

# 久翔 109年 11月 菜單 大崗國中

地址：新北市林口區武林街16-1號 服務電話：02-36752071 HACC 食品檢驗合格證書編號：1090855第040700081  
甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、車厘及貝類品、為過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。



歡迎電話訂餐及外賣服務

| 日期 | 星期 | 主食                       | 主菜                              | 副菜1                          | 副菜2                          | 青菜   | 湯品                  | 備註  | 全日供應 | 五福堂內 | 五福堂外 | 中區 | 外賣     |
|----|----|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|------------------------------|------|---------------------|-----|------|------|------|----|--------|
| 2  | 一  | 麥片飯<br>白米+麥片             | 香甜橙汁排骨<br>豬肉+時蔬+橙汁+燴 8:2        | 雞茸豆腐煲<br>豆腐+雞肉+冬粉+煮 5:3:2    | 彩繪時瓜<br>時瓜+時蔬+煮 8:2          | 臘臘蔬菜 | 番茄鮮蔬湯<br>高麗菜+番茄     |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:56 |
| 3  | 二  | 白飯<br>白米                 | 元氣咖哩雞<br>雞肉+洋芋+咖哩+煮 7:3         | 沙茶醬爆肉絲<br>金針菇+豬肉+沙茶+煮 6:4    | 田園花椰<br>花椰菜+時蔬+煮 8:2         | 有機蔬菜 | 竹筍香菇湯<br>筍+菇        |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:54 |
| 4  | 三  | 法式筆管麵<br>筆管麵+雞肉+白醬       | 里肌肉排<br>豬排+燒 每人一個               | 金黃炸薯球<br>薯球+炸                | 開陽白菜<br>白菜+時蔬+蝦米+煮 8:2       | 蔬菜   | 紅豆紫米湯<br>紅豆+紫米      |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:14 |
| 5  | 四  | 白飯<br>白米                 | 巴斯克燉雞<br>雞肉+番茄+時蔬+香料+煮 7:2:1    | 玉米炒蛋<br>雞蛋+玉米+炒 6:4          | 塔香海龍<br>海菜+九層塔+煮 9:1         | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐+洋蔥+味噌   |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:25 |
| 6  | 五  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥             | 蒲燒醬烤鯛魚<br>蒲燒鯛+冬粉+蒸 8:2          | 塔香嫩雞柳<br>高麗菜+雞肉+九層塔+炒 7:2:1  | 鮑菇四季<br>鮑菇+四季豆+煮 6:4         | 有機蔬菜 | 海鮮濃湯<br>洋芋+時蔬+鱈絲+芡  |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:11 |
| 9  | 一  | 白飯<br>白米                 | 醋溜魚丁<br>魚肉+豆薯+時蔬+煮 7:2:1        | 客家小炒<br>豆干+豬肉+芹菜+炒 6:2:2     | 蒜味薯塊<br>洋芋+毛豆+蒜+炒 9:1        | 臘臘蔬菜 | 當歸排骨湯<br>白菜+當歸+湯排   |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:13 |
| 10 | 二  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁            | 薑汁燒肉排<br>豬排+薑+燒 每人一個            | 番茄歐姆蛋<br>雞蛋+番茄+炒 7:3         | 彩繪高麗<br>高麗菜+時蔬+煮 8:2         | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+筍+木耳+芡    |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:18 |
| 11 | 三  | 家鄉滷肉飯<br>白米+豬肉           | 蜜汁雞腿<br>雞腿+烤 每人一個               | 廟口蔥爆餡餅<br>豬肉餡餅+烤 每人兩個        | 雙色花椰<br>花椰菜+時蔬+煮 8:2         | 蔬菜   | 米粉湯<br>米粉+時蔬        |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:15 |
| 12 | 四  | 糙米飯<br>白米+糙米             | 眷村花生豬腳<br>豬肉+豬腳+蘿蔔+花生+油 5:2:2:1 | 老爹炸雞翅<br>雞翅+炸 每人一個           | 咖哩粉絲煲<br>冬粉+洋蔥+豬肉+咖哩+煮 7:2:1 | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>雞蛋+海帶芽     |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:21 |
| 13 | 五  | 白飯<br>白米                 | 澎湃滷蛋盤<br>雞蛋 每人一個+素肚+香菇+油 8:1:1  | 招牌哨子豆腐<br>豆腐+豬肉+番茄+煮 6:3:1   | 薑絲冬瓜<br>冬瓜+枸杞+薑+煮            | 有機蔬菜 | 南瓜排骨湯<br>南瓜+湯排      | 蔬食  | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:11 |
| 14 | 六  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米            | 紐澳良雞腿<br>雞腿+烤 每人一個              | 香醇滷味<br>蘿蔔+豆干+海帶結+油 6:2:2    | 彩繪鮑菇<br>花椰菜+鮑菇+煮 8:2         | 臘臘蔬菜 | 竹筍雞湯<br>筍+雞骨        |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:14 |
| 16 | 一  | 校慶補假                     |                                 |                              |                              |      |                     |     |      |      |      |    |        |
| 17 | 二  | 白飯<br>白米                 | 糖醋雞丁<br>雞肉+時蔬+芝麻+糖醋醬+燴 8:2      | 小瓜手打黑輪<br>小黃瓜+黑輪+炒 6:4       | 奶香白菜<br>白菜+時蔬+煮 8:2          | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+雞蛋+芡     |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:25 |
| 18 | 三  | 拿坡里肉醬焗麵<br>義大利麵+豬肉+番茄+起司 | 黃金炸魚排<br>魚排+炸 每人一個              | 深海炒三鮮<br>筍+雞肉+魷魚+炒 7:2:1     | 豆皮高麗<br>高麗菜+豆皮+時蔬+炒 8:1:1    | 蔬菜   | 綠豆湯<br>綠豆           |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:58 |
| 19 | 四  | 白飯<br>白米                 | 熱炒三杯雞<br>雞肉+鮑菇+九層塔+煮 7:3        | 茶碗蒸<br>雞蛋+時蔬+蒸 9:1           | 海帶三絲<br>海帶+紅蘿蔔+時蔬+煮 6:2:2    | 有機蔬菜 | 糯米雞湯<br>糯米+洋薏仁+雞骨   |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:25 |
| 20 | 五  | 燕麥飯<br>白米+燕麥             | 肉骨茶燉肉<br>豬肉+豆薯+菇+肉骨茶包+煮 7:2:1   | 椒鹽夯雞肉串<br>雞肉串+烤 每人一串         | 脆炒銀芽<br>豆芽菜+時蔬+韭菜+煮 7:2:1    | 有機蔬菜 | 大滷清湯<br>白菜+豆腐+紅蘿蔔   |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:11 |
| 23 | 一  | 白飯<br>白米                 | 燒烤醬雞球<br>雞肉+豆干+煮 7:3            | 刺瓜野菜揚<br>黃瓜+花枝揚+煮 6:4        | 螞蟻上樹<br>冬粉+高麗菜+豬肉+煮 7:2:1    | 臘臘蔬菜 | 波霸奶茶<br>粉圓+奶粉+紅茶    |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:27 |
| 24 | 二  | 地瓜飯<br>白米+地瓜             | 砂鍋魚片<br>魚排+沙茶+燴 每人一個            | 巧蛋肉臊<br>豆薯+豬肉+蒜+雞蛋+煮 6:2:1:1 | 川耳炒筍<br>筍+川耳+炒 8:2           | 有機蔬菜 | 蛋花湯<br>青菜+雞蛋        | 保久乳 | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:54 |
| 25 | 三  | 日式柴魚炒飯<br>白米+豬肉+時蔬+昆布+柴魚 | 旋風烤雞排<br>雞排+烤 每人一個              | 匈牙利豬<br>黃豆芽+豬肉+匈牙利粉+炒 8:2    | 百匯高麗<br>高麗菜+時蔬+煮 8:2         | 蔬菜   | 海結油腐湯<br>油豆腐+海帶結    |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:23 |
| 26 | 四  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁            | 懷舊滷肉<br>豬肉+蘿蔔+時蔬+啤酒+油 7:2:1     | 花胡瓜炒雞<br>小黃瓜+雞肉+炒 7:3        | 蒜味玉米<br>玉米+時蔬+蒜+煮 8:2        | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>洋蔥+海帶芽+味噌    |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:11 |
| 27 | 五  | 白飯<br>白米                 | 粉蒸地瓜雞<br>雞肉+地瓜+蒸 6:4            | 古早味菜脯蛋<br>雞蛋+菜脯+炒 7:3        | 針菇四季<br>金針菇+四季豆+煮 6:4        | 有機蔬菜 | 羅宋湯<br>豆薯+番茄        | 蔬食  | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:18 |
| 30 | 一  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥       | 黃金泡菜燒豚<br>豬肉+白菜+黃金泡菜+煮 7:2:1    | 蔥燒油豆腐<br>油豆腐+川耳+蔥+燒 8:2      | 脆炒時瓜<br>黃瓜+時蔬+炒 8:2          | 臘臘蔬菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜+紅蘿蔔+雞蛋+芡 |     | 6    | 2    | 2    | 2  | 0 8:54 |



