

地址：新北市板橋區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良所 營業部 廖景雄(營養士第8359號) 黃偉庭(營養士第8272號) 產品責任險：明台0855第04PD0008

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

110年 5月 素食菜單



歡迎參觀: 02-2652-1000 傳真: 02-2652-1001

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜2	青菜	湯品	備註	全日 供餐 人數	供餐 時間	供餐 地點	供餐 費用	供餐 備註
3	一	薏仁飯 白米+薏仁	雪菜麵腸 麵腸+雪裡紅-炒	咖哩凍豆腐 洋芋+凍豆腐+咖哩-煮	木耳白花椰 白花椰+木耳-煮	蔬菜	大滷湯 白菜+木耳		5	2	2	2	0
4	二	茄汁義大利麵 義大利麵+時蔬+番茄	清蒸蔬菜捲 蔬菜捲-蒸	狀元滷味 麵輪+海帶結+蘿蔔+豆雞片-油	塔香高麗 高麗菜+九層塔-煮	蔬菜	巧達濃湯 洋芋+紅蘿蔔		5	2	2	2	0
5	三	小米飯 白米+小米	醬燒百頁 百頁豆腐+素絞肉+時蔬-燒	芹菜炒脆腸 素脆腸+芹菜-煮	清炒筍絲 筍+木耳-煮	蔬菜	海芽豆腐湯 海帶芽+豆腐		5	2	2	2	0
6	四	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	沙茶素肚 素肚+木耳+素沙茶醬-煮	彩繪黃瓜 大黃瓜+麵筋-煮	蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 番茄+高麗菜+西芹		5	2	2	2	0
7	五	糙米飯 白米+糙米	鮑菇炒黑干 黑豆干+鮑菇-炒	照燒豆包 豆包+彩椒+白芝麻-蒸	泡菜冬粉 冬粉+白菜+泡菜-煮	蔬菜	薑絲南瓜湯 南瓜+薑絲		5	2	2	2	0
10	一	薑黃炒飯 白米+素肉絲+高麗菜+薑黃	蠔油香竹捲 香竹捲+時蔬+素蠔油-蒸	青椒炒干絲 青椒+豆干絲-煮	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲+枸杞-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米+時蔬		5	2	2	2	0
11	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	蕃茄肉醬 豆干+皮絲+素絞肉+蕃茄+毛豆仁-煮	芹香百頁 百頁+芹菜+紅蘿蔔-煮	銀芽三絲 豆芽菜+素火腿絲+小黃瓜-煮	蔬菜	結頭菜湯 結頭菜+薑		5	2	2	2	0
12	三	白飯 白米	豆瓣素雞丁 素雞丁+時蔬+素豆瓣醬-煮	紅燒油豆腐 油豆腐+紅蘿蔔-燒	筍燒針菇 針菇+筍+芝麻-煮	蔬菜	大瓜湯 大黃瓜+時蔬		5	2	2	2	0
13	四	麥片飯 白米+麥片	四喜烤麩 烤麩+紅蘿蔔+時蔬+毛豆仁-煮	糖醋豆腸 豆腸+時蔬+糖醋醬-煮	鮑菇花椰 花椰菜+鮑菇-煮	蔬菜	竹筍湯 筍+時蔬		5	2	2	2	0
14	五	白飯 白米	酸菜滷黑干 黑豆干+酸菜-滷	味噌白玉茼蒿 蘿蔔+茼蒿+味噌-煮	白菜燒麵筋 白菜+麵筋-燒	蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁		5	2	2	2	0
