



全盛美食113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、劉雅青、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	全蛋類	豆魚蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
2	二	白飯 白米	咖哩嫩雞丁 雞肉、洋蔥、咖哩-煮 7:3	炒甜不辣 甜不辣、洋蔥-炒 8:2	鮑菇高麗菜 高麗菜、杏鮑菇、木耳-炒 6:3:1	有冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨、薑絲	6 3	2 7	2 5	2 2	8 1
3	三	櫻花蝦 主廚油飯 糯米、豬肉、櫻花蝦	吮指蒜香豬排 豬排-滷(X1)	火烤麥克雞塊 V.S府城蝦捲 雞塊(X2)、蝦捲(X1)-烤	沙茶海茸 海茸、時蔬-煮 9:1	酸辣湯 豆腐、筍、木耳-勾芡	6 0	2 8	2 5	2 3	8 0
4	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	香酥魚塊 魚肉-炸(X3)	檸檬醬燒雞 雞肉、時蔬、檸檬-燒 6:4	雲耳燜瓜 時瓜、木耳-煮 8:2	蔬菜針菇湯 時蔬、金針菇	6 0	2 7	2 5	2 3	7 9
5	五	白飯 白米	古早味滷豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒 5:3:2	紅仁炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 6:4	腐皮白菜 大白菜、豆皮、香菇-煮 7:2:1	結頭雞湯 結頭菜、雞骨	6 0	2 8	2 6	2 3	8 5
8	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	台式滷豬排 豬排-滷(X1)	醬瓜燒雞 雞肉、時蔬、醬瓜-燒 6:3:1	肉燥黃芽 黃豆芽、豬肉、時蔬-炒 7:2:1	金針排骨湯 金針、排骨	6 0	2 8	2 6	2 2	8 2
9	二	白飯 白米	沙茶鮮魚煲 魚肉、時蔬、沙茶醬-燒 7:3	蔥爆豆干 豆干片、紅蘿蔔、蔥-炒 6:3:1	毛豆脆筍 竹筍、木耳、毛豆仁-炒 7:2:1	白玉雞湯 蘿蔔、雞骨	6 0	2 8	2 7	2 1	8 4
10	三	古早味 豬肉炒麵 麵條、時蔬、豬肉	火烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	鮮肉餡餅 餡餅-蒸(X2)	脆炒洋芋 洋芋、豬肉、紅蘿蔔-炒 6:2:2	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6 3	2 7	2 5	2 1	8 9
11	四	白飯 白米	黑椒燉豬柳 豬柳、洋蔥、黑胡椒-燉 8:2	咖哩雞肉寬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉、咖哩-炒 6:2:2	快炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒 8:1:1	海芽豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
12	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋醬燒雞 雞肉、彩椒、糖醋醬-燒 6:4	布丁蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸 8:2	蒟蒻鮮瓜 時瓜、蒟蒻、紅蘿蔔-炒 6:3:1	西谷米撞奶 西谷米、奶粉、紅茶	豆 2	6 7	2 6	2 1	8 6
15	一	玉米飯 白米、玉米	蒜味燒雞 雞肉、鮮菇、蒜-燒 7:3	奶焗乳酪肉醬 洋芋、豬肉、乳酪絲-烤 5:3:2	木耳條豆 條豆、木耳、紅蘿蔔-炒 6:2:2	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	6 3	2 8	2 6	2 0	8 1
16	二	白飯 白米	炙烤蒲燒鯛 鯛魚-烤(X1)	薑汁燒肉 豬肉、薑-燒 8:2	冬瓜肉茸 冬瓜、豬肉、枸杞-煮 6:3:1	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔-勾芡	6 2	2 7	2 5	2 2	8 4
17	三	白醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉、洋蔥	薄皮滷雞翅 雞翅-滷(X1)	金黃地瓜條 烤雞柳條 地瓜條-烤(X3)、雞柳條-烤(X1)	油燜筍乾 筍乾、筍、酸筍-煮 5:3:2	黃芽蔬菜湯 黃豆芽、木耳	6 0	2 7	2 5	2 3	7 3
