	絲瓜麵線 絲瓜、麵線-煮	履歷 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、南瓜、時蔬		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
7	三	胚芽飯 白米、胚芽米	南瓜燉肉 豬肉、南瓜-燉	鮮蔬炒雞 時蔬、雞肉-炒	炒洋芋絲 洋芋、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、雞蛋、筍筍		5 2	2 7	2 6	2 1	7 6
14	三	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	茄汁獅子頭 獅子頭-燒(X1)	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇-炒	履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
21	三	白飯 白米	豆干滷肉 豬肉、豆干、紅蘿蔔-燒	地瓜燒雞 地瓜、雞肉、白芝麻-燒	蘿蔔條豆 白蘿蔔、條豆-炒	履歷 青木瓜湯 青木瓜、紅棗		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
28	三	麥片飯 白米、麥片	時瓜燉肉 豬肉、時瓜-燉	滷蝦卷 蝦卷-滷(X1)	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 蔬菜燉雞湯 時蔬、雞骨		5 1	2 8	2 6	2 3	7 2

《洋蔥》洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋蔥含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油脂、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。

年級	111年8+9月供應日期	餐費
一、二年級	8/30、9/6.13.20.27	250=5X50
三、四年級	8/30、9/1.5.6.8.12.13.15.19.20.22.26.27.29	700=14X50
五、六年級	8/30、9/1.2.5.6.8.12.13.15.16.19.20.22.23.26.27.29.30	900=18X50
低年級課後班	8/31、9/1.2.5.7.8.12.14.15.16.19.21.22.23.26.28.29.30	900=18X50
中年級課後班	8/31、9/2.7.14.16.21.23.28.30	450=9X50
高年級課後班	8/31、9/7.14.21.28	250=5X50