地址：新北市板橋區板橋路161號 電話：(02)46753071 FAX：(02)46753072 營業時間：週一至週五 07:30-15:00 週六 07:30-14:00 週日及例假 08:00-14:00  
芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。歡迎掃描QR Code填寫午餐問卷

| 日期 | 星期 | 主食                         | 主菜                    | 副菜1                   | 副菜2                   | 青菜 | 湯品                        | 備註 | 全蛋 | 蛋黃 | 肉類 | 海鮮類 | 蔬菜類 | 水果  |
|----|----|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----|---------------------------|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| 2  | 一  | 麥片飯<br>白米+麥片               | 滷黑豆干<br>黑豆干+酸菜-油      | 脆薯肉臊<br>豆薯+素絞肉+時蔬-炒   | 鮮菇高麗<br>高麗菜+時蔬+菇-煮    | 蔬菜 | 海芽味噌湯<br>豆腐+海帶芽+味噌        |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 822 |
| 3  | 二  | 香椿義大利麵<br>筆管麵+時蔬+香椿醬       | 清蒸蔬菜捲<br>蔬菜捲-蒸        | 香干小炒<br>豆干+芹菜-炒       | 奶皇包<br>奶皇包-蒸          | 蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋+紅蘿蔔            |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 816 |
| 4  | 三  | 小米飯<br>白米+小米               | 麻婆豆腐<br>豆腐+素絞肉+青豆仁-煮  | 紅娘豆包<br>油片絲+紅蘿蔔-煮     | 素蘿蔔糕<br>素蘿蔔糕-蒸        | 蔬菜 | 黃瓜鮮菇湯<br>黃瓜+菇             |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 818 |
| 5  | 四  | 白飯<br>白米                   | 紅燒油腐<br>油豆腐+川耳-燒      | 番茄麵筋<br>番茄+麵筋-煮       | 彩繪山藥<br>洋芋+山藥+百果-煮    | 蔬菜 | 結頭菜湯<br>結頭菜+菇             |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 818 |
| 6  | 五  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥               | 五更豆腐<br>凍豆腐+金針菇+酸菜-煮  | 沙茶豆皮<br>白菜+豆皮+素沙茶-煮   | 蒸南瓜<br>南瓜+白木耳-蒸       | 蔬菜 | 海結玉米湯<br>海帶結+玉米段          |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 813 |
| 9  | 一  | 白飯<br>白米                   | 宮保凍豆腐<br>凍豆腐+時蔬+花生-炒  | 小瓜素雞丁<br>小黃瓜+素雞丁-炒    | 塔香海茸<br>海茸+筍+九層塔+薑絲-煮 | 蔬菜 | 大滷湯<br>白菜+紅蘿蔔             |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 813 |
| 10 | 二  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁              | 滷蘭花干<br>蘭花干-燒         | 沙茶干絲<br>豆干+時蔬+素沙茶-煮   | 茄汁洋芋<br>洋芋+番茄-煮       | 蔬菜 | 素肉骨茶湯<br>豆薯+素羊肉+金針菇+素肉骨茶包 |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 825 |
| 11 | 三  | 白飯<br>白米                   | 五香油豆腐<br>油豆腐+青豆仁-油    | 蜜香黑豆<br>黑豆+芝麻-煮       | 鮮菇蘿蔔<br>蘿蔔+菇+芹菜-煮     | 蔬菜 | 山藥薏仁湯<br>山藥+洋薏仁+枸杞        |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 809 |
| 12 | 四  | 香菇花生油飯<br>白米+糯米+香菇+花生+麵輪   | 清蒸豆包<br>豆包+時蔬+毛豆-蒸    | 鮮菇麵腸<br>麵腸+鮑菇-炒       | 芋泥包<br>芋泥包-蒸 每人一個     | 蔬菜 | 枸杞冬瓜湯<br>冬瓜+枸杞            |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 827 |
| 13 | 五  | 白飯<br>白米                   | 什錦烤麩<br>烤麩+時蔬+毛豆-炒    | 瓜仔豆腐<br>豆腐+瓜仔-煮       | 蠔油茄子<br>茄子+素蠔油-煮      | 蔬菜 | 南瓜湯<br>南瓜+紅蘿蔔             |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 813 |
| 16 | 一  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米              | 紅燒黑干<br>黑豆干-燒         | 酸菜素肚<br>素肚+酸菜-煮       | 蓮子山藥<br>山藥+蓮子+枸杞-煮    | 蔬菜 | 關東煮<br>蘿蔔+油豆腐+玉米          |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 811 |
| 17 | 二  | 白飯<br>白米                   | 酸甜豆雞<br>豆雞片+時蔬-炒      | 西芹脆腸<br>西芹+素脆腸-煮      | 紅豆芝麻球<br>紅豆芝麻球-炸      | 蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+筍+時蔬            |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 827 |
| 18 | 三  | 金瓜米粉<br>米粉+南瓜+時蔬+素肉絲       | 素東坡肉<br>素東坡肉+梅菜-煮     | 蒸刈包<br>刈包-蒸+花生粉       | 蜜汁豆干<br>豆干+芝麻-煮       | 蔬菜 | 黃瓜湯<br>黃瓜+紅蘿蔔             |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 825 |
| 19 | 四  | 白飯<br>白米                   | 咖哩豆腐<br>豆腐+時蔬+咖哩-煮    | 素龍鳳腿<br>素龍鳳腿-燒        | 番茄高麗<br>高麗菜+番茄-煮      | 蔬菜 | 髮菜羹湯<br>白菜+髮菜             |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 826 |
| 20 | 五  | 燕麥飯<br>白米+燕麥               | 糖醋豆包<br>豆皮+時蔬+糖醋醬-煮   | 冬瓜麵輪<br>冬瓜+麵輪+枸杞-煮    | 脆炒洋芋<br>洋芋+時蔬+毛豆-炒    | 蔬菜 | 味噌鮮菇湯<br>金針菇+海帶芽+味噌       |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 827 |
| 23 | 一  | 白飯<br>白米                   | 紅沙豆腐<br>豆腐+紅蘿蔔-煮      | 三杯素雞<br>鮑菇+素雞丁+九層塔-煮  | 腰果玉米<br>玉米+時蔬+腰果-煮    | 蔬菜 | 青木瓜湯<br>青木瓜+紅蘿蔔           |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 825 |
| 24 | 二  | 五行蔬食炒飯<br>白米+紅藜麥+紅蘿蔔+玉米+時蔬 | 滷油豆腐<br>油豆腐+青豆仁-油     | 野菜天婦羅<br>素天婦羅+地瓜+菜豆-炸 | 馬拉糕<br>馬拉糕-蒸          | 蔬菜 | 羅宋湯<br>豆薯+番茄              |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 825 |
| 25 | 三  | 白飯<br>白米                   | 蜜汁黑干<br>黑豆干+芝麻-煮      | 鮮菇豆腸<br>鮑菇+豆腸+時蔬-炒    | 脆炒大瓜<br>黃瓜+時蔬-炒       | 蔬菜 | 結頭菜湯<br>結頭菜+菇             |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 804 |
| 26 | 四  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁              | 五香烤麩<br>烤麩+時蔬+花生-煮    | 炸醬素干丁<br>豆干+素絞肉+毛豆-煮  | 紅片花椰<br>花椰菜+紅蘿蔔-煮     | 蔬菜 | 山藥玉米湯<br>山藥+玉米            |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 800 |
| 27 | 五  | 白飯<br>白米                   | 紅燒凍豆腐<br>凍豆腐+紅蘿蔔+時蔬-燒 | 茄汁麵腸<br>麵腸+蕃茄-煮       | 滷筍茸<br>筍茸+梅菜-油        | 蔬菜 | 冬瓜薑湯<br>冬瓜+薑              |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 818 |
| 30 | 一  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥         | 蠔油豆包<br>豆包+時蔬+素蠔油-煮   | 香菇燒麵輪<br>麵輪+香菇+栗子-煮   | 棗香南瓜<br>南瓜+紅棗-蒸       | 蔬菜 | 味噌蘿蔔湯<br>蘿蔔+海帶芽+味噌        |    | 6  | 2  | 2  | 2   | 0   | 825 |



