



全盛美食112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、劉彥伶

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★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	全穀類	豆魚蛋肉類	海陸類	蔬菓類	熱量
1	三	香蔥豬肉炒飯 白米,豬肉,蔥	旋風烤雞翅 雞翅-烤(X1)	蒜蓉醬蒸蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸(X1)	芝麻拌海根 海帶根,芝麻-燒 9:1	青菜	竹筍燉湯 竹筍,木耳		6 2	2 7	2 6	2 1	8 0 6
2	四	白飯 白米	茄汁豬柳 豬肉,蕃茄-炒 8:2	麻婆油豆腐 油豆腐,紅蘿蔔,毛豆仁-煮 6:2:2	蔥爆高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,蔥-炒 7:2:1	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		6 0	2 7	2 6	2 3	7 9 7
3	五	糙米飯 白米,糙米	塔香肉燥 豆干,絞肉,九層塔-煮 6:3:1	三色蒸蛋 雞蛋,玉米,紅蘿蔔-蒸 6:2:2	時瓜鮮菇 鮮瓜,鮮菇-炒 7:3	有機	黃芽排骨湯 黃豆芽,排骨	蔬食日	6 1	2 5	2 8	2 1	8 0 2
6	一	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	塔香滷豬排 豬排,九層塔-滷(X1)	蒜炒豆雞 豆雞,時蔬,紅蘿蔔,蒜-炒 6:3:1	蘿蔔滷味 蘿蔔,時蔬,茼蒿-煮 5:3:2	履歷	羅宋湯 時蔬,蕃茄,玉米		6 0	2 7	2 6	2 1	7 9 2
7	二	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,洋蔥,咖哩-煮 6:2:2	滷甜不辣 甜不辣片-滷(X1)	紅片青花菜 綠花椰菜,紅蘿蔔-炒 8:2	有機	日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		6 2	2 7	2 6	2 3	8 1 1
8	三	胚芽飯 白米,胚芽米	養生藥膳豬 豬肉,時蔬-燒 7:3	豆豉燒雞 時蔬,雞肉,豆豉-燒 7:3	田園玉米 玉米,紅蘿蔔,毛豆仁-煮 6:2:2	青菜	時瓜鮮菇湯 鮮瓜,鮮菇		6 1	2 7	2 5	2 1	7 9 5
9	四	地瓜飯 白米,地瓜	蘑菇醬嫩雞 雞肉,洋菇-燒 8:2	塔香油豆腐 油豆腐,紅蘿蔔,九層塔-燒 7:2:1	開陽白菜 大白菜,木耳,蝦皮-煮 7:2:1	有機	金針排骨湯 金針,排骨		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0 2
10	五	白飯 白米	脆皮海苔魚條 魚條,海苔粉-炸(X2)	韓式燒肉 豬肉,黃豆芽-燒 7:3	脆炒豆薯 豆薯,紅蘿蔔,木耳-炒 6:2:2	有機	竹筍雞湯 竹筍,雞骨		6 3	2 7	2 7	2 1	8 1 8
11	六	白醬豬肉義大利麵 義大利麵,豬肉,洋蔥,白醬	薄皮滷雞排 雞排-滷(X1)	金黃地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	鮑菇四季豆 四季豆,杏鮑菇,木耳-炒 6:3:1	履歷	綠豆QQ湯 綠豆,QQ圓		6 2	2 7	2 7	2 1	8 1 1
13		運動會補假一天											
14	二	白飯 白米	紅茄魚丁 魚肉,蕃茄-燒 8:2	雞茸寬粉煲 寬冬粉,時蔬,雞絞肉-炒 5:3:2	清炒甘藍 高麗菜,木耳-炒 8:2	有機	薏仁燉湯 時蔬,薏仁		6 2	2 6	2 5	2 2	7 9 7
