



全盛美食111年8+9月菜單大崗國中

◎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	全蛋類	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
8/30	一	白飯 白米	滑蛋壽喜燒 豬肉、時蔬、雞蛋-燒 7:2:1	茄汁甜不辣 甜不辣、時蔬-煮 7:3	三色玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔-炒 6:3:1	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
8/31	二	焗烤義大利麵 義大利麵、時蔬、乳酪絲	嫩汁雞翅 雞翅-滷(X1)	甜心豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒 8:2	青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、南瓜、時蔬		6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
9/1	三	白飯 白米	蘑菇醬豬排 豬排-燒(X1)	肉燥油豆腐 油豆腐、絞肉-滷 8:2	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、時蔬-炒 7:2:1	有機	金針雞湯 金針、雞骨		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
9/2	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	烤蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛-烤(X1)	和風燒雞 雞肉、時蔬-燒 7:3	塔香海茸 海茸、九層塔-煮 9:1	有機	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6 2	2 6	2 7	2 2	8 6
9/5	五	玉米飯 白米、玉米	義式香料雞排 雞排、香料-滷(X1)	鮮菇豬柳 豬肉、洋蔥、鮮菇-煮 7:2:1	筍片針菇 竹筍、金針菇、木耳-炒 7:2:1	履歷	QQ冬瓜露 QQ、冬瓜茶		6 1	2 8	2 6	2 2	8 9
9/6	一	白飯 白米	炸海苔魚條 魚條、海苔粉-炸(X2)	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、毛豆仁-煮 7:2:1	韭香豆芽 豆芽、韭菜、木耳-炒 8:1:1	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6 8	2 6	2 3	2 5	8 0
9/7	二	肉燥油飯 糯米、豬肉	醬香豬排 豬排-滷(X1)	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	炒洋芋絲 洋芋、紅蘿蔔、木耳-炒 6:2:2	青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
9/8	三	白飯 白米	蕃茄打拋雞 雞肉、洋蔥、蕃茄-燒 6:3:1	蜜汁黑豆干 豆干、鮮菇、芝麻-燒 7:2:1	枸杞冬瓜 冬瓜、時蔬、枸杞-煮 7:2:1	有機	高麗排骨湯 高麗菜、排骨		6 7	2 6	2 2	2 5	7 9
9/9	四	~中秋佳節連假~											
9/12	五	白飯 白米	蒜香鮮魚 魚肉、時蔬、蒜-煮 6:3:1	火烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	豆皮白菜 大白菜、豆皮、時蔬-燒 6:2:2	履歷	薏仁燉湯 時瓜、洋薏仁		6 1	2 7	2 8	2 1	8 8
9/13	一	胚芽飯 白米、胚芽米	烤肉醬肉片 豬肉、洋蔥、烤肉醬-煮 7:3	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 8:2	芝麻海根 海帶根、白芝麻-煮 9:1	有機	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6 1	2 8	2 6	2 2	8 9
9/14	二	白醬豬肉義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	薄皮大雞腿 雞腿-滷(X1)	酥炸雙拼 地瓜薯條(X3)、可樂餅(X1)-炸	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、時蔬-炒 7:2:1	青菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、馬鈴薯-芡		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
9/15	三	白飯 白米	旋風烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	糖醋豬肉 豬肉、時蔬、鳳梨-煮 6:2:2	木耳青花 青花菜、木耳、紅蘿蔔-炒 8:1:1	有機	珍珠撞奶 珍珠、紅茶、奶粉		6 7	2 8	2 2	2 4	8 4
9/16	四	糙米飯 白米、糙米	什錦總匯烤蛋 雞蛋、時蔬、紅蘿蔔-烤 6:3:1	瓜仔肉燥 絞肉、豆干、花瓜-煮 5:3:2	芹香黃豆芽 黃豆芽、芹菜、時蔬-炒 8:1:1	有機	芋頭米粉湯 芋頭、米粉、紅蘿蔔		6 2	2 8	2 7	2 1	8 8
9/19	五	玉米飯 白米、玉米	蒲燒雞丁 雞肉、洋蔥-燒 7:3	叉燒豬肉條 叉燒肉-烤(X3)	毛豆炒筍 竹筍、毛豆仁、紅蘿蔔-炒 8:1:1	履歷	味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		6 8	2 6	2 2	2 2	8 2
9/20	一	白飯 白米	塔香鮮魚 魚肉、九層塔-煮 8:2	螞蟻上樹 絞肉、冬粉、時蔬-炒 1:7:2	清炒扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔-炒 8:1:1	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6 6	2 7	2 3	2 4	7 4
9/21	二	什錦炒麵 麵、時蔬、豬肉	香滷豬肋排 豬肋排-滷(X1)	海苔花枝丸 花枝丸、海苔-滷(X2)	蘿蔔條豆 白蘿蔔、條豆、時蔬-炒 6:2:2	青菜	綠豆西米露 綠豆、西谷米		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
9/22	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	照燒雞排 雞排-燒(X1)	三色蒸蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-蒸 7:2:1	蒜香佛手瓜 佛手瓜、時蔬、蒜-炒 7:2:1	有機	酸辣湯 豆腐、雞蛋、筍筍、紅蘿蔔-芡		6 7	2 6	2 2	2 5	7 5
9/23	四	白飯 白米	香葱豬柳 豬肉、蔥-煮 8:2	鐵板油豆腐 油豆腐、時蔬-燒 8:2	針菇白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔-炒 7:2:1	有機	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		6 8	2 7	2 3	2 9	8 9
9/26	五	燕麥飯 白米、燕麥	烤雞肉串 雞肉串-烤(X1)	芽菜燒肉 豬肉、豆芽菜-燒 7:3	炒海帶絲 海帶絲、時蔬、豆干絲-炒 6:2:2	履歷	竹筍雞湯 竹筍、雞骨		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
9/27	一	白飯 白米	炙烤雞翅 雞翅-烤(X1)	豆干炒肉絲 豆干、豬肉-炒 8:2	雙色花椰 青花菜、白花菜、紅蘿蔔-炒 4:4:2	有機	蒲瓜針菇湯 蒲瓜、金針菇	水果	6 7	2 8	2 3	2 6	8 6
9/28	二	肉絲蛋炒飯 白米、雞蛋、豬肉	洋葱里肌豬排 豬排(X1)、洋蔥-燒	滷蝦卷 蝦卷-滷(X1)	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒 8:1:1	青菜	蔬菜燉雞湯 時蔬、雞骨		6 1	2 8	2 6	2 3	8 2
9/29	三	白飯 白米	香炸魚排 虱目魚排-炸(X1)	三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔-煮 7:2:1	田園玉米 玉米、馬鈴薯、時蔬-炒 6:3:1	有機	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		6 2	2 6	2 7	2 1	8 3
9/30	四	地瓜飯 白米、地瓜	梅乾菜肉餅 豬肉、豆干、梅乾菜-蒸 5:4:1	洋葱炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒 8:2	雲耳鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒 8:1:1	有機	玉米排骨湯 玉米、排骨	豆奶	6 1	2 8	2 6	2 2	8 9

★本公司常用烹調魚肉品項為鯰魚、白旗魚、鯊魚、烏魚、鯛魚等等，皆為三章一Q認證之產品★