17	一	地瓜飯 白米+地瓜	炸黃金豆腐 豆腐+九層塔-炸	茄汁豆雞 豆雞片+時蔬+番茄-煮	沙茶炒粉絲 冬粉+時蔬+素沙茶-炒	蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔		5	2	2	2	0
18	二	白飯 白米	醬炒素肚 素肚+時蔬-炒	菜舖炒干丁 豆干+菜舖+毛豆仁-炒	腐乳高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆腐乳-煮	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5	2	2	2	0
19	三	香椿核桃炒飯 白米+玉米+時蔬+核桃+香椿	白菜獅子頭 白菜+素獅子頭+木耳-燒	薑汁油豆腐 油豆腐+薑-煮	蒸芝麻包 芝麻包-蒸	蔬菜	素肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+素肉骨茶包		5	2	2	2	0
20	四	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸+菇+九層塔-煮	乾煸馬鈴薯 馬鈴薯+素絞肉+洋香菜-炒	清炒結頭菜 結頭菜+時蔬-炒	蔬菜	羅宋湯 洋芋+番茄		5	2	2	2	0
21	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜米	醬爆豆干 豆干+毛豆仁-炒	鮑菇素腰花 鮑菇+素腰花-煮	紅仁炒皮絲 豆包絲+紅蘿蔔-炒	蔬菜	芋頭米粉湯 芋頭+米粉		5	2	2	2	0
24	一	白飯 白米	咖哩烤麩 烤麩+鮑菇+咖哩-煮	黑胡椒豆包 豆包+黑胡椒+毛豆仁-煮	洋芋炒玉米 洋芋+玉米-炒	蔬菜	榨菜鮮蔬湯 時蔬+榨菜		5	2	2	2	0
25	二	胚芽飯 白米+胚芽米	糯米椒炒干片 豆干+糯米椒-炒	梅香麵輪 麵輪+時蔬+梅干菜-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜+香菇+枸杞-煮	蔬菜	紅棗山藥湯 山藥+紅棗		5	2	2	2	0
26	三	白飯 白米	香椿凍豆腐 凍豆腐+紅蘿蔔+香椿醬-煮	豆薯炒肉絲 豆薯+青椒+素肉絲-煮	脆炒黃瓜 大黃瓜+時蔬-炒	蔬菜	海芽鮮菇湯 金針菇+海帶芽		5	2	2	2	0
27	四	白醬鮮蔬筆管麵 筆管麵+時蔬+玉米+白醬	照燒油豆腐 油豆腐+芝麻-煮	鹹酥芋條 芋頭-炸	茼蒿花椰 花椰菜+紅蘿蔔+茼蒿-煮	蔬菜	酸辣湯 豆腐+筍+時蔬		5	2	2	2	0
28	五	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	三色干絲 豆干絲+紅蘿蔔+時蔬-炒	蓮子南瓜 南瓜+蓮子-蒸	蔬菜	關東煮湯 蘿蔔+油豆腐+素甜不辣		5	2	2	2	0
31	一	五穀飯 白米+五穀米	沙茶素雞丁 素雞丁+時蔬+素沙茶-炒	蠔油豆包 豆包+毛豆仁+素蠔油-煮	脆炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔-炒	蔬菜	苜菜麵線羹 麵線+苜菜		5	2	2	2	0