# 雙翼食品 109年11月菜單

符合三章1Q及全面提供非基改食



◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。  
地址：新北市樹林區忠愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號) 張妹媿(第4985號) 陳盈靜(第5803號)

| 日期 | 星期 | 主食                    | 主菜                       | 副菜一                             | 副菜二                          | 蔬菜   | 湯品                     | 副餐  | 根莖  | 蛋肉  | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|----|----|-----------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2  | 一  | 小米飯<br>白米、小米          | 麻油雞<br>雞肉、鮑菇、高麗菜 煮7:3    | 京醬油腐煲<br>蘿蔔、油豆腐、絞肉 煮 5:4:1      | 木耳花椰<br>花椰、木耳 煮9:1           | 產銷履歷 | 刈薯肉絲湯<br>刈薯、豬肉         |     | 6.5 | 2.6 | 2   | 2.5 | 813 |
| 3  | 二  | 白飯<br>白米              | 粉蒸肉餅<br>絞肉、刈薯、碎瓜 蒸5:3:2  | 檸檬雞柳條<br>雞柳條x2 炸                | 四季干片<br>條豆、干、時蔬 炒 5:3:2      | 有機青菜 | 麵疙瘩<br>麵疙瘩、豆芽、香菇       |     | 6.6 | 2.6 | 2   | 2.7 | 829 |
| 4  | 三  | 番茄肉醬麵<br>麵、番茄、絞肉      | 馬告雞排<br>*雞排x1 滷          | 香酥吉拿棒<br>吉拿棒x1 烤                | 紅片冬瓜<br>冬瓜、紅蘿蔔 煮 8:2         | 產銷履歷 | 蘑菇濃湯<br>洋芋、香菇、筍        |     | 6.7 | 2.7 | 2   | 2.6 | 839 |
| 5  | 四  | 麥片飯<br>白米、麥片          | 蔥燒魚<br>魚、蔥 煮             | 焗烤乳酪甜黍雞<br>玉米、雞肉、青豆、起司 烤 5:3:2  | 韭香豆芽<br>豆芽、木耳、紅蘿蔔 炒7:3       | 有機青菜 | 蜜粉條奶茶<br>粉條、奶茶         |     | 6.6 | 2.6 | 2   | 2.5 | 820 |
| 6  | 五  | 白飯<br>白米              | 橙汁肋排<br>豬肋排x1 煮          | 香菇白菜雞<br>大白菜、雞肉、香菇 煮 5:3:2      | 豆皮扁蒲<br>扁蒲、豆皮、紅蘿蔔 煮7:3       | 有機青菜 | 榨菜雞湯<br>榨菜、雞肉          |     | 6.6 | 2.6 | 2   | 2.5 | 820 |
| 9  | 一  | 白飯<br>白米              | 堅果雞丁<br>雞肉、時蔬、堅果 煮9:1    | 沙茶甜蔥炒肉<br>洋蔥、豬肉、金針菇 炒 6:3:1     | 百頁花椰<br>青花、百頁、紅蘿蔔 煮 7:3      | 產銷履歷 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、蛋         |     | 6.7 | 2.8 | 2   | 2.7 | 851 |
| 10 | 二  | 燕麥飯<br>白米、燕麥          | 咖哩豬<br>豬肉、洋芋 煮8:2        | 海鮮燒肉捲<br>燒肉捲x1 煮                | 排骨酥大白<br>大白菜、排骨酥 煮8:2        | 有機青菜 | 蘿蔔雞湯<br>蘿蔔、雞肉          |     | 6.5 | 2.6 | 2   | 2.6 | 817 |
| 11 | 三  | 夏威夷炒飯<br>白米、洋蔥、玉米     | 檸香雞翅<br>雞翅x1 烤           | 紅麴叉燒肉<br>豬肉切片x4 烤               | 香菇高麗<br>高麗菜、香菇、紅蘿蔔 炒8:2      | 產銷履歷 | 酸菜鴨<br>酸菜、鴨肉           |     | 6.6 | 2.5 | 2   | 2.5 | 812 |
| 12 | 四  | 紅藜米飯<br>白米、紅藜米        | 沙茶鮮魚煲<br>魚丁、白菜、豆皮 煮7:3   | 豆乳豬排<br>豬排x1 燴                  | 玉米三色<br>玉米、刈薯、紅蘿蔔、青豆 炒 5:2:2 | 有機青菜 | 紅豆包心圓<br>紅豆、包心圓        |     | 6.5 | 2.6 | 2   | 2.6 | 817 |
| 13 | 五  | 雜糧飯<br>白米、雜糧米         | 豆豉甜蔥炒肉<br>洋蔥、豬肉、金針菇 炒    | 香菇蒸蛋<br>蛋、香菇 蒸 8:2              | 醬燒海絲<br>海帶絲、蒜根 煮             | 有機青菜 | 酸辣清湯<br>豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳   | 蔬食日 | 6.5 | 2.6 | 2   | 2.5 | 813 |
