



# 全盛美食112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,劉雅菁,藍雯琪,劉彥伶

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心

★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★

| 日期   | 星期 | 主食                                       | 主菜                                          | 副菜                                                        | 湯品                                          | 附餐                                         | 全額額 | 豆或蛋肉類 | 油類額 | 蔬菜類 | 熱量 |
|------|----|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-----|-------|-----|-----|----|
| 8/30 | 三  | 焗烤白醬義大利麵<br><small>義大利麵,洋蔥,乳酪絲-烤</small> | 薄皮翅小腿<br><small>翅小腿-滷(X2)</small>           | 嫩汁鮮肉包<br><small>肉包-蒸(X1)</small>                          | 彩椒花椰菜<br><small>花椰菜,彩椒-煮 7:3</small>        | 青菜<br>海芽蛋花湯<br><small>海帶芽,雞蛋</small>       |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 8/31 | 四  | 地瓜飯<br><small>白米,地瓜</small>              | 梅乾菜豬肉<br><small>豬肉,筍乾,梅乾菜-燉 6:3:1</small>   | 醬燒小方干<br><small>豆干,花生-煮 8:2</small>                       | 醋溜白菜<br><small>大白菜,木耳,紅蘿蔔-炒 6:2:2</small>   | 有機<br>黃豆芽湯<br><small>黃豆芽,時蔬</small>        |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/1  | 五  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 糖醋魚丁<br><small>魚肉,時蔬,鳳梨,糖醋醬-煮 6:3:1</small> | 沙茶雞茸寬粉<br><small>寬冬粉,雞肉,時蔬-炒 7:2:1</small>                | 枸杞冬瓜<br><small>冬瓜,枸杞-煮 9:1</small>          | 有機<br>酸辣湯<br><small>豆腐,筍乾,雞蛋,木耳-勾芡</small> |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/4  | 一  | 麥片飯<br><small>白米,麥片</small>              | 烤肉醬燒肉<br><small>豬肉,洋蔥-燒 8:2</small>         | 炙烤雞肉串<br><small>雞肉串-烤(X1)</small>                         | 酸菜燜筍<br><small>筍乾,筍茸,酸菜-炒 5:3:2</small>     | 履歷<br>味噌豆腐湯<br><small>豆腐,海帶芽,味噌</small>    |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/5  | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 蘑菇醬嫩雞<br><small>雞肉,洋菇,時蔬-煮 7:2:1</small>    | 麻婆豆腐<br><small>豆腐,豬肉,紅蘿蔔-煮 7:2:1</small>                  | 木耳甘藍<br><small>高麗菜,木耳-炒 8:2</small>         | 有機<br>蕃茄蔬菜湯<br><small>蕃茄,時蔬</small>        |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/6  | 三  | 咖哩醬炒烏龍麵<br><small>烏龍麵,豬肉,時蔬,咖哩</small>   | 蒜香豬排<br><small>豬排-滷(X1)</small>             | 蜜汁天婦羅<br><small>甜不辣,芝麻-燒 9:1</small>                      | 脆炒白花椰<br><small>白花椰,紅蘿蔔,木耳-炒 6:2:2</small>  | 青菜<br>綠豆QQ湯<br><small>綠豆,QQ圓</small>       |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/7  | 四  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 嫩烤蒲燒鯛<br><small>蒲燒鯛-烤(X1)</small>           | 泡菜時蔬炒雞<br><small>時蔬,雞肉,泡菜-炒 6:3:1</small>                 | 脆炒海絲<br><small>海帶絲,紅蘿蔔,時蔬-炒 7:2:1</small>   | 有機<br>結頭燉湯<br><small>時蔬,紅蘿蔔</small>        |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/8  | 五  | 雜糧飯<br><small>白米,燕麥,麥片</small>           | 肉燥蒸蛋<br><small>雞蛋,豬肉-蒸 8:2</small>          | 鐵板骰子油豆腐<br><small>油豆腐,香菇,毛豆仁-燒 6:3:1</small>              | 鮮瓜麵線<br><small>鮮瓜,麵線-煮 8:2</small>          | 有機<br>玉米濃湯<br><small>馬鈴薯,玉米,雞蛋-勾芡</small>  | 蔬食日 | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/11 | 一  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 泰式檸檬雞<br><small>雞肉,時蔬,洋蔥-燒 6:2:2</small>    | 客家小炒<br><small>豆干,豬肉,時蔬-炒 6:3:1</small>                   | 醬燒海帶結<br><small>海帶結,紅蘿蔔-燒 8:2</small>       | 履歷<br>芋頭米粉湯<br><small>米粉,芋頭</small>        |     | 6     | 2   | 2   | 7  |
| 9/12 | 二  | 燕麥飯<br><small>白米,燕麥</small>              | 麻婆豆腐魚<br><small>魚肉,豆腐,紅蘿蔔-煮 6:3:1</small>   | 青木瓜炒肉<br><small>青木瓜,豬肉,紅蘿蔔-炒 6:3:1</small>                | 田園玉米<br><small>玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔-炒 3:5:2</small>   | 有機<br>高麗針菇湯<br><small>高麗菜,鮮菇</small>       |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/13 | 三  | 紅蔥雞肉飯<br><small>白米,雞肉,紅蔥末</small>        | 滷里肌豬排<br><small>豬排-滷(X1)</small>            | 醬燒花枝丸<br><small>花枝丸-燒(X2)</small>                         | 清炒四季豆<br><small>四季豆,時蔬-炒 8:2</small>        | 青菜<br>蜜薯芋圓湯<br><small>地瓜,芋圓</small>        |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/14 | 四  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 鹽水雞<br><small>雞肉,時蔬-煮 7:3</small>           | 拌飯香菇肉燥<br><small>豆干,豬肉,香菇-燒 6:3:1</small>                 | 鐵板銀芽<br><small>豆芽菜,紅蘿蔔,木耳-炒 6:2:2</small>   | 有機<br>鮮瓜排骨湯<br><small>鮮瓜,排骨</small>        |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/15 | 五  | 糙米飯<br><small>白米,糙米</small>              | 脆皮豬肉酥<br><small>豬肉-炸(X3)</small>            | 螞蟻上樹<br><small>冬粉,豬肉,高麗菜-炒 7:2:1</small>                  | 時令鮮瓜<br><small>鮮瓜,鮮菇,時蔬-炒 6:2:2</small>     | 有機<br>豆薯雞湯<br><small>豆薯,雞骨</small>         |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/18 | 一  | 薏仁飯<br><small>白米,洋薏仁</small>             | 火烤雞排<br><small>雞排-烤(X1)</small>             | 拌飯咖哩肉醬<br><small>馬鈴薯,豬肉,洋蔥,咖哩-燉 5:3:2</small>             | 鮮蔬炒菇<br><small>時蔬,鮮菇,紅蘿蔔-炒 7:2:1</small>    | 履歷<br>海結燉湯<br><small>海帶結,紅蘿蔔</small>       |     | 6     | 2   | 2   | 7  |
| 9/19 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 沙嗲豬柳<br><small>豬肉,鮮菇,沙茶醬-炒 8:2</small>      | 層香炒素雞片<br><small>素雞片,鮮菇,九層塔-炒 6:3:1</small>               | 雙色西蘭花<br><small>綠花椰,白花椰,紅蘿蔔-炒 4:4:2</small> | 有機<br>蒲瓜燉湯<br><small>扁蒲,鮮菇</small>         |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/20 | 三  | 蘑菇肉醬義大利麵<br><small>義大利麵,洋蔥,蘑菇,豬肉</small> | 香蒜雞翅<br><small>雞翅,蒜-滷(X1)</small>           | 炸物拼盤<br>【地瓜薯條+雞柳條】<br><small>地瓜薯條-炸(X2),雞柳條-炸(X1)</small> | 