



全盛美食113年4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	全蛋類	蛋黃類	肉類	蔬菜類	熱量
1	一	白飯 白米	蒜香豚肉片 豬肉、豆芽菜、蒜、燒 6:3:1	火烤雞肉串燒 雞肉串、烤(X1)	炒藻唇片 海帶、紅蘿蔔、木耳、炒 6:2:2	履歷 蒲瓜腐皮湯 扁蒲、腐皮、木耳	6 0	2 7	2 6	2 2	7 5
2	二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉雞 雞肉、馬鈴薯、煮 7:3	家常蔥燒油腐 油豆腐、時蔬、蔥、燒 7:2:1	蝦香結菜 結頭菜、木耳、蝦皮、炒 7:2:1	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
3	三	古早味 櫻花蝦油飯 糯米、櫻花蝦、香菇	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛、烤(X1)	脆皮鍋貼 鍋貼、烤(X2)	萵菇長豆 長豆、鮮菇、紅蘿蔔、炒 6:3:1	季節青菜 竹筍雞湯 竹筍、雞骨	6 1	2 8	2 5	2 2	8 5
4	四	~清明節&兒童節連假~									
5	五										
8	一	玉米飯 白米、玉米	熱炒鮮菇雞 雞肉、鮮菇、九層塔、炒 6:3:1	醬爆豬血糕 豬血糕、滷(X2)	鮮菇時瓜 鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔、煮 7:2:1	履歷 綠豆西米露 綠豆、西谷米	6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
9	二	白飯 白米	烤肉醬魚丁 魚肉、洋蔥、烤肉醬、燒 8:2	金黃炸豬排 豬排、炸(X1)	炒高麗菜 高麗菜、鮮菇、木耳、炒 7:2:1	有機 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨	6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
10	三	香菇肉燥 炒米粉 米粉、豬肉、香菇	炙烤雞腿排 雞排、烤(X1)	港式雙色燒賣 燒賣、蒸(X2)	脆炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳、炒 7:2:1	季節青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6 2	2 6	2 6	2 1	7 9
11	四	白飯 白米	豆醬燜肉 豬肉、鮮瓜、黃豆醬、煮 8:2	蒜香拌素雞 素雞、時蔬、蒜、炒 6:3:1	海帶三絲 海帶、時蔬、芹菜、炒 7:2:1	有機 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔、勾芡	6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
12	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	滑嫩蒸蛋 雞蛋、蒸	芝麻黑豆干 黑豆干、紅蘿蔔、芝麻、滷 7:2:1	白菜滷 大白菜、木耳、香菇、煮 7:2:1	有機 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包	蔬食日 6 2	2 8	2 5	2 2	8 2
15	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蒜香鮮魚 魚肉、時蔬、蒜、燒 7:3:1	焗烤 香草沙沙肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料、乳酪絲、烤 5:3:2	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、炒 7:2:1	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 1	2 8	2 6	2 2	8 9
16	二	白飯 白米	鐵板洋菇雞 雞肉、洋菇、燒 7:3	魷魚什錦寬粉 寬冬粉、魷魚、時蔬、炒 6:2:2	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞、煮 8:2	有機 黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨	6 2	2 8	2 6	2 3	8 9
17	三	蘑菇肉醬 鐵板麵 義大利麵、洋蔥、豬肉、蘑菇	蒜香里肌排 豬排、滷(X1)	美式雙拼 (雞柳條+花枝丸) 雞柳條、花枝丸、烤(X1)	針菇竹筍 竹筍、金針菇、木耳、炒 6:3:1	季節青菜 綜合 芋圓紅茶 芋圓、地瓜圓、紅茶	6 0	2 7	2 6	2 3	7 7
18	四	糙米飯 白米、糙米	脆皮炸雞翅 雞翅、炸(X1)	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔、燒 9:1	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔、燒 8:2	有機 羅宋湯 蕃茄、時蔬	6 1	2 7	2 5	2 2	7 7
19	五	白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨、燒 6:2:2	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒 7:3	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、木耳、炒 7:2:1	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞骨	6 1	2 8	2 7	2 1	8 1