| 14 | 六  | 白飯<br>白米              | 高昇排骨<br>豬肉x3 燴           | 泰式酸甜小管圈<br>番茄、洋蔥、芹菜、小管圈 炒 4:3:3 | 蒜香花椰<br>花椰、木耳 煮 8:2          | 產銷履歷 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜、雞肉          |     | 6.6 | 2.5 | 2   | 2.7 | 821 |
| 16 | 一  | 校慶補休一天                |                          |                                 |                              |      |                        |     |     |     |     |     |     |
| 17 | 二  | 白飯<br>白米              | 炸雞腿<br>雞腿x1 炸            | 麻婆豆腐<br>豆腐、絞肉 煮8:2              | 韭香銀芽<br>豆芽、紅蘿蔔、木耳、韭菜 煮7:3    | 有機青菜 | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋、筍        |     | 6.4 | 2.7 | 2   | 2.6 | 818 |
| 18 | 三  | 蝦仁沙茶炒麵<br>麵、時蔬、蝦仁     | 五香炆肉<br>炆肉片x1 滷          | 紅醬肉圓<br>肉圓x1 蒸                  | 鮑菇黃瓜<br>黃瓜、紅蘿蔔、鮑菇 煮 7:3      | 產銷履歷 | 肉骨茶湯<br>蘿蔔、排骨、肉骨茶包     |     | 6.6 | 2.6 | 2   | 2.6 | 824 |
| 19 | 四  | 糙米飯<br>白米、糙米          | 沙嗲醬燒雞<br>雞肉、洋蔥、紅蘿蔔 煮 8:2 | 紅茶滷蛋<br>蛋x1、紅茶包 滷               | 高麗炒肉<br>高麗菜、豬肉、蔥 炒 8:2       | 有機青菜 | 柴魚味噌湯<br>豆腐、柴魚、味噌      |     | 6.5 | 2.4 | 2   | 2.6 | 802 |
| 20 | 五  | 白飯<br>白米              | 三杯魚丁<br>魚丁、三杯醬 燴         | 翅小腿拼盤<br>翅小腿、蘿蔔、油豆腐 滷 4:3:3     | 爆皮白菜<br>白菜、木耳、爆皮 滷 7:3       | 有機青菜 | 羅宋湯<br>番茄、洋芋           |     | 6.7 | 2.5 | 2   | 2.4 | 815 |
| 23 | 一  | 白飯<br>白米              | 咖哩雞<br>雞肉、洋芋 煮 7:3       | 炸卜肉<br>卜肉x3 炸                   | 油皮三絲<br>刈薯、條豆、紅蘿蔔、皮絲 炒 5:2:2 | 產銷履歷 | 綠豆鮮芋圓<br>綠豆、芋圓         |     | 6.4 | 2.7 | 2.2 | 2.8 | 832 |
| 24 | 二  | 薏仁飯<br>白米、洋薏仁         | 壽喜燒肉丼<br>豬肉、洋蔥、金針菇 煮 7:3 | 蜜滷大黑干<br>豆干 滷                   | 玉筍扁蒲<br>扁蒲、玉米筍、紅蘿蔔 煮7:3      | 有機青菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、蛋         | 牛奶  | 6.6 | 2.6 | 2   | 2.6 | 824 |
| 25 | 三  | 櫻花蝦油飯<br>白米、糯米、香菇、櫻花蝦 | 冰糖照燒雞<br>雞肉、地瓜 煮7:3      | 奶油玉米圈<br>玉米段x1、奶油 煮             | 紅片黃瓜<br>黃瓜、紅蘿蔔 煮9:1          | 產銷履歷 | 蒜味肉羹湯<br>洋蔥、豆芽、筍絲、豬肉、筍 |     | 6.8 | 2.7 | 2   | 2.6 | 846 |
| 26 | 四  | 白飯<br>白米              | 檸檬香草魚<br>魚排x1、檸檬香料 烤     | 冬瓜瓜仔肉燥<br>冬瓜、豬肉、醬瓜 滷7:3         | 泡菜雞<br>泡菜、雞肉 煮 8:2           | 有機青菜 | 南瓜雞湯<br>南瓜、雞肉          |     | 6.6 | 2.6 | 2.1 | 2.7 | 831 |
| 27 | 五  | 五穀飯<br>白米、五穀米         | 紅蔥百頁<br>百頁、米血糕、紅蔥末 煮 6:4 | 海結鵪鶉蛋<br>蘿蔔、海帶絲、鵪鶉蛋 滷 5:3:2     | 鮮菇花菜<br>花椰菜、鮮菇 炒 8:2         | 有機青菜 | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜、排骨         | 蔬食日 | 6.6 | 2.8 | 2   | 2.6 | 839 |
| 30 | 一  | 白飯<br>白米              | 薑汁燒肉<br>豬肉、洋蔥 炒 7:3      | 油腐關東煮<br>蘿蔔、玉米、油豆腐 煮 4:3:3      | 木耳高麗<br>高麗菜、木耳、紅蘿蔔 炒7:3      | 產銷履歷 | 小魚味噌湯<br>豆腐、小魚干、味噌     |     | 6.7 | 2.7 | 2   | 2.5 | 834 |



# 雙翼食品109年11月素菜單

提供非基改  
食材

# 大崗國中

本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶粉,堅果...若有過敏體質者,敬請小心使用! 地址:新北市樹林區忠愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝緹(第4985號),陳盈靜(第5803號)

