



全盛美食112年1+2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	全蛋類	蛋黃類	蛋清類	熱量	
2	一	~元旦補假一天~										
3	二	白飯 白米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	紅絲炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒 7:3	蘿蔔茼蒿 白蘿蔔,茼蒿,時蔬-煮 6:2:2	有機	冬瓜雞湯 冬瓜,雞骨		6 0	2 8	2 7	2 0
4	三	焗烤奶香 筆管麵 筆管麵,洋蔥,乳酪絲	炙烤雞排 雞排-烤(X1)	甜心豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	塔香海帶 海帶,九層塔-煮 9:1	青菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽,豬肉		6 3	2 8	2 7	2 5
5	四	胚芽飯 白米,胚芽米	果香糖醋肉 豬肉,鳳梨-燒 8:2	醍醐油豆腐 油豆腐,鮮菇,毛豆仁-煮 7:2:1	脆炒青花 青花菜,木耳-炒 8:2	有機	綠豆西米露 西谷米,綠豆		6 1	2 7	2 6	2 3
6	五	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	卡啦炸翅小腿 翅小腿-炸(X2)	豬肉什錦寬粉 寬冬粉,時蔬,豬肉-炒 7:2:1	櫻花蝦扁蒲 扁蒲,櫻花蝦-炒 8:2	有機	酸辣湯 豆腐,筍筍,雞蛋-勾芡		6 1	2 7	2 2	2 6
7	六	白飯 白米	宮保鮮魚 魚肉,時蔬,花生-燒 7:2:1	照燒雞肉串 雞肉串,芝麻-烤(X1)	醋溜白菜 大白菜,紅蘿蔔-煮 8:2	有機	銀蘿排骨湯 白蘿蔔,排骨		6 0	2 7	2 5	2 3
9	一	燕麥飯 白米,燕麥	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥-燒 7:3	滷豬血糕 豬血糕-滷	腐皮高麗 高麗菜,腐皮-炒 7:3	履歷	金針雞湯 金針,雞骨		6 2	2 7	2 5	2 1
10	二	白飯 白米	香料翅小腿 翅小腿,香料-滷(X2)	肉燥豆腐 豆腐,絞肉,毛豆仁-煮 7:2:1	什錦豆芽 豆芽菜,木耳,韭菜-炒 7:2:1	有機	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋		6 0	2 8	2 7	2 4
11	三	韓式泡菜 豬肉炒飯 白米,豬肉,泡菜	塔香豬排 豬排,九層塔-燒(X1)	海苔花枝丸 花枝丸,海苔-滷(X2)	田園玉米 玉米,洋芋,紅蘿蔔-煮 5:4:1	青菜	紅茄蔬菜湯 蕃茄,時蔬		6 3	2 8	2 6	2 3
12	四	麥片飯 白米,麥片	火烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	沙嗲雞丁 雞肉,豆干,沙茶-燒 7:3	炒海帶絲 海帶絲,時蔬-炒 7:3	有機	QQ冬瓜露 QQ,冬瓜茶		6 0	2 8	2 2	2 0
13	五蔬食	白飯 白米	梅乾蒸肉餅 豬肉,豆干,梅乾菜-蒸 5:4:1	泡菜炒年糕 年糕,時蔬,泡菜-炒 6:2:2	木耳炒筍 竹筍,木耳-炒 8:2	有機	玉米濃湯 洋芋,玉米,雞蛋-勾芡	豆奶	6 3	2 7	2 5	2 4
16	一	玉米飯 白米,玉米	蘑菇醬嫩雞 雞肉,時蔬,蘑菇-燒 7:2:1	叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	枸杞冬瓜 冬瓜,枸杞-煮 9:1	履歷	竹筍排骨湯 竹筍,排骨		6 1	2 8	2 5	2 2
17	二	白飯 白米	咖哩鮮魚 魚肉,洋芋,咖哩-煮 7:3	肉絲炒豆干 豆干,豬肉,時蔬-炒 6:2:2	菇炒高麗 高麗菜,鮮菇-炒 7:3	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		6 2	2 8	2 6	2 6