22	一	白飯 白米	香酥虱目魚排 虱目魚排、炸(X1)	照燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、芝麻、燒 6:3:1	脆炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳、炒 6:2:2	履歷 大滷湯 豆腐、筍、木耳、勾芡	6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
23	二	地瓜飯 白米、地瓜	胡麻醬豚肉 豬肉、高麗菜、芝麻醬、煮 8:2	蒜苗干片小炒 豆干、紅蘿蔔、蒜苗、炒 6:2:2	肉燥銀芽 豆芽菜、木耳、絞肉、炒 6:2:2	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
24	三	焗烤青醬 海鮮麵 螺旋麵、海鮮、青醬、乳酪絲	嫩汁烤雞肉捲 雞肉捲、烤(X1)	多汁鮮肉包 肉包、蒸(X1)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳、炒 7:2:1	季節青菜 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌	6 0	2 7	2 6	2 1	7 2
25	四	白飯 白米	薄皮翅小腿 翅小腿、滷(X2)	義式茄汁燉肉 豬肉、時蔬、義大利香料、燉 6:3:1	鮮蔬海茸 海茸、紅椒、煮 8:2	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6 0	2 8	2 6	2 2	8 2
26	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	洋蔥歐姆蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆仁、炒 6:2:2	拌飯香菇肉燥 豆干、豬肉、香菇、煮 4:5:1	蒜香四季豆 條豆、紅蘿蔔、蒜、炒 7:2:1	有機 銀耳QQ湯 白木耳、QQ圓、桂圓肉	豆奶 6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
29	一	白飯 白米	古早味豬腳 豬肉、豬腳、筍乾、燒 6:3:1	烤肉醬甜不辣 甜不辣、洋蔥、烤肉醬、炒 8:2	銀蘿茼蒟蒻 白蘿蔔、鮮菇、蒟蒻、煮 7:2:1	履歷 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔、勾芡	6 2	2 6	2 6	2 2	8 1
30	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	暖心麻油雞 雞肉、鮮菇、麻油、燒 7:3	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜、木耳、燒 6:2:2	芋香白菜 大白菜、芋頭、煮 8:2	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6 1	2 8	2 5	2 1	8 2

【花椰菜】花椰菜維生素C含量豐富，能提高免疫力，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，鉀有助於預防高血壓，鉻可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。



全盛美食113年4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

★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	全穀類	肉豆蛋類	油類	蔬菜類	總熱量
1	一	白飯 白米	果香咕咾肉 咕咾肉、鳳梨-煮	紅燒素丸子 素丸子、時蔬-煮	客家燻筍 筍乾、筍茸-煮	醬爆豆干片 豆干片、紅蘿蔔-炒	豆苗炒菇 豆苗、鮮菇-炒	履歷 蒲瓜木耳湯 扁蒲、木耳	6 1	2 7	2 6	2 6	8 2
2	二	白飯 白米	素燒魚排 素魚排-燒(X1)	針菇高麗 高麗菜、金針菇-炒	三杯茄子 茄子、九層塔-燒	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-燒	芝麻照燒豆腐 豆腐、時蔬、芝麻	有機 玉米燉湯 玉米、時蔬	6 2	2 6	2 4	2 6	8 2
3	三	白飯 白米	京醬素雞 素雞片、時蔬-燒	海帶雙絲 海帶絲、豆干絲-炒	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜-煮	蜜汁炒年糕 年糕、芝麻-炒	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	履歷 竹筍針菇湯 竹筍、金針菇	6 1	2 7	2 7	2 5	8 4
4	四	~清明節&兒童節放假~											
5	五	~清明節&兒童節放假~											
8	一	茄汁洋菇 義大利麵	四角嫩腐 四角豆腐-滷(X1)	鮮蔬素腰花 素腰花、時蔬-燒	木須黃瓜 大黃瓜、木耳	甜豆炒竹筍 竹筍、甜豆-炒	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞-炒	履歷 金針燉湯 金針菇、金針	6 1	2 6	2 7	2 7	8 1
9	二	白飯 白米	酸甜豆包 豆包、鳳梨-燒	彩繪蓮藕 蓮藕、時蔬-炒	薑燒麵腸 麵腸、薑-燒	鐵板豆芽 豆芽菜、時蔬-炒	素蠔油芥藍 芥藍菜、素蠔油-炒	有機 枸杞養生湯 牛蒡、紅蘿蔔、枸杞	6 2	2 7	2 6	2 6	8 9
10	三	白飯 白米	麻油凍豆腐 凍豆腐、枸杞、麻油-煮	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍-炒	白菜滷 大白菜、木耳-煮	醬燒烤麩 烤麩、時蔬-燒	豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	季節青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	6 8	2 5	2 7	2 0	8 1