| 日期 | 星期 | 主食                        | 主菜                  | 副菜一                       | 副菜二                       | 蔬菜       | 湯品                     | 熱量  | 蛋白質 | 脂肪  | 鈣   | 鐵   |
|----|----|---------------------------|---------------------|---------------------------|---------------------------|----------|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2  | 一  | 地瓜飯<br>地瓜, 白米             | 紅絲拌豆皮<br>紅蘿蔔, 豆皮 煮  | 五味豆腐<br>豆腐, 五味醬 燒         | 西芹鮮菇<br>西芹, 紅蘿蔔, 木耳, 金耳 煮 | 履歷青<br>菜 | 什錦蔬菜羹<br>木耳, 紅蘿蔔, 刈薯   | 816 | 7.0 | 2.3 | 2.0 | 2.3 |
| 3  | 二  | 白米飯<br>白米                 | 酸菜素肚<br>素肚, 酸菜 炒    | 醬炒豆腸<br>豆腸, 鮮蔬 煮          | 花椰鮮蔬<br>青花椰菜 煮            | 履歷青<br>菜 | 四神湯<br>冬瓜, 四神料         | 826 | 6.5 | 2.6 | 2.0 | 2.8 |
| 4  | 三  | 鮮蔬炒飯<br>白米, 鮮蔬            | 茄汁豆包<br>豆包 燴        | 哨子豆腐<br>豆腐, 木耳 煮          | 藥膳山藥<br>洋芋, 山藥 煮          | 履歷青<br>菜 | 榨菜湯<br>榨菜, 黃豆芽         | 829 | 6.6 | 2.6 | 2.0 | 2.7 |
| 5  | 四  | 白米飯<br>白米                 | 五香豆干X2<br>豆干 滷      | 玉米雞丁<br>素雞丁, 玉米, 秋葵 煮     | 紅燒冬瓜<br>冬瓜 燒              | 有機青<br>菜 | 海芽鮮菇湯<br>海芽, 金耳        | 846 | 6.8 | 2.7 | 2.0 | 2.6 |
| 6  | 五  | 麥片飯<br>白米, 麥片             | 三杯麵腸<br>麵腸, 九層塔 煮   | 條豆干片<br>時豆, 豆干 炒          | 芋香白菜<br>大白, 芋頭, 豆皮 煮      | 履歷青<br>菜 | 蘿蔔湯<br>蘿蔔, 鮮菇          | 843 | 6.8 | 2.6 | 2.0 | 2.7 |
| 9  | 一  | 糙米飯<br>白米, 糙米             | 鮮蔬凍腐<br>凍豆腐, 鮮蔬 燒   | 什錦素肉排<br>素肉排 燒            | 燒鮮筍<br>竹筍, 九層塔 燒          | 履歷青<br>菜 | 芹香黃瓜湯<br>黃瓜, 芹菜, 鮮菇    | 825 | 6.5 | 2.7 | 2.3 | 2.5 |
| 10 | 二  | 白米飯<br>白米                 | 三杯油豆腐<br>油豆腐, 九層塔 燒 | 花生麵筋<br>麵筋, 花生 滷          | 椒鹽雙薯<br>地瓜, 洋芋 炸          | 履歷青<br>菜 | 味噌湯<br>豆腐, 味噌          | 815 | 6.7 | 2.5 | 2.0 | 2.4 |
| 11 | 三  | 地瓜飯<br>白米, 地瓜             | 海結滷豆干<br>豆干, 海結 滷   | 小瓜炒豆皮<br>小黃瓜, 豆皮 煮        | 鮮菇高麗<br>高麗, 鮮菇 炒          | 履歷青<br>菜 | 玉米濃湯<br>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔    | 825 | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 2.6 |
| 12 | 四  | 薏仁飯<br>白米                 | 彩椒豆腸<br>豆腸, 蔬菜 炒    | 三色豆腐<br>豆腐, 玉米, 紅蘿蔔 煮     | 椰香咖哩<br>地瓜, 南瓜, 咖哩 煮      | 有機青<br>菜 | 薑絲海芽湯<br>海芽, 薑絲        | 804 | 7.0 | 2.3 | 2.0 | 2.3 |
| 13 | 五  | 古早味<br>香菇油飯<br>白米, 糯米, 香菇 | 宮保素雞<br>素雞, 時蔬 煮    | 糖醋烤麩<br>烤麩 煮              | 雙鮮彩椒<br>彩椒, 鮮菇 炒          | 履歷青<br>菜 | 南瓜湯<br>南瓜, 鮮菇          | 826 | 6.5 | 2.6 | 2.0 | 2.8 |
| 16 | 一  | 白米飯<br>白米                 | 藥膳鴨皮絲<br>素鴨皮絲, 山藥 煮 | 醬爆干丁<br>豆干, 玉米, 毛豆, 紅蘿蔔 煮 | 醬燒鮮菇<br>洋芋, 鮮菇, 紅蘿蔔 煮     | 履歷青<br>菜 | 綜合蔬菜湯<br>蘿蔔, 玉米, 金耳    | 821 | 6.6 | 2.5 | 2.0 | 2.7 |
| 17 | 二  | 紅扁豆飯<br>白米, 紅扁豆           | 滷豆包<br>豆包, 鮮蔬 燒     | 燒烤醬玉米<br>玉米, 燒烤醬 燒        | 韓式拌菜<br>豆芽, 鮮蔬 炒          | 履歷青<br>菜 | 枸杞冬瓜湯<br>冬瓜, 枸杞        | 831 | 6.7 | 2.6 | 2.0 | 2.6 |
| 18 | 三  | 燕麥飯<br>燕麥, 白米             | 孜然豆腐<br>豆腐 燒        | 沙茶麵腸<br>麵腸, 鮮蔬 煮          | 鮮瓜粉絲<br>寬粉, 青木瓜 煮         | 履歷青<br>菜 | 竹筍湯<br>竹筍, 香菇          | 840 | 6.9 | 2.5 | 2.0 | 2.8 |
| 19 | 四  | 茄醬<br>義大利麵<br>麵, 鮮蔬, 蕃茄   | 紅燒素肉<br>素肉, 蘿蔔 煮    | 照燒甜不辣<br>甜不辣片 燒           | 炒四季豆<br>四季豆 炒             | 有機青<br>菜 | 蔬菜火鍋湯<br>玉米, 蘿蔔, 油豆腐   | 817 | 6.9 | 2.4 | 2.0 | 2.3 |
| 20 | 五  | 白米飯<br>白米                 | 蜜汁黑干<br>黑豆干 煮       | 醬燒百頁<br>百頁, 彩椒 燒          | 沙嗲河粉<br>河粉, 紅蘿蔔, 豆芽 炒     | 履歷青<br>菜 | 酸辣湯<br>豆腐, 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔 | 819 | 6.7 | 2.5 | 2.0 | 2.5 |
| 23 | 一  | 小米飯<br>白米, 小米             | 梅干豆包<br>豆包, 梅干 滷    | 彩椒烤麩<br>烤麩, 彩椒 炒          | 白菜滷<br>大白, 紅蘿蔔 煮          | 履歷青<br>菜 | 玉米濃湯<br>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔    | 834 | 6.6 | 2.6 | 2.3 | 2.7 |
| 24 | 二  | 白米飯<br>白米                 | 滷蘭花干<br>蘭花干 燒       | 莧菜豆腐<br>莧菜, 豆腐, 黃豆醬 煮     | 韓式豆芽<br>豆芽, 鮮蔬 炒          | 履歷青<br>菜 | 枸杞南瓜湯<br>南瓜, 枸杞        | 846 | 6.8 | 2.7 | 2.0 | 2.6 |
| 25 | 三  | 十穀米飯<br>白米, 十穀米           | 番茄素肚<br>番茄, 素肚 炒    | 四寶乾丁<br>豆干, 玉米, 毛豆, 芋頭 煮  | 燒冬瓜<br>冬瓜, 豆皮捲 燒          | 履歷青<br>菜 | 味噌豆腐湯<br>豆腐, 味噌        | 843 | 6.8 | 2.6 | 2.0 | 2.7 |
| 26 | 四  | 鮮蔬炒米粉<br>米粉, 鮮蔬           | 素菜捲<br>素菜捲 燒        | 蜜汁麵腸<br>麵腸, 時蔬 煮          | 炒花椰菜<br>花椰菜 炒             | 有機青<br>菜 | 薑絲紫菜湯<br>紫菜, 薑絲        | 825 | 6.5 | 2.7 | 2.2 | 2.5 |
| 27 | 五  | 紫米飯<br>白米                 | 宮保豆腸<br>豆腸, 時蔬      | 客家小炒<br>芹菜, 豆干 炒          | 美味鮮蔬<br>鮮蔬 炒              | 履歷青<br>菜 | 番茄羅宋湯<br>洋芋, 番茄, 西芹    | 815 | 6.7 | 2.5 | 2.0 | 2.4 |
| 30 | 一  | 紅扁豆飯<br>白米, 紅扁豆           | 茄汁豆包<br>豆包 燴        | 大溪黑豆干<br>黑豆干, 蘿蔔 燒        | 筍絲三色<br>筍, 紅蘿蔔, 木耳 炒      | 履歷青<br>菜 | 黃瓜金耳湯<br>大瓜, 金耳        | 825 | 6.5 | 2.7 | 2.0 | 2.6 |