雙翼食品

110年5月素食菜單

全面提供 全面提供
非基改食材 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、魚類、蝦類...若有過敏體質者,敬請小心使用!

地址:新北市樹林區忠孝街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號)、張煥銀(第4985號)、黃昱勳(第007438號)、陳淑靜(第5803號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	主 穀 類	豆 類	蛋 類	蔬 菜	油 脂	熱 量
3	一	雜糧飯 白米、雜糧	筍乾油豆腐 油豆腐、筍乾、滷	豆芽三絲 豆芽、海絲、干絲、炒	豆皮絲瓜 絲瓜、豆皮、煮	履歷青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋	6.8	2.4	2	3		841
4	二	薏仁飯 洋薏仁、白米	紅燒烤麩 烤麩、時蔬、燒	糖醋豆包 豆包、小黃瓜、燒	椰香南瓜 南瓜、椰漿、煮	履歷青菜	山藥薏仁湯 山藥、洋薏仁、四神包	7	2.2	2	3		840
5	三	白飯 白米	酸菜素肚 素肚、酸菜、炒	三色豆腐 豆腐、番茄、毛豆、煮	鮮菇高麗 鮮菇、高麗、炒	履歷青菜	玉米蘿蔔湯 玉米、蘿蔔	6.8	2.5	2	3		849
6	四	鮮蔬炒麵 麵、紅蘿蔔、鮮蔬	梅乾素肉 素肉、梅乾、燒	蒸刈包 刈包X1、蒸	鮮蔬豆腸 豆腸、鮮蔬、炒	有機青菜	味噌海芽湯 海芽、味噌	6.8	2.5	2	3		849
7	五	白飯 白米	芝麻麵腸 麵腸、芝麻、炒	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、煮	麻油凍腐 凍豆腐、鮑菇、鮮蔬、煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔、肉骨茶包	6.6	2.5	2	3		835
10	一	糙米飯 白米、糙米	三色嫩腐 豆腐、毛豆、香菇、煮	和風蘿蔔 蘿蔔、味噌、煮	奶香玉米 玉米段、奶油、煮	履歷青菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、蔬菜	6.8	2.4	2	3		841
11	二	炒米粉 米粉、香菇、芹菜	青椒素肚 素肚、青椒、炒	烤地瓜 地瓜X1、烤	蘿蔔豆包 豆包、蘿蔔、燒	履歷青菜	南瓜薑絲湯 南瓜、薑絲	6.8	2.3	2	3		834
12	三	白飯 白米	蕃茄豆腸 蕃茄、豆腸、煮	燒嫩油豆腐 細油豆腐、燒	炒毛豆莢 毛豆莢、炒	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	7	2.2	2	3		840
13	四	白飯 白米	酸菜大黑干 酸菜、黑豆干、蘿蔔、煮	咖哩凍腐 凍豆腐、青豆、咖哩、煮	義式鮑菇 杏鮑菇、鮮蔬、炒	有機青菜	絲瓜湯 絲瓜、紅蘿蔔、薑絲	7	2.5	2	3		863
14	五	地瓜飯 白米、地瓜	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、燒	醬香紫茄 紫茄、九層塔、燒	番茄麵疙瘩 麵疙瘩、番茄、煮	履歷青菜	青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6.6	2.3	2	3		820
17	一	雜糧飯 白米、雜糧	三杯百頁 百頁、彩椒、炒	海芽水晶餃 水晶餃X1、海帶芽、煮	紅絲花椰 花椰、紅蘿蔔、炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋	6.6	2.3	2	3		820
18	二	白飯 白米	素梅干素肉 素鴨皮絲、梅干、筍乾、燒	金菇大黃瓜 金針菇、大黃瓜、煮	醬炒寬粉 寬粉、大白菜、炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐、味噌	6.6	2.5	2	3		835
19	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	五更腸旺 豆腸、豆腐、燒	芋頭素肉 素肉、芋頭、堅果、炒	紅絲劍筍 劍筍、紅蘿蔔、木耳、炒	履歷青菜	米苔目湯 米苔目、芹菜、時蔬	6.8	2.3	2	3		834
20	四	白飯 白米	雪菜豆干 豆乾丁、雪菜、炒	紅燒豆包 豆包、洋芋、燒	什錦玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆、煮	有機青菜	刈薯湯 刈薯、芹菜	6.6	2.3	2	3		820
21	五	香菇油飯 油飯、香菇	醬淋素捲 素捲、燴	菇菇拌蔬 鮮菇、鮮蔬、炒	紅絲豆皮 紅蘿蔔、豆皮、炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	7	2.2	2	3		840
24	一	燕麥飯 燕麥、白米	紅燒烤麩 烤麩、青椒、燒	堅果洋芋 堅果、洋芋、炒	季豆干片 四季豆、豆干、炒	履歷青菜	鹹湯圓 小湯圓、香菇、紅蘿蔔	6.7	2.4	2	3		834
25	二	白飯 白米	筍燒油腐 筍、非基油豆腐、燒	宮保素雞 素雞、彩椒、炒	麻油高麗 鮑菇、高麗、炒	履歷青菜	味噌海芽湯 海芽、豆腐	7	2.3	2	3		848
26	三	白飯 白米	蜜汁素肚 芝麻、素肚、炒	芹香干絲 白干絲、海帶絲、紅絲、煮	蠔汁木耳 木耳、彩椒、炒	履歷青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、玉米粒	7	2	2	3		825
27	四	炒飯 白米、時蔬	咖哩獅子頭 素獅子頭、咖哩、煮	彩繪山藥 山藥、時蔬、炒	炒花椰菜 青白花椰菜、炒	有機青菜	薑絲海芽湯 海芽、薑絲	7	2.3	2	3		848
28	五	小米飯 白米、小米	三杯麵腸 麵腸、高麗、九層塔、滷	炸地瓜條 地瓜條、炸	甜椒鮮菇 彩椒、鮮菇、炒	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、肉骨茶包	6.9	2.3	2	3		841
31	一	紫米飯 白米、紫米	芋頭燒素肉 素肉丁、芋頭、燒	彩椒甜不辣 素甜不辣、彩椒、炒	粉絲高麗 粉絲、高麗菜、炒	履歷青菜	芽菜湯 豆芽、榨菜	6.8	2.5	2	3		849