11	四	白飯 白米	栗子小方干 豆干、栗子-滷	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-炒	毛豆燒麵輪 麵輪、毛豆仁-燒	紅棗芋頭 芋頭、紅棗-蒸	西芹炒菇 西芹、鮮菇-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔	6 1	2 7	2 6	2 6	8 2
12	五	白飯 白米	醬燒豆捲 豆捲、時蔬-煮	炒海帶根 海帶根、紅蘿蔔-炒	時蔬炒寬粉 寬冬粉、時蔬-炒	腰果小瓜 小黃瓜、腰果-炒	枸杞燉肉 素三層肉丁、時蔬、枸杞-燉	有機 肉骨茶湯 豆薯、肉骨茶包、枸杞	6 2	2 6	2 5	2 6	8 7
15	一	白飯 白米	白菜獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮	田園玉米 玉米、洋芋、毛豆仁-煮	鮮菇炒豆皮 豆皮、鮮菇、紅蘿蔔-炒	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒	菜脯豆干 豆干、菜脯-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 1	2 6	2 7	2 7	8 1
16	二	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔-煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	彩椒秀珍菇 彩椒、秀珍菇-炒	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉-燒	西芹素魷魚 素魷魚、西洋芹-炒	有機 黃芽木耳湯 黃豆芽、木耳	6 2	2 8	2 6	2 6	8 6
17	三	白飯 白米	客家小炒 豆干、時蔬-炒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲-炒	茄汁凍豆腐 凍豆腐、蕃茄-煮	三杯海茸 海茸、九層塔-炒	香炸杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜-炸	季節青菜 青木瓜紅棗湯 青木瓜、紅棗	6 6	2 5	2 7	2 5	7 5
18	四	客家 炒飯條	香滷棒棒腿 牛蒡腿-滷(X1)	彩繪山藥 山藥、時蔬-炒	香滷紫茄 茄子-燒	味噌油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、味噌-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇-炒	有機 羅宋湯 蕃茄、時蔬	6 2	2 6	2 6	2 6	8 1
19	五	白飯 白米	芝麻黑豆干 大溪豆干、芝麻-滷	薑燒冬瓜 冬瓜、薑絲-燒	腐皮條豆 條豆、腐皮絲-炒	塔香豆雞 豆雞、九層塔-炒	金菇水蓮 水蓮、金針菇-炒	有機 豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	6 1	2 7	2 5	2 6	8 7
22	一	白飯 白米	橙汁素雞丁 素雞丁、彩椒、柳橙汁-煮	栗子燒地瓜 地瓜、栗子-燒	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	關東煮 白蘿蔔、蒟蒻捲-煮	香菇麵筋 麵筋、香菇-燒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6 2	2 6	2 5	2 7	8 9
23	二	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝-燒(X2)	香滷海結 海帶結、紅蘿蔔-滷	佛跳牆 筍乾、素排骨酥、芋頭-燒	枸杞番薯葉 地瓜葉、枸杞-炒	蘑菇醬豆腐 豆腐、洋菇-燒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6 8	2 7	2 5	2 4	8 1
24	三	白飯 白米	芹香豆包 豆皮、芹菜-炒	紅燒青木瓜 青木瓜、木耳-燒	蜜汁烤麩 烤麩、香菇-燒	薑絲南瓜 南瓜、薑絲-蒸	榨菜金針菇 金針菇、榨菜-炒	季節青菜 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌	6 1	2 7	2 6	2 5	8 9
25	四	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜-燒	蘑菇麵疙瘩 麵疙瘩、蘑菇-煮	五香四分干 豆干、時蔬-燒	香菇白菜 大白菜、香菇-炒	炒佛手瓜 佛手瓜、木耳-炒	有機 竹筍燉湯 竹筍、紅蘿蔔	6 7	2 6	2 6	2 5	8 5
26	五	鮮菇炒飯	滷素肉排 素肉排-煮(X1)	鐵板骰子腐 油豆腐、時蔬-燒	芹香黃豆芽 黃豆芽、芹菜-炒	樹子苦瓜 苦瓜、破布子-煮	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔-燒	有機 米苔目湯 米苔目、高麗菜、紅蘿蔔	6 2	2 6	2 6	2 7	8 4
29	一	白飯 白米	香燒百頁豆腐 百頁豆腐、紅蘿蔔-煮	芹香甜不辣 素甜不辣、芹菜-炒	脆炒豆薯 豆薯、時蔬-炒	溫拌大溪干 大溪豆干、杏鮑菇-燒	芝香四季豆 四季豆、芝麻-炒	履歷 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6 7	2 6	2 6	2 5	8 5
30	二	白飯 白米	素燒火腿片 素火腿片-燒(X1)	糖醋凍豆腐 凍豆腐、彩椒-煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉-炒	枸杞絲瓜 絲瓜、枸杞-煮	清炒莧菜 莧菜、紅蘿蔔-炒	有機 紫菜湯 海帶芽、薑絲	6 2	2 6	2 6	2 7	8 4