# 全盛美食109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、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志

★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★

| 日期 | 星期 | 主食                       | 主菜                         | 副菜                              | 湯品                              | 附餐 | 全穀類                      | 魚肉類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 熱量 |
|----|----|--------------------------|----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|----|--------------------------|-----|-----|-----|----|
| 2  | 一  | 燕麥飯<br>白米、燕麥             | 迷迭香燉雞<br>雞肉、刈薔、毛豆仁、煮 7:2:1 | 烤叉燒肉<br>叉燒肉、烤(X3)               | 魷魚小炒<br>豆干、魷魚、紅蘿蔔、炒 6:3:1       | 履歷 | 鮮瓜排骨湯<br>時瓜、排骨           | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 3  | 二  | 白飯<br>白米                 | 蒲燒醬燒鯛魚<br>蒲燒鯛、烤(X1)        | 金瓜燉肉<br>南瓜、豬肉、紅蘿蔔、煮 3:6:1       | 腰果玉米<br>玉米、馬鈴薯、青豆仁、腰果、炒 4:3:2:1 | 有機 | 味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌         | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 4  | 三  | 澎湃香菇油飯<br>糯米、絞肉、香菇       | 鐵路里肌排<br>豬排、滷(X1)          | 鮮肉小籠包<br>小籠包、蒸(X2)              | 雞絲黃豆芽<br>黃豆芽、雞絲、紅蘿蔔、炒 7:2:1     | 履歷 | 竹筍雞湯<br>竹筍、雞肉            | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 5  | 四  | 薏仁飯<br>白米、洋薏仁            | 炫烤蜜汁雞腿<br>翅小腿、烤(X2)        | 玉米炒蛋<br>雞蛋、玉米、青豆仁、炒 6:3:1       | 肉絲炒帶絲<br>海帶絲、肉絲、時蔬、炒 7:2:1      | 有機 | 珍珠巧克力歐蕾<br>生粉圓、美祿        | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 6  | 五  | 白飯<br>白米                 | 韓式蜜汁燒肉<br>豬肉、洋蔥、泡菜、燒 6:2:2 | 芝麻烤雞肉串<br>雞肉串、芝麻、烤(X1)          | 蝦香蒲瓜<br>扁蒲、蝦米、木耳、煮 8:1:1        | 有機 | 蔬菜蛋花湯<br>時蔬、雞蛋           | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 9  | 一  | 白飯<br>白米                 | 清燉豬肉<br>豬肉、鮮瓜、紅蘿蔔、煮 7:2:1  | 雞茸燒油豆腐<br>油豆腐、雞絞肉、燒 8:2         | 田園西蘭花<br>青花、白花、紅蘿蔔、炒 4:4:2      | 履歷 | 西谷米奶茶<br>西谷米、奶粉、紅茶       | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 10 | 二  | 雜糧飯<br>白米、麥片、燕麥          | 糖醋魚條<br>魚條、洋蔥、鳳梨、煮(X2)     | 超人氣咖哩雞<br>雞肉、洋芋、洋蔥、煮 6:3:1      | 白菜燒小巧蛋<br>大白菜、鵝蛋、香菇、燒 7:2:1     | 有機 | 海芽蛋花湯<br>雞蛋、海帶芽、薑絲       | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 11 | 三  | 醃醬豬肉乾拌麵<br>豬肉、豆干、麵條      | 火烤香雞排<br>雞排、烤(X1)          | 海苔香鬆花枝丸<br>花枝丸、海苔香鬆、滷(X2)       | 田園時瓜<br>時瓜、薑絲、枸杞、煮 8:1:1        | 履歷 | 淮山薏仁湯<br>山藥、薏仁           | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 12 | 四  | 糙米飯<br>白米、糙米             | 塔香三杯豬排<br>豬排、九層塔、滷(X1)     | 柴魚和風雞<br>雞肉、白蘿蔔、柴魚、煮 6:3:1      | 肉絲炒筍<br>竹筍、豬肉、木耳、炒 7:2:1        | 有機 | 玉米排骨湯<br>玉米、排骨、紅蘿蔔       | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 13 | 五  | 地瓜飯<br>白米、地瓜             | 肉燥滷細豆腐<br>油豆腐、絞肉、滷(X1)     | 義式香料烤蛋<br>雞蛋、洋芋、義式香料、烤 7:3      | 脆炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔、木耳、炒 8:1:1      | 有機 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜、薑絲、枸杞        | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 14 | 六  | 白飯<br>白米                 | 卡啦脆雞腿<br>雞腿、炸(X1)          | 金粒炒蛋<br>雞蛋、玉米、青豆仁、炒 6:3:1       | 打拋肉醬<br>豬肉、豆干、九層塔、煮 6:3:1       | 履歷 | 白玉排骨湯<br>蘿蔔、排骨、芹菜        | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 16 | 一  | ~運動會補假~                  |                            |                                 |                                 |    |                          |     |     |     |    |
| 17 | 二  | 白飯<br>白米                 | 夜市鹹酥雞<br>雞肉、炸(X3)          | 泰式塔香肉片<br>豬肉、蕃茄、九層塔、煮 8:1:1     | 蒸蛋<br>雞蛋、蒸                      | 有機 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆、薏仁           | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 18 | 三  | 焗烤白醬<br>豬肉、洋蔥、義大利麵       | 炙燒大雞腿<br>雞腿、燒(X1)          | 夏威夷窯烤披薩<br>夏威夷披薩、烤(X1)          | 鮮蝦玉米<br>玉米、馬鈴薯、蝦仁、青豆仁、炒 4:3:2:1 | 履歷 | 馬鈴薯濃湯<br>馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、芡 | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 19 | 四  | 白飯<br>白米                 | 冬瓜燉豬肉<br>豬肉、冬瓜、枸杞、燒 7:2:1  | 脆皮雞肉捲<br>雞肉捲、烤(X1)              | 櫻花蝦高麗<br>高麗菜、木耳、櫻花蝦、炒 8:1:1     | 有機 | 小魚味噌湯<br>小魚乾、豆腐、海帶芽      | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 20 | 五  | 麥片飯<br>白米、麥片             | 南洋咖哩魚排<br>魚排、滷(X1)         | 黑豆干燒豬肉<br>豬肉、豆干、白芝麻、燒 3:6:1     | 針菇長豆<br>金針菇、長豆、紅蘿蔔、炒 5:4:1      | 有機 | 酸菜筍片湯<br>脆筍片、豬肉、酸菜       | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 23 | 一  | 玉米飯<br>白米、玉米             | 椒鹽滾滾魚球<br>魚肉、胡椒鹽、炸(X3)     | 梅乾菜東坡肉<br>豬肉、筍、梅乾菜、燒 6:3:1      | 秀珍扁蒲<br>扁蒲、秀珍菇、木耳、煮 7:2:1       | 履歷 | 海帶雞湯<br>海帶、雞肉            | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 24 | 二  | 白飯<br>白米                 | 檸檬香料雞翅<br>檸檬雞翅、烤(X1)       | 蕃茄炒蛋<br>蕃茄、雞蛋、煮 3:6             | 馬鈴薯炒肉<br>馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔、炒 7:2:1     | 有機 | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜、薏仁           | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 25 | 三  | 海苔香鬆炒飯<br>白米、豬肉、海苔香鬆、青豆仁 | 紅燒焢肉<br>豬肉片、滷(X1)          | 豬肉鍋貼<br>豬肉鍋貼、蒸(X2)              | 韭香豆芽<br>豆芽、韭菜、木耳、炒 8:1:1        | 履歷 | 肉骨茶湯<br>時蔬、排骨、肉骨茶包       | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 26 | 四  | 雜糧飯<br>白米、麥片、燕麥          | 蘑菇醬豬柳<br>豬柳、洋蔥、洋菇、燒 7:2:1  | 海鮮燉豆腐<br>豆腐、蝦仁、魷魚、煮 8:1:1       | 鮮菇花椰菜<br>青花、白花、鮮菇、炒 4:4:2       | 有機 | 玉米蛋花湯<br>玉米、雞蛋、紅蘿蔔       | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 27 | 五  | 白飯<br>白米                 | 炸醬虎皮蛋<br>雞蛋、豆干、毛豆仁、煮(X1)   | 一番咖哩肉醬<br>馬鈴薯、豬肉、洋蔥、咖哩、煮 6:3:1  | 肉燥百頁豆腐<br>百頁豆腐、豬肉、紅蘿蔔、炒 8:1:1   | 有機 | 古早味麵線糊<br>麵線、時蔬、木耳、芡     | 6   | 2   | 2   | 8  |
| 30 | 一  | 燕麥飯<br>白米、燕麥             | 蔥燒翅小腿<br>翅小腿、蔥、燒(X2)       | 螞蟻上樹<br>絞肉、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、炒 1:4:3:2 | 鵝蛋刺瓜<br>刺瓜、鵝蛋、木耳、煮 6:3:1        | 履歷 | 酸辣湯<br>筍筴、豆腐、木耳、紅蘿蔔、芡    | 6   | 2   | 2   | 8  |



