



全盛美食112年12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	全餐 菜類	豆 菜類	魚 菜類	蔬 菜類	熱量
1	五	白飯 白米	素蠔醬燒雞 雞肉、鮮菇、素蠔油、燒 8:2	豬血糕滷味 豬血糕、酸菜、蔥、滷 8:1:1	紅片鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔、炒 7:3	有機	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔、勾芡		6 1	2 8	2 5	2 1	8 0 2
4	一	地瓜飯 白米、地瓜	桔醬鮮魚 魚肉、洋蔥、桔醬、煮 7:3	豬肉炒干片 豆干片、豬肉、時蔬、炒 7:2:1	鹹香滷海帶 海帶、紅蘿蔔、滷 8:2	履歷	綠豆西米露 綠豆、西谷米		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0 2
5	二	白飯 白米	打拋醬豬柳 豬柳、洋蔥、打拋醬、煮 7:3	豆豉鮮蔬燒雞 時蔬、雞肉、豆豉、燒 6:3:1	銀芽三絲 豆芽、紅蘿蔔、木耳、炒 6:2:2	有機	味噌針菇湯 時蔬、金針菇、味噌		6 0	2 8	2 5	2 3	8 0 0
6	三	蝦仁炒飯 白米、蝦仁、玉米	五香滷雞排 雞排、滷(X1)	金黃花枝丸 V.S 麥克雞塊 花枝丸(X1)、麥克雞塊(X1)、烤	黑耳時瓜 時瓜、木耳、紅蘿蔔、炒 6:2:2	季節 青菜	脆薯排骨湯 豆薯、排骨		6 1	2 7	2 5	2 1	7 9 5
7	四	白飯 白米	紅棗燉豬肉 豬肉、時蔬、紅棗、燒 7:2:1	唐揚鹽酥雞 雞肉、炸(X3)	魚乾津白 大白菜、紅蘿蔔、小魚乾、燒 7:2:1	有機	酸辣湯 豆腐、筍、木耳、勾芡		6 0	2 8	2 5	2 3	8 0 0
8	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香料烤翅小腿 翅小腿、義大利香料、烤(X2)	肉燥百頁豆腐 豆腐、豬肉、蔥、燒 7:2:1	雙色花椰菜 青花、白花、木耳、炒 4:4:2	有機	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨、薑絲		6 0	2 8	2 5	2 2	7 9 8
11	一	玉米飯 白米、玉米	蒜香嫩雞 雞肉、鮮菇、蒜、燒 7:3	脆皮豬肉酥 豬肉、炸(X3)	薑燒鮮瓜 鮮瓜、薑絲、枸杞、煮 8:1:1	履歷	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇		6 0	2 8	2 6	2 3	8 0 5
12	二	白飯 白米	烤肉醬燒肉 豬肉、洋蔥、鮮菇、煮 6:2:2	雞茸豆腐煲 豆腐、玉米、雞肉、煮 6:3:1	醋溜薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔、炒 8:2	有機	扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨		6 2	2 7	2 6	2 1	8 0 6
13	三	豬肉 炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉、洋蔥	炙烤雞翅 雞翅、烤(X1)	豬肉蒸餃 水餃、蒸(X2)	膠原海茸 海茸、鮮菇、煮 8:2	季節 青菜	薏仁燉湯 時蔬、洋薏仁		6 2	2 6	2 5	2 2	7 9 7
14	四	白飯 白米	蜜汁烤蒲燒鯛 蒲燒鯛、烤(X1)	塔香滷豆干 豆干、九層塔、滷 9:1	蘿蔔大根煮 白蘿蔔、鮮菇、時蔬、煮 5:3:2	有機	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		6 0	2 7	2 7	2 2	7 9 9
15	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩焗烤肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥、乳酪絲、烤 4:2:3:1	麵輪滷肉 麵輪、豬肉、毛豆仁、煮 7:2:1	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、炒 6:2:2	有機	銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	蔬 食 日	6 1	2 7	2 6	2 2	8 0 2