雙翼食品 110年5月菜單大崗國中



符合三章一Q提供非基改食材 本菜單皆使用國產豬肉，產地：台灣

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)，方慈霞(第8670號)，羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	主穀類	肉類	蔬菜	油脂	熱量
3	一	白飯 白米	燒烤醬雞丁 雞肉、豆薯 煮 8:2	沙茶豬肉煨豆腐 豆腐、豬肉、毛豆 煮 7:3	蒜味花椰 花椰菜、木耳 煮9:1	麗歷 青菜	珍珠黑糖奶 珍珠、奶粉		6.5	2.7	2	2.6	825
4	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	茄汁豬排 豬排x1 煮	雞蓉玉米滑蛋 玉米、蛋、雞肉 炒6:4	蝦香高麗 高麗、木耳、櫻花蝦 炒8:2	有機 青菜	柴魚味噌湯 豆腐、柴魚		6.6	2.4	2	2.6	809
5	三	狀元及第肉粽 肉粽 蒸	芝麻包 芝麻包x1 蒸	高昇蜂蜜蛋糕 蛋糕	海帶雙絲 海帶、金針菇、蔥 炒7:3	麗歷 青菜	好彩頭湯 蘿蔔		6.5	2.7	2	2.5	820
6	四	地瓜飯 白米、地瓜	梅干燒小排 豬肉、小排、梅干 滷8:2	轟炸脆皮雞翅 雞翅x1 炸	粉絲白菜 大白菜、鮮菇、冬粉 煮7:3	有機 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋-芡		6.6	2.7	2	2.6	832
7	五	白飯 白米	照燒魚排 魚排x1 燒	香菇燉雞 蘿蔔、雞肉、香菇 煮 7:3	木耳黃瓜 大瓜、木耳 煮8:2	有機 青菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲		6.5	2.6	2	2.5	813
10	一	白飯 白米	香酥炸雞排 雞排x1 炸	西魯肉 白菜、豬肉、蛋酥 煮8:2	花生海帶 海帶、紅蘿蔔、花生 煮8:2	麗歷 青菜	味噌蛋花湯 金針菇、洋蔥、雞蛋、玉米		6.8	2.7	2	2.5	841
11	二	糙米飯 白米、糙米	酸甜溜魚 魚丁、甜椒 燴	宮保雞丁 油豆腐、雞肉、小黃瓜 炒 6:4	螞蟻上樹 高麗、冬粉 炒6:4	有機 青菜	筍香雞湯 竹筍、雞肉		6.7	2.7	2	2.7	843
12	三	番茄肉醬麵	干煎豬排 豬肉排x1 煮	雙色蜜香小饅頭 cas小饅頭x2 蒸	金菇花椰 花椰菜、金針菇 煮8:2	麗歷 青菜	巧達濃湯 洋芋、鮑菇-芡		6.4	2.5	2	2.6	803
13	四	胚芽飯 白米、胚芽	包心雞肉捲 雞肉捲x1 烤	歐姆滑蛋 南瓜、蛋、洋芋 炒 6:4	韭炒豆芽 洋蔥、豆芽、韭菜 炒6:4	有機 青菜	蒜味赤肉湯 蘿蔔、木耳、豬肉		6.6	2.4	2	2.6	809
14	五	白飯 白米	無錫小排 豬肉、小排、紅蘿蔔 滷6:4	魚香豆干 豆干、小魚干 炒8:2	菇燒蒲瓜 蒲瓜、紅蘿蔔、鮑菇 煮8:2	有機 青菜	海芽蛋花湯 海帶芽、蛋		6.8	2.6	2	2.6	838
