



全盛美食111年10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	全穀類	豆類	肉類	蔬菜類	水果類
3	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	火烤雞翅 雞翅-烤(X1)	芝麻照燒豆腐 豆腐、時蔬、芝麻-燒 7:2:1	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇-滷 7:3	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6 3	2 7	2 6	2 3	8 8
4	二	白飯 白米	薑汁肉片 豬肉、時蔬、薑-燒 7:2:1	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒 7:3	香菇白菜 大白菜、香菇、木耳-煮 7:2:1	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		6 1	2 8	2 5	2 1	8 2
5	三	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	脆皮雞排 雞排-炸(X1)	港式燒賣 燒賣-蒸(X2)	雙色花椰 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒 4:4:2	青菜 西谷米撞奶 西谷米、紅茶、奶粉		6 0	2 7	2 6	2 2	7 5
6	四	白飯 白米	蠔油里肌豬排 豬排-滷(X1)	茄汁鮮魷寬粉 魷魚、冬粉、時蔬-炒 1:7:2	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔-煮 7:2:1	有機 酸辣湯 筍筍、豆腐、雞蛋、木耳-芡		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
7	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚丁 魚肉、洋蔥、鳳梨-煮 6:2:2	焗烤香草肉醬 馬鈴薯、豬肉、乳酪絲、義大利香料-煮 6:3:1	香葱黃芽 黃豆芽、木耳、蔥-炒 7:2:1	有機 金針雞湯 金針、雞骨		6 3	2 7	2 6	2 1	8 3
10	一	~雙十國慶放假一天~										
11	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、咖哩-煮 7:2:1	脆筍花枝羹 脆筍、花枝羹、香菇-煮 7:2:1	蒟蒻海根 海帶根、蒟蒻-炒 8:2	有機 蔬菜排骨湯 時蔬、排骨		6 3	2 7	2 6	2 2	8 6
12	三	肉絲 烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	蒜香大排 豬排-滷(X1)	油腐燒雞 油豆腐、雞肉、紅蘿蔔-燒 7:2:1	客家燜筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮 4:4:2	青菜 蕃茄雞湯 蕃茄、雞骨		6 1	2 8	2 6	2 2	8 9
13	四	白飯 白米	金黃魚排 虱目魚排-炸(X1)	麻油米糕雞 雞肉、豬血糕、麻油-煮 7:3	櫻花蝦高麗 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒 7:2:1	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 2	2 7	2 7	2 1	8 1
14	五 蔬食	蕎麥飯 白米、蕎麥	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉-蒸 8:2	花生滷豆干 豆干、花生-滷 8:2	針菇鮮瓜 時瓜、金針菇、紅蘿蔔-煮 7:2:1	有機 米苔目湯 米苔目、時蔬		6 2	2 7	2 7	2 1	8 1
17	一	地瓜飯 白米、地瓜	炙烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	古早味豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒 4:3:3	紅片花椰 綠花椰、紅蘿蔔-炒 8:2	履歷 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜、木耳		6 0	2 7	2 7	2 3	8 2
18	二	白飯 白米	烤肉醬鮮魚 魚肉、洋蔥、時蔬-燒 6:2:2	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、木耳-煮 7:2:1	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、豬肉-炒 2:7:1	有機 脆筍排骨湯 脆筍、排骨		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
19	三	焗烤茄汁 螺旋麵 螺旋麵、時蔬、乳酪絲	旋風烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	流沙芝麻包 芝麻包-蒸(X1)	蒜香四季 四季豆、時蔬、蒜-炒 6:3:1	青菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋-芡		6 2	2 7	2 6	2 3	8 1
20	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蔥燒豬排 豬排、蔥-燒(X1)	蒜苗豆干片 豆干、紅蘿蔔、蒜苗-炒 7:2:1	木須扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔-炒 6:2:2	有機 綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓		6 0	2 6	2 8	2 2	7 6
21	五	白飯 白米	茄汁燉雞 雞肉、時蔬、蕃茄-煮 7:2:1	紅麴叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	金瓜白菜 大白菜、南瓜-煮 7:3	有機 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		6 2	2 8	2 7	2 1	8 8
24	一	玉米飯 白米、玉米	醋溜魚丁 魚肉、洋蔥、彩椒-燒 6:2:2	鮮菇豬柳 豬柳、時蔬、鮮菇-燒 7:2:1	肉燥銀芽 豆芽菜、豬肉、韭菜-炒 7:2:1	履歷 蒲瓜木耳湯 扁蒲、木耳		6 1	2 7	2 6	2 1	7 9
25	二	白飯 白米	香烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	五更豆腐煲 豆腐、豬肉、酸菜-燒 7:2:1	肉茸鮮瓜 時瓜、豬肉-煮 7:3	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	保久乳	6 0	2 7	2 6	2 2	7 5
26	三	蝦香飯 糯米、香菇、蝦皮	蜜汁豬肋排 豬肋排-滷(X1)	炸物雙拼 雞塊(X2)、地瓜球(X3)-炸	玉米三色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮 6:3:1	青菜 鮮蔬雞湯 時蔬、雞骨		6 2	2 8	2 6	2 1	8 4
27	四	白飯 白米	沙嗲嫩雞 雞肉、洋蔥、沙茶-煮 7:3	什錦天婦羅 甜不辣、時蔬-炒 6:4	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、蒟蒻、柴魚-煮 6:3:1	有機 銀耳冬瓜茶 白木耳、冬瓜茶		6 0	2 6	2 7	2 3	7 4
28	五 蔬食	麥片飯 白米、麥片	脆薯炒蛋 雞蛋、豆薯、毛豆仁-炒 7:2:1	芝麻醬肉片 高麗菜、豬肉、芝麻醬-燒 6:4	海帶干絲 海帶絲、豆干、芹菜-炒 6:3:1	有機 紅茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬	豆奶	6 2	2 8	2 8	2 1	8 3
31	一	白飯 白米	橙汁燒雞 雞肉、洋蔥、彩椒-燒 7:2:1	香菇麵筋 麵筋、紅蘿蔔、香菇-煮 6:2:2	鮮蔬炒肉 時蔬、豬肉、木耳-炒 7:2:1	履歷 玉米排骨湯 玉米、排骨		6 1	2 8	2 6	2 1	8 7

★本公司常用烹調肉品項為鯪魚、白旗魚、鯊魚、烏魚、鯛魚等等，皆為三章一O認證之產品★