18	一	地瓜飯 白米、地瓜	烤無骨 雞腿肉捲 雞肉捲、烤(X1)	鐵板黑椒豬柳 豬柳、洋蔥、黑胡椒、燒 7:3	香蔥黃豆芽 黃豆芽、木耳、蔥、炒 7:2:1	履歷	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0 2
19	二	白飯 白米	三杯鮮魚 魚肉、杏鮑菇、九層塔、燒 6:3:1	蕃茄豬肉豆腐 豆腐、豬肉、蕃茄、煮 6:2:2	菇炒大頭菜 大頭菜、鮮菇、炒 7:3	有機	甘藍排骨湯 高麗菜、排骨、木耳		6 3	2 8	2 4	2 1	8 1 2
20	三	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵、雞肉、洋蔥	蒜香豬排 豬排、滷(X1)	嫩汁鮮肉包 肉包、蒸(X1)	南瓜白菜 大白菜、南瓜、木耳、煮 6:3:1	季節 青菜	鮮瓜紅棗湯 時瓜、紅棗		6 2	2 7	2 6	2 2	8 0 9
21	四	白飯 白米	甜麵醬燒雞 雞肉、時蔬、紅蘿蔔、炒 7:2:1	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒 6:4	毛豆炒筍 竹筍、木耳、毛豆仁、炒 6:2:2	有機	QQ奶茶 QQ圓、紅茶、奶粉		6 1	2 7	2 5	2 2	7 9 7
22	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻油炒豚肉 豬肉、薑片、麻油、炒 8:1	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜、炒 7:3	紅絲瓠瓜 瓠瓜、紅蘿蔔、炒 8:2	有機	冬至鹹湯圓 湯圓、時蔬、香菇		6 2	2 8	2 5	2 1	8 0 9
25	一	燕麥飯 白米、燕麥	甜蔥燒雞 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、燒 6:3:1	鐵板油豆腐 油豆腐、鮮菇、毛豆仁、煮 7:2:1	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦皮、炒 7:2:1	履歷	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔、勾芡		6 1	2 8	2 5	2 2	8 0 5
26	二	白飯 白米	咖哩骰子豬 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、咖哩、燒 6:2:2	肉茸炒冬粉 冬粉、豬肉、時蔬、炒 8:1:1	毛豆炒玉米 玉米、毛豆、豆干、炒 4:2:4	有機	白玉雞湯 白蘿蔔、雞骨		6 3	2 7	2 4	2 1	8 0 4
27	三	焗烤海鮮 螺旋麵 螺旋麵、海鮮、乳酪絲	蔥油淋雞翅 雞翅、蔥、煮(X1)	烤地瓜薯條 玉米可樂餅 地瓜薯條、烤(X3)	木耳花椰菜 花椰菜、木耳、炒 7:3	季節 青菜	黃芽豬肉湯 黃豆芽、豬肉		6 0	2 8	2 5	2 3	8 0 0
28	四	白飯 白米	酥香虱目魚排 虱目魚排、炸(X1)	枸杞鮮瓜燒雞 鮮瓜、雞肉、枸杞、燒 6:3:1	客家油燜筍 筍乾、筍茸、酸菜、煮 4:4:2	有機	金針燉湯 金針、木耳、鮮菇		6 0	2 7	2 6	2 2	7 9 5
29	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	芝麻滷黑豆干 黑豆干、白芝麻、滷	鮮蔬炒甜不辣 時蔬、甜不辣、紅蘿蔔、煮 5:4:1	沙茶海根 海帶根、九層塔、燒 9:1	有機	養生肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶	豆 奶	6 2	2 7	2 7	2 1	8 1 1

冬至將近，少不了吃湯圓，湯圓熱量頗高，外皮多以糯米為主，不易消化，要注意別吃太多。在品嚐湯圓時，常會搭配紅豆湯或是其他加糖湯品，因此吃下更多熱量。建議可以選擇清淡的花草茶做湯底。若是吃鹹湯圓，也可以用菇類、蔬菜或低熱量的豆製品，取代油蔥酥等，減少熱量攝取。



全盛美食112年12月素食菜單大崗國中

◎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