17	一	紅藜米飯 白米、紅藜米	京都豬排 豬排x1 燴	白玉燒雞 蘿蔔、雞肉、木耳 煮7:3	鮮菇高麗 高麗菜、紅蘿蔔、鮮菇 煮8:2	麗歷 青菜	酸辣湯 豆腐、刈薯、木耳-芡		6.6	2.5	2	2.6	817
18	二	白飯 白米	檸香雞丁 雞丁x3、甜椒 炒	泰式打拋肉 蕃茄、洋蔥、豬肉 煮7:3	黃芽寬粉 黃豆芽、寬粉 炒6:4	有機 青菜	綠豆包心圓 綠豆、包心圓		6.7	2.6	2	2.7	836
19	三	雞汁雞肉飯	鹽蔥魚排 虱目魚排x1、蔥 燒	肉燥蘿蔔糕 蘿蔔糕x1、豬絞肉、時蔬 蒸	茄汁油腐 油豆腐、紅蘿蔔 滷 8:2	麗歷 青菜	蘿蔔湯 蘿蔔、雞肉		6.4	2.5	2	2.7	807
20	四	白飯 白米	炸雞腿 雞腿x1 炸	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋 炒 6:4	雙色花椰 青白花椰、紅蘿蔔 炒8:2	有機 青菜	金色玉米湯 玉米、紅蘿蔔		6.5	2.5	2	2.8	819
21	五	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥 煮 7:3	海苔紅甘薯條 地瓜切條x4、海苔粉 炒	雙色條豆 條豆、刈薯 炒6:4	有機 青菜	海菜蛋花湯 海帶芽、蛋		6.6	2.4	2	2.6	809
24	一	雜糧飯 白米、雜糧	蔥油嫩雞 雞丁、蔥 煮 8:2	醬爆芝麻香干 豆干、芝麻 炒	黃瓜炒肉 黃瓜、豬肉、紅蘿蔔 煮8:2	麗歷 青菜	竹筍湯 筍、排骨		6.8	2.6	2	2.6	838
25	二	白飯 白米	梅香焗肉 豬肉x1、梅干 滷	番茄炒蛋 番茄、蛋 炒6:4	花椰百頁 花椰、百頁 炒7:3	有機 青菜	地瓜粉條露 地瓜、綠豆、粉條	水果	6.5	2.7	2	2.6	825
26	三	焗烤奶油麵	玫瑰雞腿排 雞腿排x1 滷	哈燒大包子 CAS包子x1 蒸	香菇高麗 高麗菜、香菇 炒 8:2	麗歷 青菜	玉米濃湯 玉米、洋芋-芡		6.6	2.7	2	2.6	832
27	四	白飯 白米	蒲燒鯛 蒲燒鯛x1 蒸	南洋咖哩豬 洋芋、豬肉 煮 7:3	麵筋絲瓜 絲瓜、麵筋 煮8:2	有機 青菜	味噌湯 豆腐、味噌		6.8	2.6	2	2.5	834
28	五	胚芽飯 白米、胚芽	布丁蒸蛋 蛋、香菇 蒸8:2	客家小炒 豆干、芹菜、豬肉 炒8:2	堅果玉米 玉米、芋頭、時蔬、堅果 煮6:4	有機 青菜	羅宋湯 蕃茄、洋芋、絞肉		6.5	2.5	2	2.6	810
31	一	玉米飯 白米、玉米	三杯雞 雞肉、九層塔 炒8:2	豬腳白菜 大白菜、豬腳、紅蘿蔔 炒7:3	海結滷味 海帶結、油豆腐 滷6:4	麗歷 青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨		6.4	2.7	2	2.5	813