18	三	炸醬乾拌麵 麵,豆干,毛豆仁	蜜汁豬肋排 豬肋排-滷(X1)	遊龍鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	蒜香結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔,蒜-炒 7:2:1	青菜	鮮瓜燉湯 鮮瓜,紅棗		6 3	2 7	2 5	2 4
19	四	白飯 白米	蔥油淋雞翅 雞翅,蔥-滷(X1)	玉米滑蛋 雞蛋,玉米-炒 7:3	脆炒花椰 花椰菜,時蔬-炒 8:2	有機	日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		6 2	2 8	2 7	2 1
~放寒假~												
2/13	一	胚芽飯 白米,胚芽米	堅果彩椒雞 雞肉,彩椒,堅果-燒 7:2:1	京醬黑豆干 黑豆干,毛豆仁-燒 8:2	蝦香白菜滷 大白菜,木耳,蝦皮-煮 7:2:1	履歷	時瓜薏仁湯 時瓜,洋薏仁		6 2	2 8	2 6	2 6
14	二	白飯 白米	椒鹽魚條 魚條-炸(X2)	蠔醬豬柳 豬柳,洋蔥-燒 7:3	雙色花椰 綠花椰,白花椰,紅蘿蔔-炒 4:4:2	有機	菇菇燉湯 時蔬,鮮菇		6 0	2 7	2 6	2 5
15	三	肉燥油飯 糯米,豬肉,香菇	嫩汁薄皮雞排 雞排-滷(X1)	味噌燒肉 豆薯,豬肉,味噌-燒 6:4	針菇蒲瓜 扁蒲,金針菇-炒 8:2	青菜	高麗菜排骨湯 高麗菜,排骨		6 3	2 8	2 7	2 5
16	四	白飯 白米	蒜香大排 豬排-滷(X1)	什錦天婦羅 甜不辣,時蔬-炒 7:3	彩繪玉米 洋芋,玉米,時蔬-煮 4:4:2	有機	酸辣湯 豆腐,筍筍,雞蛋,紅蘿蔔-勾芡		6 4	2 7	2 5	2 8
17	五	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	旋風翅小腿 翅小腿-烤(X2)	蕃茄嫩腐 豆腐,蕃茄-煮 7:3	五香滷海帶 海帶,紅蘿蔔-滷 8:2	有機	珍珠撞奶 珍珠,紅茶,奶粉		6 1	2 6	2 5	2 7
18	六	玉米飯 白米,玉米	紅燒肉 豬肉,時蔬-燒 7:3	螞蟻上樹 冬粉,時蔬,豬肉-炒 7:2:1	客家燜筍 筍乾,筍筍,酸菜-煮 4:4:2	履歷	脆薯雞湯 豆薯,雞骨		6 2	2 7	2 5	2 3
20	一	白飯 白米	夜市鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	梅乾扣肉 豬肉,筍乾,梅乾菜-燒 7:2:1	紅絲海根 海帶根,紅蘿蔔-炒 8:2	履歷	蕃茄羅宋湯 蕃茄,時蔬,玉米		6 0	2 8	2 6	2 2
21	二	蕎麥飯 白米,蕎麥	南洋咖哩雞 雞肉,洋芋,咖哩-煮 7:3	蔥燒油豆腐 油豆腐,紅蘿蔔,蔥-燒 7:2:1	豬肉炒豆芽 豆芽,豬肉,木耳-炒 7:2:1	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋	水果	6 2	2 7	2 6	2 3
22	三	青醬 義大利麵 義大利麵,時蔬	洋蔥豬排 豬排,洋蔥-燒(X1)	麥克雞塊+ 地瓜薯條 雞塊(X2),地瓜薯條(X3)-烤	佃煮蘿蔔 白蘿蔔,茼蒿,鮮菇-煮 6:2:2	青菜	金瓜濃湯 南瓜,洋芋,雞蛋-勾芡		6 3	2 7	2 5	2 1
23	四	白飯 白米	麻婆豆腐魚 魚肉,豆腐-煮 7:3	爆汁雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	脆炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒 8:2	有機	脆筍排骨湯 脆筍,排骨		6 0	2 8	2 6	2 2
24	五蔬食	麥片飯 白米,麥片	乳酪總匯烤蛋 雞蛋,時蔬,乳酪粉-烤 6:3:1	香菇肉燥 豬肉,豆干,香菇-滷 5:4:1	鮮瓜針菇 鮮瓜,金針菇-煮 8:2	有機	芋香米粉湯 米粉,芋頭	豆奶	6 2	2 7	2 5	2 3

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