★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，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	全糖	內糖	油糖	糖糖
1	五	白飯 白米	紅燒素雞丁 素雞丁、時蔬、燒	芹香黃豆芽 黃豆芽、芹菜、炒	茄汁凍豆腐 凍豆腐、蕃茄、燒	醬燒茄子 茄子、燒	炒地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	有 機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	6 2	2 7	2 7	8 3
4	一	什錦 烏龍麵	素燒三層肉 素三層肉排、燒(X1)	彩繪蓮藕 蓮藕、時蔬、炒	清炒佛手瓜 佛手瓜、鮮菇、炒	菜脯豆干 豆干、菜脯、炒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑、炒	履 歷 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	6 1	2 6	2 6	8 4
5	二	白飯 白米	四角嫩豆腐 四角油豆腐、滷(X1)	炒海帶絲 海帶絲、時蔬、炒	銀羅排骨酥 白蘿蔔、素排骨酥、燒	酸菜素肚 素肚、酸菜、炒	彩蔬秋葵 秋葵、時蔬、炒	有 機 味噌鮮蔬湯 鮮蔬、味噌	6 3	2 7	2 5	8 4
6	三	白飯 白米	素沙茶豆包 豆包、彩椒、沙茶醬、燒	香燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔、燒	清炒鮮蔬 時蔬、紅蘿蔔、炒	鮮菇青花 青花菜、鮮菇、炒	丸子雙響炮 時蔬、素丸子、炒	季 節 青 菜 豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	6 2	2 7	2 6	8 1
7	四	白飯 白米	醬燒烤魷 烤魷、鮮菇、燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	麻油高麗菜 高麗菜、木耳、麻油、炒	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、咖哩、煮	哨子百頁 百頁豆腐、素絞肉、煮	有 機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6 3	2 6	2 5	8 4
8	五	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸、鳳梨、燒	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	香菇麵輪 麵輪、香菇、燒	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	泡菜炒年糕 年糕、大白菜、泡菜、炒	有 機 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6 2	2 6	2 7	8 8
11	一	白飯 白米	香炒素腰花 素腰花、時蔬、炒	彩椒秀珍菇 彩椒、秀珍菇、炒	京醬豆薯 豆薯、時蔬、炒	金瓜豆腐 豆腐、南瓜、煮	芋香白菜 大白菜、芋頭、炒	履 歷 海芽針菇湯 海帶芽、金針菇	6 2	2 6	2 3	8 0
12	二	白飯 白米	橙汁素咕咾肉 素咕咾肉、彩椒、柳橙汁、煮	紅麴烤魷 烤魷、毛豆仁、紅麴、炒	鐵板芽菜 豆芽菜、時蔬、炒	薑燒冬瓜 冬瓜、薑、燒	鮮菇炒豆皮 豆皮、鮮菇、炒	有 機 鮮瓜燉湯 鮮瓜、鮮菇	6 1	2 7	2 4	8 3
13	三	白飯 白米	三杯大溪干 大溪豆干、九層塔、滷	素蠔油芥藍 芥藍菜、素蠔油、炒	蘑菇麵疙瘩 麵疙瘩、蘑菇、煮	芝麻敏豆 四季豆、白芝麻、炒	麻油山藥 山藥、時蔬、麻油、炒	季 節 青 菜 牛蒡薏仁湯 牛蒡、洋薏仁	6 2	2 7	2 6	8 3
14	四	蘑菇 義大利麵	素燒火腿片 素火腿片、燒(X1)	蜜香素雞丁 素雞丁、芝麻、燒	炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸(X3)	關東煮 白蘿蔔、鮮菇、海帶、煮	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	有 機 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	6 3	2 8	2 5	8 9