18	四	白飯 白米	豆豉燜肉 豬肉、時蔬、豆豉-燜 6:3:1	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒 6:4	蒜炒西蘭花 花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒 7:2:1	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	6 1	2 6	2 5	2 2	7 9
19	五	麥片飯 白米、麥片	蜜汁年糕燒雞 雞肉、年糕、白芝麻-燒 6:3:1	沙茶黑干 黑豆干、蔥-燒 8:2	香菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔-煮 7:2:1	紅豆QQ湯 產銷紅豆、彩圓	6 2	2 7	2 5	2 1	8 2
結業式 放寒假囉											
2	五	玉米飯 白米、玉米	橙汁豬肉 豬肉、洋蔥、柳橙汁-煮 7:3	炭燒雞腿肉捲 雞肉捲-烤(X1)	芝麻四季豆 四季豆、紅蘿蔔、白芝麻-炒 7:2:1	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌	6 0	2 6	2 7	2 3	7 4
2	六	白飯 白米	洋菇燒嫩雞 雞肉、洋蔥、洋菇-燒 6:3:1	古早味肉燥 豬肉、豆干、時蔬-煮 4:4:2	脆炒蕪菁 結頭菜、紅蘿蔔-炒 8:2	高麗排骨湯 高麗菜、排骨	6 0	2 7	2 6	2 3	7 9
19	一	麥片飯 白米、麥片	塔香鍋燒雞 雞肉、鮮菇、九層塔-燒 6:3:1	銀魚炒干片 豆干、時蔬、小魚干-炒 6:3:1	清炒花椰 花椰、鮮菇、木耳-炒 6:3:1	蘿蔔燉湯 白蘿蔔	6 2	2 7	2 5	2 3	8 7
20	二	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、洋蔥、蔥-燒 7:2:1	雞茸鮮瓜 時瓜、木耳、雞絞肉-煮 6:2:2	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、時蔬-炒 2:6:2	酸辣豆腐湯 豆腐、筍、紅蘿蔔-勾芡	6 2	2 6	2 6	2 3	8 4
21	三	焗烤青醬 豬肉麵 義大利麵、洋蔥、豬肉、青醬	火烤雞排 雞排-烤(X1)	黑金流沙包 芝麻包-蒸(X1)	針菇筍片 竹筍、金針菇、木耳-炒 5:3:2	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	6 1	2 8	2 5	2 2	8 5
22	四	白飯 白米	香酥虱目魚排 虱目魚排-炸(X1)	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	蒟蒻海帶 海帶、蒟蒻-炒 8:2	綜合芋圓甜湯 綠豆、芋圓、地瓜圓	6 2	2 6	2 6	2 2	8 1
23	五	地瓜飯 白米、地瓜	梅乾菜蒸肉餅 豬肉、豆干、梅乾菜-蒸 4:4:2	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒 6:2:2	白菜滷 大白菜、金針菇、紅蘿蔔-煮 6:3:1	豆薯雞湯 豆薯、雞骨	6 0	2 7	2 7	2 2	8 9
26	一	白飯 白米	藥膳燉肉 豬肉、時蔬-燒 7:3	蕃茄豆腐滑蛋 豆腐、蕃茄、雞蛋-煮 5:3:2	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒 7:2:1	筍香雞湯 竹筍、雞骨	6 0	2 8	2 5	2 2	8 8
27	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	烤肉醬燒雞 雞肉、鮮菇、烤肉醬-燒 7:3	肉燥麵輪 麵輪、豬肉、紅蘿蔔-煮 6:2:2	蔬炒豆芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒 6:2:2	薏仁鮮蔬湯 時蔬、洋薏仁、薑絲	6 1	2 7	2 6	2 1	7 9
28	三	228放假一天									
29	四	白飯 白米	椒鹽炸魚排 魚排-炸(X1)	味噌油豆腐 油豆腐、鮮菇、毛豆仁-煮 7:2:1	海帶滷味 時蔬、海帶、蒟蒻-滷 5:3:2	玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔-勾芡	6 1	2 7	2 5	2 3	8 0

【甜椒】甜椒含有β胡蘿蔔素、維生素A、維生素B群、維生素C、維生素K、鉀、磷、鐵等營養素。甜椒比綠色的青椒肉質更厚，水分多，質地脆且口感更甜，更適合生吃，一天只要吃兩個甜椒，就可以滿足人體一天所需的維生素C。搭配油脂炒食，最能提高人體對類胡蘿蔔素的攝取吸收。