針菇白菜<br><small>大白菜,金針菇-煮 7:3</small>        | 履歷<br>脆筍排骨湯<br><small>脆筍,排骨</small>        |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/21 | 四  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 豆瓣燒鮮魚<br><small>魚肉,時蔬-煮 7:3</small>         | 蒜香豚肉片<br><small>時蔬,豬肉,蒜-燒 6:3:1</small>                   | 燒海帶根<br><small>海帶根,時蔬-燒 9:1</small>         | 有機<br>芋香西米露<br><small>芋頭,西谷米</small>       |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/22 | 五  | 胚芽飯<br><small>白米,胚芽米</small>             | 菜脯炒蛋<br><small>雞蛋,菜脯,毛豆仁-炒 6:3:1</small>    | 芝麻滷黑干<br><small>黑豆干,芝麻-滷 9:1</small>                      | 佃煮蘿蔔<br><small>白蘿蔔,鮮菇,茼蒿-煮 5:3:2</small>    | 有機<br>時蔬薏仁湯<br><small>時蔬,洋薏仁</small>       | 豆奶  | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/23 | 六  | 玉米飯<br><small>白米,玉米</small>              | 義式茄汁燉雞<br><small>雞肉,蕃茄,豆薯-燉 6:2:2</small>   | 滷豬血糕<br><small>豬血糕-滷(X3)</small>                          | 清炒筍絲<br><small>竹筍,紅蘿蔔,木耳-炒 6:2:2</small>    | 履歷<br>肉骨茶湯<br><small>時蔬,排骨,肉骨茶</small>     |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/25 | 一  | 蕎麥飯<br><small>白米,蕎麥</small>              | 無骨烤雞肉捲<br><small>雞肉捲-烤(X1)</small>          | 哨子豆腐<br><small>豆腐,豬肉-煮 7:3</small>                        | 彩繪如意菜<br><small>黃豆芽,木耳,芹-炒 6:2:2</small>    | 履歷<br>青木瓜燉湯<br><small>青木瓜,紅棗</small>       |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/26 | 二  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 金黃虱目魚排<br><small>虱目魚排-炸(X1)</small>         | 香菇麵輪<br><small>麵輪,香菇,時蔬-炒 6:2:2</small>                   | 沙茶海茸<br><small>海茸,九層塔-燒 9:1</small>         | 有機<br>金針排骨湯<br><small>金針,排骨,金針菇</small>    |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/27 | 三  | 雞粒炒飯<br><small>白米,雞肉,玉米</small>          | 蔥燒豬肋排<br><small>豬肋排,蔥-燒(X1)</small>         | 遊龍鍋貼<br><small>鍋貼-蒸(X2)</small>                           | 木耳燴瓜<br><small>鮮瓜,木耳-炒 8:2</small>          | 青菜<br>南瓜濃湯<br><small>南瓜,馬鈴薯,雞蛋-勾芡</small>  |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/28 | 四  | 白飯<br><small>白米</small>                  | 腰果彩椒雞<br><small>雞肉,彩椒,腰果-燒 7:2:1</small>    | 彩繪炒蛋<br><small>雞蛋,玉米,紅蘿蔔-炒 6:2:2</small>                  | 腐皮高麗<br><small>高麗菜,腐皮,紅蘿蔔-炒 7:2:1</small>   | 有機<br>雙色蘿蔔湯<br><small>白蘿蔔,紅蘿蔔</small>      |     | 6     | 2   | 2   | 8  |
| 9/29 | 五  | ~中秋佳節放假~                                 |                                             |                                                           |                                             |                                            |     |       |     |     |    |

【堅果】堅果富含蛋白質、脂肪（主要是不飽和脂肪酸）、纖維、維生素、礦物質、植化素。堅果中含有維生素B，可對抗與老化有關的慢性病。另外，堅果亦富含能抗氧化的維生素E，以及礦物質鈣和鎂。。