# 全盛美食11年8+9月素食菜單 介壽國小

◎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、周詩祐、劉雅青、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，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	全素類	蛋素類	魚素類	油類	糖類
8/30	二	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒素雞丁 素雞丁、時蔬、紅蘿蔔、燒	炒地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	蒸蘿蔔糕 素蘿蔔糕、蒸(X1)	青椒炒豆干片 豆干片、青椒、香菇、炒	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳、炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
8/31	三	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜、炒	炸蚵仔酥 蚵仔酥、九層塔、炸	豆豉苦瓜 苦瓜、豆豉、炒	鮮蔬炒豆包 豆包、鮮菇、紅蘿蔔、炒	雙色青花菜 青花菜、白花菜、木耳、炒	履歷 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、南瓜、時蔬	5	2	2	2	7
9/1	四	燕麥飯 白米、燕麥	海山醬油豆腐 油豆腐、海山醬、煮	鹽水毛豆莢 毛豆莢、煮	沙茶炒寬冬粉 寬冬粉、紅蘿蔔、木耳、素沙茶、炒	蘑菇醬獅子頭 獅子頭、洋菇、玉米、煮	芝麻海根 海帶根、白芝麻、煮	履歷 金針木耳湯 金針、木耳	5	2	2	2	7
9/2	五	白飯 白米	黑胡椒肉排 黑胡椒素肉排、煮(X1)	素炒紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	麻油炒高麗菜 高麗菜、木耳、枸杞、麻油、炒	酸菜炒麵腸 麵腸、酸菜、紅椒、炒	紅燒素丸子 洋芋、素丸子、紅蘿蔔、燒	履歷 竹筍針菇湯 竹筍、金針菇	5	2	2	2	7
~中秋佳節連假~													
9/5	一	南瓜炒米粉 米粉、南瓜、木耳	茄汁素魚排 素魚排、蕃茄醬、煮(X1)	清炒佛手瓜 佛手瓜、鮮菇、炒	素蒸鍋貼 鍋貼、蒸(X2)	麻婆豆腐 豆腐、素絞肉、紅蘿蔔、煮	香菇白菜 大白菜、香菇、木耳、炒	履歷 豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
9/6	二	白飯 白米	紅麴烤麩 烤麩、毛豆仁、紅麴、煮	麻油素腰花 素腰花、枸杞、煮	芹香黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、芹菜、炒	彩椒炒豆雞 豆雞片、彩椒、炒	枸杞龍鬚菜 龍鬚菜、枸杞、炒	有機 海芽針菇湯 海帶芽、金針菇	5	2	2	2	7
9/7	三	胚芽飯 白米、胚芽米	塔香百頁豆腐 百頁豆腐、九層塔、煮	玉米三色 玉米、洋芋、毛豆仁、炒	雪菜炒年糕 年糕、雪菜、紅椒、炒	滷蘭花乾 蘭花乾、滷(X1)	蒟蒻大瓜 黃瓜、蒟蒻、木耳、炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
9/8	四	白飯 白米	枸杞燉肉 素三層肉丁、時蔬、枸杞、燉	結頭菜炒菇 結頭菜、鮮菇、木耳、炒	炸蘋果派 蘋果派、炸(X1)	蕃茄豆腸 蕃茄、豆腸、煮	芝麻四季豆 四季豆、紅蘿蔔、芝麻、炒	履歷 高麗木耳湯 高麗菜、木耳	5	2	2	2	7
9/9	五	~中秋佳節連假~											
9/12	一	麥片飯 白米、麥片	味噌凍豆腐 凍豆腐、味噌、煮	醬燒花枝捲 素花枝捲、燒(X1)	香菇萵苣 高萵、香菇、紅蘿蔔、炒	宮保素雞丁 素雞丁、彩椒、花生、煮	酸菜燻筍 筍乾、筍茸、酸菜、煮	履歷 時瓜薏仁湯 時瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
9/13	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	毛豆麵輪 麵輪、毛豆仁、紅蘿蔔、煮	小瓜玉米 玉米、小瓜、紅蘿蔔、炒	炸芝麻球 芝麻球、炸(X2)	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜、煮	塔香海茸 海茸、九層塔、煮	有機 芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5	2	2	2	7
9/14	三	白飯 白米	鮮菇油豆腐 油豆腐、鮮菇、青椒、煮	螞蟻上樹 時蔬、冬粉、木耳、炒	肉茸茄子 茄子、素絞肉、煮	素燻雞翅 雞翅、燒(X1)	紅絲芥藍菜 芥藍菜、紅蘿蔔、炒	履歷 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
9/15	四	茄汁義大利麵 義大利麵、洋菇、玉米	素燒火腿片 素火腿片、煮(X1)	彩椒炒山藥 山藥、彩椒、炒	香菇白花椰 白花椰、香菇、紅蘿蔔、炒	西芹炒素肚 素肚、西芹、木耳、炒	芋泥包 芋泥包、蒸(X1)	履歷 結頭燉湯 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
9/16	五	白飯 白米	泡菜獅子頭 獅子頭、素泡菜、煮(X1)	香菇麵筋 麵筋、香菇、紅蘿蔔、煮	素炒秋葵 秋葵、玉米筍、炒	芝麻黑豆干 黑豆干、芝麻、滷	扁蒲針菇 扁蒲、金針菇、木耳、炒	履歷 芋頭米粉湯 米粉、芋頭、時蔬	5	2	2	2	7
9/19	一	胚芽飯 白米、胚芽米	小瓜炒豆雞 豆雞片、小黃瓜、炒	素蝦青花菜 青花菜、素蝦仁、木耳、炒	煮玉米段 玉米段、煮(X1)	洋芋豆腸 豆腸、洋芋、紅蘿蔔、燒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁、木耳、炒	履歷 味噌時蔬湯 時蔬、金針菇、味噌	5	2	2	2	7
9/20	二	白飯 白米	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉、滷	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞、炒	梅乾菜苦瓜 苦瓜、梅乾菜、煮	糖醋咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨、青椒、煮	鮑菇素腰花 素腰花、鮑菇、煮	有機 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	5	2	2	2	7
9/21	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	炸雞排 素雞排、炸(X1)	素肉燥炒萵苣 高萵、素絞肉、炒	時蔬炒甜不辣 甜不辣、時蔬、紅蘿蔔、炒	榨菜豆干片 豆干片、榨菜、木耳、炒	炒海帶絲 海帶絲、時蔬、炒	履歷 時瓜紅棗湯 時瓜、紅棗	5	2	2	2	7
9/22	四	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸、九層塔、煮	炒豆芽菜 豆芽菜、木耳、紅蘿蔔、炒	銀絲卷 銀絲卷、蒸(X1)	南瓜燉肉 素三層肉、南瓜、毛豆仁、燉	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍絲、木耳	5	2	2	2	7
9/23	五	素火腿炒飯 白米、素火腿、玉米	燒牛蒡腿 素牛蒡腿、燒(X1)	時蔬貢丸 時蔬、貢丸、滷	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁、煮	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜、木耳、煮	木耳白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷 冬瓜香菇湯 冬瓜、香菇、枸杞	5	2	2	2	7
9/26	一	胚芽飯 白米、胚芽米	花生滷豆干 豆干、花生、滷	茄汁炒麵疙瘩 蕃茄、洋芋、麵疙瘩、煮	清炒豆苗 豆苗、紅蘿蔔、炒	醬燒素魚排 素鱈魚排、燒(X1)	塔香茄子 茄子、九層塔、煮	履歷 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	5	2	2	2	7
9/27	二	白飯 白米	素沙茶豆包 豆包、彩椒、沙茶醬、燒	炒龍鬚菜 龍鬚菜、紅蘿蔔、炒	醬淋蔬菜捲 蔬菜捲、燒(X1)	香菇烤麩 烤麩、香菇、毛豆仁、燒	紅棗蒸南瓜 南瓜、紅棗、蒸	有機 蒲瓜針菇湯 扁蒲、金針菇	5	2	2	2	7
9/28	三	麥片飯 白米、麥片	筍乾東坡肉 素三層肉、筍乾、燒	炒素脆腸 時蔬、素脆腸、木耳、炒	條豆炒菇 鮮菇、條豆、紅蘿蔔、炒	南瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、玉米、煮	五香滷海帶 海帶、滷	履歷 結頭菜油豆腐湯 結頭菜、油豆腐	5	2	2	2	7
9/29	四	清香烏龍麵 烏龍麵、鮮菇、木耳	煙燻素茶鵝 素茶鵝、煮(X2)	京醬豆薯 豆薯、木耳、紅蘿蔔、京醬、炒	菇炒莧菜 莧菜、菇、炒	雪菜豆干丁 豆乾丁、雪裡紅、炒	黑糖饅頭 黑糖饅頭、蒸(X1)	履歷 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜	5	2	2	2	7
9/30	五	白飯 白米	咖哩百頁 百頁豆腐、毛豆仁、咖哩、煮	炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸(X3)	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、枸杞、煮	蘿蔔麵輪 白蘿蔔、麵輪、紅蘿蔔、滷	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻、炒	履歷 玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2	7

《洋蔥》洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋蔥含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油脂、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。