全盛美食113年1+2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	全數	肉蛋素	油類	蔬菜類	其他
2	二	白飯 白米	香燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔、燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	關東煮 白蘿蔔、蒟蒻小卷、煮	紅茄油豆腐 油豆腐、蕃茄、燒	芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒	有機 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6	2	2	2	8
3	三	白飯 白米	滷五花肉排 素五花肉排、滷(X1)	雪菜炒豆皮 豆皮、雪菜、炒	芹香芽菜 豆芽菜、芹菜、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、燒	薑燒芋頭 芋頭、薑、燒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6	2	2	2	8
4	四	白飯 白米	蜜汁烤麩 烤麩、時蔬、燒	鮮炒素脆腸 時蔬、素脆腸、炒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒、炒	紅燒素白帶魚 素白帶魚、燒(X1)	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜、滷	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	6	2	2	2	8
5	五	白飯 白米	沙茶百頁豆腐 百頁豆腐、素沙茶、煮	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	玉米素蝦仁 玉米、洋芋、素蝦仁、煮	京醬豆腸 豆腸、時蔬、燒	泡菜甜不辣 素甜不辣、年糕、素泡菜、炒	有機 大頭菜湯 結頭菜、時蔬	6	2	2	2	8
8	一	鮮菇炒麵	酸菜大溪干 大溪豆干、酸菜、滷	素魷海帶根 海帶根、素魷魚、炒	薑燒素肚 素肚、薑絲、燒	鮮菇秋葵 秋葵、鮮菇、炒	豆豉燒素肉 素肉、白蘿蔔、豆豉、燒	履歷 金針湯 金針、鮮菇	6	2	2	2	8
9	二	白飯 白米	咖哩嫩腐 豆腐、咖哩、煮	麻油素腰花 素腰花、薑片、枸杞、煮	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	紅燒素黑輪排 素黑輪排、燒(X1)	白菜滷 大白菜、木耳、煮	有機 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	6	2	2	2	8
10	三	白飯 白米	茄汁素魚排 素魚排、燒(X1)	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	三杯蘭花干 蘭花干、九層塔、燒	什錦鮮瓜 鮮瓜、時蔬、炒	炸素雞塊 素雞塊、炸(X2)	有機 玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
11	四	白飯 白米	豉汁麵腸 麵腸、豆豉、燒	彩蔬蓮藕 蓮藕、時蔬、炒	客家燻筍 筍乾、筍、煮	紅麴豆雞 豆雞片、紅麴、燒	炒結頭菜 結頭菜、木耳、炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
12	五	白飯 白米	醬香牛蒡腿 牛蒡腿、滷(X1)	梅乾凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜、燒	刈薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔、炒	鮮蔬炒丸子 時蔬、素丸子、炒	麻油紅鳳菜 紅鳳菜、薑、炒	有機 米粉湯 米粉、時蔬、香菇	6	2	2	2	8
15	一	蕃茄 義大利麵	五香四分干 豆干、紅蘿蔔、滷	清炒葫蘆瓜 扁蒲、木耳、炒	香酥可樂餅 可樂餅、炸(X1)	鮑菇青花 青花菜、杏鮑菇、炒	素燒火腿片 素火腿片、燒(X1)	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	6	2	2	2	8
16	二	白飯 白米	糖醋獅子頭 素獅子頭(X1)、鳳梨、煮	枸杞甘藍 高麗菜、枸杞、炒	梅乾菜苦瓜 苦瓜、梅乾菜、煮	芝麻照燒豆腐 豆腐、鮮菇、芝麻、燒	脆炒海絲 海帶絲、時蔬、炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
17	三	白飯 白米	栗子滷油腐 油豆腐、栗子、滷	塔香茄子 茄子、九層塔、燒	白玉燒麵輪 麵輪、白蘿蔔、燒	金菇刺瓜 刺瓜、金針菇、炒	醬淋蔬菜捲 素蔬菜捲、燒(X1)	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜	6	2	2	2	8