# 全盛美食109年11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 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338 ◎營養師：許金鳳、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志

★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★

| 日期 | 星期 | 主食       | 主菜                    | 副菜                  |                     |                     |                      | 湯品                       | 全穀類    | 豆魚蛋肉類  | 油脂類    | 蔬菜類    | 熱量     |
|----|----|----------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 2  | 一  | 白飯<br>白米 | 酸菜大溪干<br>大溪豆干、酸菜(燒)   | 紅絲萵苣<br>萵苣、紅蘿蔔(炒)   | 茄汁素肚<br>素肚(煮)       | 蜜黑豆<br>黑豆(煮)        | 油燻筍乾<br>筍乾、筍茸(煮)     | 履歷<br>鮮瓜木耳湯<br>時瓜、木耳     | 6<br>2 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>5 | 8<br>8 |
| 3  | 二  | 白飯<br>白米 | 咖哩豆腸<br>豆腸、咖哩(煮)      | 西芹素丸子<br>西芹、素丸子(煮)  | 鮮菇高麗<br>高麗菜、菇(炒)    | 毛豆燒麵輪<br>麵輪、毛豆(燒)   | 金黃薯餅<br>薯餅(炸)        | 有機<br>味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌   | 6<br>1 | 2<br>8 | 2<br>8 | 2<br>5 | 8<br>6 |
| 4  | 三  | 白飯<br>白米 | 紅燒素三層<br>素三層肉、時蔬(煮)   | 塔香紫茄<br>茄子、九層塔(燒)   | 紅棗芋頭<br>芋頭、紅棗(煮)    | 小瓜蒟蒻卷<br>小黃瓜、蒟蒻卷(炒) | 菇炒豆包<br>豆包、菇(炒)      | 履歷<br>竹筍鮮菇湯<br>竹筍、菇      | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>6 | 8<br>3 |
| 5  | 四  | 白飯<br>白米 | 鳳梨麵腸<br>麵腸、鳳梨(煮)      | 泡菜寬粉<br>寬冬粉、泡菜(炒)   | 客家小炒<br>豆干、時蔬(炒)    | 紅絲地瓜葉<br>地瓜葉、紅蘿蔔(炒) | 煮玉米段<br>玉米段(煮)       | 有機<br>番茄燉湯<br>番茄、南瓜      | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>3 | 8<br>0 |
| 6  | 五  | 素香油飯     | 醬香棒棒腿<br>牛蒡腿(滷)       | 玉筍燒油腐<br>玉米筍、油豆腐(燒) | 木耳洋芋<br>馬鈴薯、木耳(炒)   | 薑絲冬瓜<br>冬瓜、薑絲(煮)    | 蒸素鍋貼<br>素鍋貼(蒸)       | 有機<br>蔬菜湯<br>時蔬、紅蘿蔔      | 6<br>3 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>3 | 8<br>7 |
| 9  | 一  | 白飯<br>白米 | 三杯素雞丁<br>素雞丁、九層塔(燒)   | 味噌苦瓜<br>苦瓜、味噌(燒)    | 菇炒甜豆<br>甜豆、菇(炒)     | 炒豆干絲<br>豆干絲、時蔬(炒)   | 麵筋白菜滷<br>大白菜、麵筋(燒)   | 履歷<br>黃芽榨菜湯<br>黃豆芽、榨菜    | 6<br>1 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>6 | 8<br>4 |
| 10 | 二  | 白飯<br>白米 | 蔴豉炒花干<br>蘭花干、豆豉(炒)    | 素魷雙花菜<br>花椰菜、素魷魚(炒) | 蘑菇醬豆腐<br>豆腐、洋菇(煮)   | 脆炒蘿蔔<br>白蘿蔔、玉米筍(炒)  | 銀絲卷<br>銀絲卷(蒸)        | 有機<br>薑絲海芽湯<br>海帶芽、薑絲    | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>4 | 8<br>3 |
| 11 | 三  | 白飯<br>白米 | 梅乾燒百頁<br>百頁豆腐、梅乾菜(燒)  | 彩繪蓮藕<br>蓮藕、時蔬(炒)    | 素蠔油芥藍<br>芥藍菜、素蠔油(炒) | 蘋果派<br>蘋果派(炸)       | 麻油素腰花<br>素腰花、麻油(煮)   | 履歷<br>淮山薏仁湯<br>山藥、薏仁     | 6<br>3 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>3 | 8<br>7 |
| 12 | 四  | 白飯<br>白米 | 瓜仔素肉燥<br>豆干、素絞肉、絞瓜(煮) | 針菇海絲<br>海帶絲、金針菇(炒)  | 素高麗菜捲<br>素高麗菜捲(煮)   | 宮保凍豆腐<br>凍豆腐、花生(燒)  | 鹽味毛豆莢<br>毛豆莢(煮)      | 有機<br>玉米湯<br>玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔  | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>5 | 8<br>5 |