15	三	古早味豬肉炒麵 麵條,豬肉,時蔬	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	脆皮雞柳條+椒鹽花枝丸 雞柳條(X1),花枝丸(X1)-炸	鮮菇時蔬 時蔬,鮮菇,紅蘿蔔-炒 6:3:1	青菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米-勾芡		6 1	2 7	2 5	2 3	8 0 0
16	四	白飯 白米	清香檸檬雞 雞肉,彩椒,檸檬汁-燒	焗烤香草肉醬 馬鈴薯,洋蔥,豬肉,乳酪絲-烤 4:3:2:1	羅勒海茸 海茸,九層塔-燒 9:1	有機	蒲瓜木耳湯 扁蒲,木耳		6 0	2 7	2 7	2 2	7 9 9
17	五	燕麥飯 白米,燕麥	芝麻蜜薯豬 豬肉,地瓜,芝麻-燒 7:3	糖醋百頁豆腐 百頁豆腐,彩椒,鳳梨-煮 5:3:2	客家燜筍 筍乾,筍茸,酸菜-煮 5:3:2	有機	肉骨茶湯 時蔬,排骨,肉骨茶包	豆奶	6 2	2 8	2 7	2 1	8 1 8
20	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	烤肉醬嫩雞 雞肉,玉米粒,烤肉醬-燒 7:3	花生粉豬血糕 豬血糕,花生粉,糖粉-滷 8:1:1	脆炒鮮瓜 鮮瓜,木耳-炒 7:3	履歷	高麗鮮菇湯 高麗菜,鮮菇		6 1	2 7	2 6	2 2	8 0 2
21	二	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉,洋蔥-燒 8:2	青木瓜燉雞 青木瓜,雞肉,鮮菇-煮 6:2:2	韭香豆芽 豆芽菜,韭菜,紅蘿蔔-炒 7:2:1	有機	味噌時蔬湯 時蔬,味噌		6 0	2 7	2 5	2 2	7 9 0
22	三	主廚肉燥油飯 糯米,豬肉,香菇	炙烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	毛豆炒豆干 豆干,毛豆仁,紅蘿蔔-炒 5:3:2	醋溜薯絲 馬鈴薯,紅蘿蔔,木耳-炒 7:2:1	青菜	椰香西米露 芋頭,西谷米,椰漿		6 1	2 8	2 5	2 3	8 0 7
23	四	玉米飯 白米,玉米	橙汁肉柳 豬肉,時蔬,柳橙汁-燒 8:2	嫩烤無骨雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	雙色西蘭花 花椰菜,白花椰,紅蘿蔔-炒 4:4:2	有機	酸菜脆筍湯 脆筍,酸菜		6 0	2 7	2 7	2 2	7 9 9
24	五	白飯 白米	奶香白醬魚 魚肉,南瓜,洋蔥,白醬-煮 6:2:2	柴香豚肉片 時蔬,豬肉,柴魚片-燒 6:3:1	海帶干絲 海帶絲,豆干絲-炒 7:3	有機	淮山雞湯 山藥,時蔬,雞骨		6 1	2 8	2 7	2 1	8 1 1
27	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	金黃虱目魚排 虱目魚排-炸(X1)	花瓜鮮蔬炒肉 豆薯,豬肉,花瓜-燒 7:2:1	白菜滷 大白菜,木耳-煮 8:2	履歷	酸辣湯 豆腐,筍乾,雞蛋,木耳-勾芡		6 0	2 7	2 6	2 1	7 9 2
28	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉,時蔬,麻油-煮 8:2	香蔥黑豆干 黑豆干,絞肉,蔥-燒 7:2:1	清炒扁蒲 扁蒲,紅蘿蔔-炒 8:2	有機	紅豆麥片湯 紅豆,麥片		6 0	2 7	2 5	2 1	7 8 8
29	三	焗烤雞茸筆尖麵 筆尖麵,洋蔥,乳酪絲	蘑菇醬里肌豬排 豬排,洋蔥,洋菇-滷(X1)	黑金流沙包 芝麻包-蒸(X1)	炒四季豆 四季豆,時蔬-炒 7:3	青菜	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋,紅蘿蔔		6 1	2 8	2 5	2 3	8 0 7
30	四	白飯 白米	菠蘿糖醋雞 雞肉,時蔬,鳳梨-炒 6:3:1	螞蟻上樹 冬粉,時蔬,絞肉-炒 7:2:1	木耳筍片 竹筍,木耳-炒 8:2	有機	結頭排骨湯 結頭菜,排骨		6 2	2 7	2 7	2 2	8 1 3