



全盛美食111年11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、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	全雞類	豆製品	海鮮類	蔬菜類	熱量
1	二	白飯 白米	甜蔥豬柳 豬柳、洋蔥-煮 7:3	鹽酥炸雞 雞肉-炸(X3)	炒葫蘆瓜 扁蒲、木耳-炒 8:2	有機 酸辣湯 豆腐、雞蛋、筍、紅蘿蔔-芡		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
2	三	焗烤青醬 筆管麵 筆管麵、時蔬、乳酪絲	嫩汁雞排 雞排-滷(X1)	甜心豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	脆炒薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔-炒 8:2	青菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		6 3	2 7	2 6	2 1	8 3
3	四	燕麥飯 白米、燕麥	烤蒲燒鯛魚片 蒲燒鯛-烤(X1)	紅燒油豆腐 油豆腐、時蔬、毛豆仁-燒 7:2:1	芹香海帶 海帶、芹菜-炒 8:2	有機 綠豆西米露 西谷米、綠豆		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
4	五	白飯 白米	韓風泡菜雞 雞肉、時蔬、泡菜-燒 7:2:1	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒 7:3	蒜香青花 青花菜、木耳、蒜-炒 8:1:1	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
7	一	麥片飯 白米、麥片	豆瓣鮮魚 魚肉、時蔬-燒 7:3	照燒雞肉串 雞肉串、芝麻-烤(X1)	豆皮白菜滷 大白菜、豆皮、香菇-煮 7:2:1	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		6 1	2 7	2 7	2 3	8 9
8	二	白飯 白米	旋風翅小腿 翅小腿-烤(X2)	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 7:3	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮 9:1	有機 蔬菜排骨湯 時蔬、排骨		6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
9	三	肉燥油飯 糯米、豬肉	洋葱里肌豬排 豬排(X1)、洋蔥-燒	雞肉什錦寬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉-炒 7:2:1	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔-燒 8:2	青菜 玉米燉湯 玉米、排骨		6 3	2 8	2 6	2 2	8 3
10	四	白飯 白米	蒜味雞丁 雞肉、鮮菇、蒜-燒 7:2:1	彩繪獅子頭 獅子頭(X1)、彩椒-燒	韭香銀芽 豆芽、韭菜、木耳-炒 8:1:1	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
11	五 蔬食	糙米飯 白米、糙米	香蔥五香豆干 豆干、蔥-燒 8:2	梅乾菜燒肉 筍乾、豬肉、梅乾菜-燒 5:4:1	白玉茼蒿 白蘿蔔、茼蒿、時蔬-煮 6:2:2	有機 鮮瓜菇菇湯 時瓜、鮮菇		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
14	一	胚芽飯 白米、胚芽米	蔥燒魚條 魚條、蔥-燒(X2)	蘑菇醬嫩雞 雞肉、時蔬、蘑菇-燒 7:2:1	毛豆玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮 5:4:1	履歷 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		6 3	2 7	2 7	2 2	8 0
15	二	白飯 白米	果香糖醋肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒 7:2:1	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-煮 7:2:1	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒 8:2	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
16	三	白醬 義大利麵 義大利麵、時蔬	蜜汁雞翅 雞翅-滷(X1)	炸物雙拼 地瓜薯條(X3)、花枝丸(X1)-炸	針菇白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔-煮 7:2:1	青菜 薏仁燉湯 時瓜、洋薏仁		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
17	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	薑燒豬肉 豬肉、時蔬、薑-燒 7:2:1	彩蔬豆雞 素雞片、時蔬-燒 7:3	黑耳炒筍 竹筍、木耳-炒 8:2	有機 豆薯排骨湯 豆薯、排骨		6 1	2 6	2 8	2 3	8 6
18	五	白飯 白米	炙烤雞排 雞排-烤(X1)	田園菜脯蛋 雞蛋、菜脯-炒 7:3	鮮菇燉瓜 鮮瓜、菇、枸杞-煮 7:2:1	有機 珍珠撞奶 珍珠、紅茶、奶粉		6 1	2 8	2 7	2 1	8 1
21	一	玉米飯 白米、玉米	香濃咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、咖哩-煮 7:2:1	叉燒豬肉 叉燒肉-烤(X3)	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒 8:2	履歷 海帶排骨湯 海帶、排骨		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
22	二	白飯 白米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	酸菜凍豆腐 凍豆腐、時蔬、酸菜-煮 7:2:1	紅蔥芽菜 豆芽、時蔬、紅蔥末-炒 7:2:1	有機 筍仔湯 竹筍、排骨		6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
23	三	香鬆 豬肉炒飯 白米、豬肉、海苔香鬆	蔥油翅小腿 翅小腿、蔥-燒(X2)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、絞肉-炒 7:2:1	清炒鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒 8:2	青菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔-芡		6 3	2 8	2 6	2 1	8 1
24	四	白飯 白米	塔香鮮魚 魚肉、豆腐、九層塔-煮 7:2:1	火烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔-煮 8:2	有機 山粉圓冬瓜露 山粉圓、冬瓜茶		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
25	五 蔬食	地瓜飯 白米、地瓜	酸甜炒蛋 雞蛋、洋蔥、蕃茄-炒 7:2:1	關東煮 時蔬、豬血糕、貢丸-煮 5:3:2	玉米三色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-炒 5:4:1	有機 芋香米粉湯 米粉、芋頭		6 3	2 7	2 6	2 1	8 3
28	一	白飯 白米	金黃魚排 魚排-炸(X1)	花瓜肉燥 豬肉、豆干、花瓜-煮 5:4:1	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒 8:2	履歷 金針燉湯 金針、雞骨		6 1	2 8	2 7	2 1	8 1
29	二	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩烤雞翅 雞翅-烤(X1)	筍香肉片 筍乾、豬肉-燒 6:4	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒 7:2:1	有機 牛蒡薏仁湯 牛蒡、洋薏仁	水果	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
30	三	豬肉 烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	芝麻豬肋排 豬肋排、芝麻-滷(X1)	照燒天婦羅 甜不辣、時蔬-燒 6:4	塔香海茸 海茸、九層塔-燒 9:1	青菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		6 2	2 7	2 6	2 3	8 1

★本公司常用烹調魚肉品項為鯨魚、白旗魚、鯊魚、烏魚、鯛魚...等等，皆為三章一〇認證之產品★