| 13 | 五  | 白飯<br>白米 | 豆瓣素雞片<br>素雞片、豆瓣(炒)    | 佛跳牆<br>筍乾、烤魷、芋頭(燒)  | 蜜汁燒地瓜<br>地瓜、白芝麻(燒)  | 芝麻素鰻片<br>素鰻片(煮)     | 素炒紅鳳菜<br>紅鳳菜、薑絲(炒)   | 有機<br>枸杞冬瓜湯<br>冬瓜、枸杞     | 6<br>3 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>3 | 8<br>7 |
| 16 | 一  | 番茄義大利麵   | 黑胡椒肉排<br>素黑胡椒肉排(燒)    | 炸芝麻球<br>芝麻球(炸)      | 花生小瓜<br>小黃瓜、花生(炒)   | 家常豆腐<br>豆腐、時蔬(燒)    | 紅絲季豆<br>四季豆、紅蘿蔔(炒)   | 履歷<br>蘿蔔素肉湯<br>白蘿蔔、素羊肉   | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>5 | 8<br>5 |
| 17 | 二  | 白飯<br>白米 | 菜脯豆干<br>豆干、菜脯(炒)      | 什錦銀芽<br>豆芽菜、時蔬(炒)   | 三杯海茸<br>海茸、九層塔(燒)   | 醬爆麵腸<br>麵腸(炒)       | 木耳炒筍<br>竹筍、木耳(炒)     | 有機<br>馬鈴薯濃湯<br>馬鈴薯、紅蘿蔔   | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>6 | 8<br>6 |
| 18 | 三  | 白飯<br>白米 | 照燒素肚<br>素肚、時蔬(燒)      | 三角油豆腐<br>油豆腐(滷)     | 沙茶麵疙瘩<br>麵疙瘩、時蔬(炒)  | 黑珍珠丸<br>黑珍珠丸(蒸)     | 玉筍鮮蔬<br>玉米筍、時蔬(炒)    | 履歷<br>青木瓜湯<br>青木瓜        | 6<br>3 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>3 | 8<br>7 |
| 19 | 四  | 白飯<br>白米 | 香燒麵輪<br>麵輪、冬瓜(燒)      | 紅片高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)  | 雪菜炒豆皮<br>豆皮、雪菜(炒)   | 滷甜不辣片<br>素甜不辣片(滷)   | 芋香玉米<br>玉米、芋頭、青豆仁(煮) | 有機<br>和風豆腐湯<br>豆腐、海帶芽、味噌 | 6<br>2 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>3 | 8<br>3 |
| 20 | 五  | 白飯<br>白米 | 鮮菇凍豆腐<br>凍豆腐、菇(煮)     | 醬燒雙茄<br>番茄、茄子(燒)    | 彩椒山藥<br>山藥、彩椒(炒)    | 栗子豆干<br>豆干、栗子(滷)    | 清炒豆苗<br>豆苗、紅蘿蔔(炒)    | 有機<br>酸菜筍片湯<br>脆筍片、酸菜    | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>6 | 8<br>3 |
| 23 | 一  | 白飯<br>白米 | 果香糖醋肉<br>素肉、鳳梨(煮)     | 油腐關東煮<br>油豆腐、時蔬(煮)  | 螞蟻上樹<br>冬粉、時蔬(炒)    | 素蟹絲刈菜<br>刈菜、素蟹絲(炒)  | 樹子苦瓜<br>苦瓜、破布子(煮)    | 履歷<br>海帶鮮菇湯<br>海帶、菇      | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>5 | 8<br>1 |
| 24 | 二  | 白飯<br>白米 | 五香烤魷<br>烤魷(燒)         | 香菇白菜<br>大白菜、香菇(煮)   | 京醬豆腸<br>豆腸、紅蘿蔔(燒)   | 芝麻敏豆<br>敏豆、芝麻(炒)    | 烤番薯<br>地瓜(烤)         | 有機<br>枕瓜薏仁湯<br>冬瓜、薏仁     | 6<br>2 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>4 | 8<br>6 |
| 25 | 三  | 白飯<br>白米 | 哨子豆腐<br>豆腐、素絞肉(煮)     | 拌炒牛蒡絲<br>牛蒡絲(炒)     | 黑耳蒲瓜<br>扁蒲、木耳(炒)    | 香燒麵筋<br>麵筋、紅蘿蔔(燒)   | 茄汁年糕<br>年糕、時蔬(燒)     | 履歷<br>養身肉骨茶<br>時蔬、肉骨茶包   | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>5 | 8<br>1 |
| 26 | 四  | 客家炒粿條    | 椒鹽百頁<br>百頁豆腐(炸)       | 鮮菇刺瓜<br>刺瓜、菇(煮)     | 蒸菜頭粿<br>素蘿蔔糕(蒸)     | 彩蔬青花<br>青花菜、彩椒(炒)   | 塔香豆雞<br>豆雞、九層塔(炒)    | 有機<br>玉米燉湯<br>玉米、紅蘿蔔     | 6<br>3 | 2<br>7 | 2<br>8 | 2<br>3 | 8<br>7 |
| 27 | 五  | 白飯<br>白米 | 榨菜豆干片<br>豆干、榨菜(炒)     | 咖哩獅子頭<br>素獅子頭、咖哩(煮) | 芹香素脆腸<br>西芹、素脆腸(炒)  | 豆沙包<br>豆沙包(蒸)       | 昆布黃芽<br>黃豆芽、海帶芽(炒)   | 有機<br>麵線羹<br>時蔬、麵線、木耳    | 6<br>3 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>3 | 8<br>3 |
| 30 | 一  | 白飯<br>白米 | 素燒白帶魚<br>素白帶魚(燒)      | 香菇莧菜<br>莧菜、香菇(炒)    | 泡菜凍豆腐<br>凍豆腐、泡菜(煮)  | 香滷海帶<br>海帶片(滷)      | 枸杞南瓜<br>南瓜、枸杞(蒸)     | 履歷<br>酸辣湯<br>筍筴、豆腐、木耳    | 6<br>2 | 2<br>8 | 2<br>7 | 2<br>5 | 8<br>8 |