18	四	白飯 白米	甜醬素雞丁 素雞丁、時蔬、甜醬、燒	麻油豆包 豆包、枸杞、麻油、煮	芋香玉米 玉米、芋頭、毛豆仁、煮	鮮菇四季 四季豆、鮮菇、炒	炒筍白筍 筍白筍、紅蘿蔔、木耳、炒	有機 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	8
19	五	白飯 白米	紅燒凍豆腐 凍豆腐、時蔬、燒	白菜粉絲煲 大白菜、冬粉、紅蘿蔔、煮	打拋素肉醬 豆干、素絞肉、九層塔、燒	蒸南瓜 南瓜、蒸	菇炒菠菜 菠菜、鮮菇、炒	有機 薏仁燉湯 鮮瓜、洋薏仁	6	2	2	2	8
~放寒假囉~祝大家新年快樂~													
16	五	白飯 白米	蘑菇醬豆腐 豆腐、洋菇、燒	木耳筍片 竹筍、木耳、炒	醬爆麵腸 麵腸、酸菜、燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	沙茶排骨酥 素排骨酥、時蔬、煮	有機 雙色海結湯 海帶結、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
17	六	香菇油飯	香燒素鵝排 素鵝排、燒(X1)	豆豉炒干丁 豆干、紅蘿蔔、豆豉、炒	素肉絲芥藍 芥藍菜、素肉絲、炒	鮮菇燉瓜 冬瓜、鮮菇、薑絲、煮	脆炒薯條 馬鈴薯、木耳、炒	有機 田園蔬菜湯 時蔬、鮮菇	6	2	2	2	8
19	一	白飯 白米	麻油凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、麻油、煮	西芹炒菇 西芹、鮮菇、炒	金瓜麵疙瘩 麵疙瘩、南瓜、煮	針菇白菜 大白菜、金針菇、煮	海山醬素蝦捲 素蝦捲、燒(X1)	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
20	二	白飯 白米	椒香蘭花干 蘭花干、青椒、燒	素蚵仔酥 素蚵仔酥、炸	炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、炒	肉茸茄子 茄子、素絞肉、燒	拌炒干絲 豆干絲、時蔬、炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6	2	2	2	8
21	三	白飯 白米	豆瓣素雞片 素雞片、時蔬、燒	腐皮條豆 條豆、腐皮絲、炒	鳳梨麵筋 麵筋、鳳梨、煮	雪菜炒年糕 年糕、雪菜、炒	金黃玉米段 玉米段、煮(X1)	有機 結頭鮮菇湯 結頭菜、鮮菇	6	2	2	2	8
22	四	白飯 白米	四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	菇菇海結 海帶結、鮮菇、燒	枸杞燉肉 素肉、時蔬、枸杞、煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、煮	塔香四分干 四分干、紅蘿蔔、九層塔、滷	有機 羅宋湯 時蔬、蕃茄	6	2	2	2	8
23	五	客家 炒飯條	橙汁豆捲 豆捲、柳橙汁、煮	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	醬爆豆干片 豆干、時蔬、燒	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞、炒	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、炒	有機 豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
26	一	白飯 白米	素蠔油豆包 豆包、時蔬、燒	紅絲番薯葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	香炒素腰花 素腰花、西芹、炒	昆布黃芽 黃豆芽、海帶芽、炒	紅棗芋頭 芋頭、紅棗、煮	履歷 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	6	2	2	2	8
27	二	白飯 白米	毛豆麵輪 麵輪、毛豆仁、燒	脆炒綠花椰 綠花椰菜、時蔬、炒	銀羅佃煮 白蘿蔔、鮮菇、時蔬、煮	三杯醬豆腐 豆腐、九層塔、煮	蔬炒山藥 山藥、時蔬、炒	有機 枕瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6	2	2	2	8
228和平紀念日													
29	四	白飯 白米	蕃茄素肚 素肚、蕃茄、燒	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、炒	沙茶寬粉煲 寬冬粉、時蔬、素沙茶、炒	雲耳高麗菜 高麗菜、木耳、炒	芝麻黑豆干 黑豆干、芝麻、滷	有機 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	8