15	五	白飯 白米	味噌凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、煮	酸菜燻筍 筍乾、筍茸、酸菜、煮	菇炒時瓜 鮮瓜、鮮菇、炒	鼓汁麵筋 麵筋、豆豉、炒	炒素脆腸 時蔬、素脆腸、炒	有 機 玉米燉湯 玉米、蘿蔔	6 3	2 7	2 4	8 9
18	一	白飯 白米	海山醬油豆腐 油豆腐、海山醬、燒	鮮菇菠菜 菠菜、鮮菇、炒	脆炒洋芋 洋芋、時蔬、炒	塔香茄子 茄子、九層塔、燒	素燒魚排 素魚排、煮(X1)	履 歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 2	2 6	2 7	8 8
19	二	白飯 白米	咖哩百頁 百頁豆腐、毛豆仁、咖哩、煮	洋菇燒豆腐 豆腐、洋菇、燒	紅棗芋頭 芋頭、紅棗、煮	茄汁獅子頭 素獅子頭、蕃茄、煮	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	有 機 高麗木耳湯 高麗菜、木耳	6 3	2 8	2 5	8 1
20	三	白飯 白米	椒香蘭花干 蘭花干、青椒、炒	炸可樂餅 可樂餅、炸(X1)	薑燒麵腸 麵腸、薑、燒	五香海帶 海帶、紅蘿蔔、滷	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜、煮	季 節 青 菜 鮮瓜紅棗湯 青木瓜、紅棗	6 3	2 7	2 5	8 1
21	四	白飯 白米	五香烤魷 烤魷、時蔬、炒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳、炒	金黃玉米段 玉米段、煮(X1)	素蟹絲刈菜 刈菜、素蟹絲、炒	泡菜豆腸 豆腸、泡菜、炒	有 機 羅宋湯 蕃茄、時蔬	6 2	2 6	2 5	8 7
22	五	客家 炒飯條	煙燻素茶鵝 素茶鵝、煮(X2)	彩椒花椰 花椰菜、彩椒、炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、煮	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬、炒	沙茶凍豆腐 凍豆腐、時蔬、燒	有 機 冬至鹹湯圓 湯圓、時蔬、香菇	6 3	2 6	2 3	8 7
25	一	白飯 白米	紅燒素肉 素肉、時蔬、燒	素燒甜不辣 素甜不辣、時蔬、燒	鮮蔬粉絲煲 冬粉、時蔬、炒	西芹炒菇 西洋芹、鮮菇、炒	雪菜炒豆雞 素雞片、雪菜、炒	履 歷 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6 3	2 7	2 3	8 5
26	二	白飯 白米	蕃茄炒豆包 豆包、時蔬、蕃茄、炒	木耳龍鬚菜 龍鬚菜、木耳、炒	彩椒秋葵 秋葵、彩椒、炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、煮	醬爆素肚 素肚、時蔬、炒	有 機 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	6 1	2 6	2 5	8 2
27	三	白飯 白米	和風照燒排 素照燒排、燒(X1)	玉米三色 玉米、洋芋、毛豆仁、煮	醬爆豆干片 豆干、時蔬、炒	什錦炒蝦仁 白蘿蔔、素蝦仁、炒	木耳豆薯 豆薯、木耳、炒	季 節 青 菜 黃芽素肉絲湯 黃豆芽、素肉絲	6 1	2 6	2 5	8 2
28	四	白飯 白米	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜、燒	菇炒四季 四季豆、鮮菇、炒	養生南瓜 南瓜、蒸	黑耳筍絲 竹筍、木耳、炒	鐵板骰子油腐 油豆腐、時蔬、燒	有 機 金針燉湯 金針、鮮菇	6 1	2 6	2 5	8 2
29	五	白飯 白米	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶、煮	紅麴醬豆腐 豆腐、紅麴、煮	芝麻海根 海帶根、芝麻、燒	清炒萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	豆瓣燒花干 蘭花干、紅蘿蔔、燒	有 機 素肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	6 3	2 7	2 4	8 7