全盛美食110年5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、張韻瑩、周詩祐、陳坤志、李庭雅、葉姿秀

★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	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
3	一	燕麥飯 白米、燕麥	檸檬香燒雞 雞肉、彩椒、燒 7:3	塔香豬肉百頁 百頁豆腐、豬肉、九層塔、燒 7:2:1	針菇時瓜 時瓜、金針菇、木耳、煮 6:3:1	履歷	榨菜木耳湯 榨菜、木耳	6	2	2	80
4	二	白飯 白米	酸甜打拋燉肉 豬肉、洋蔥、蕃茄、煮 7:2:1	薄皮檸檬雞翅 檸檬雞翅、烤(X1)	玉米雞 雞肉、玉米、馬鈴薯、炒 1:5:4	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	6	2	2	81
5	三	及第肉粽 肉粽	狀元芝麻包 芝麻包(蒸)X1	甜心蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(蒸)X1	美式雙拼 雞塊(X2)、地瓜薯條、炸	履歷	好菜頭湯 蘿蔔、芹菜	6	2	2	82
6	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	春川泡菜鮮魚 魚肉、年糕、泡菜、燒 7:2:1	鹹香燉肉 豬肉、時蔬、薑絲、燒 3:6:1	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒 6:4	有機	金針湯 金針、時蔬	6	2	2	81
7	五	白飯 白米	照燒翅小腿 翅小腿、芝麻、滷(X2)	鐵板油豆腐 油豆腐、香菇、紅蘿蔔、燒 7:2:1	豬肉白菜 大白菜、豬肉、木耳、煮 7:2:1	有機	紅豆粉粿 紅豆、粉粿	6	2	2	80
10	一	白飯 白米	嫩汁雞腿肉捲 雞肉捲、烤(X1)	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、燒 7:2:1	腰果炒蛋 雞蛋、玉米、腰果、炒 6:3:1	履歷	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、枸杞	6	2	2	81
11	二	糙米飯 白米、糙米	和風咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、煮 7:2:1	肉燥滷凍豆腐 凍豆腐、絞肉、香菇、煮 7:2:1	炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒 8:1:1	有機	芽菜肉絲湯 黃豆芽、豬肉	6	2	2	81
12	三	台式雞肉飯 雞肉、白米、紅蔥末	鐵路豬排 豬排、滷(X1)	味噌白玉燉肉 豬肉、白蘿蔔、味噌、燉 3:7	雞絲花椰 花椰、雞肉絲、炒 8:2	履歷	結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	6	2	2	80
13	四	白飯 白米	糖醋魚丁 魚肉、洋蔥、鳳梨、煮 7:2:1	拌飯肉燥豆干 絞肉、豆干、香菇、煮 5:4:1	炒蒲瓜 扁蒲、木耳、紅蘿蔔、炒 6:2:2	有機	芋圓冬瓜茶 芋圓、地瓜圓、冬瓜茶	6	2	2	81
14	五	麥片飯 白米、麥片	肉燥茶碗蒸 雞蛋、絞肉、蒸	素蠔油豬血糕 豬血糕、滷	芋香玉米 芋頭、玉米、紅蘿蔔、炒 3:5:2	有機	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	蔬食日	6	2	80
17	一	玉米飯 白米、玉米	厚切豬肉條 豬肉、烤(X3)	焗烤青醬嫩雞 雞肉、馬鈴薯、乳酪絲、烤 3:6:1	海鮮炒寬粉 寬冬粉、海鮮、洋蔥、炒 7:2:1	履歷	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓	6	2	2	82
18	二	白飯 白米	烤雞排 雞排、烤(X1)	番茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、炒 6:4	蒜炒雙絲 海帶絲、豆干絲、蒜、炒 6:3:1	有機	黃瓜針菇湯 黃瓜、金針菇、木耳	6	2	2	79
19	三	蘑菇鐵板麵 義大利麵、洋蔥、洋菇	薄皮燒骨腿 雞腿、燒(X1)	金黃布丁酥 可樂餅、炸	豆薯四季 豆薯、四季豆、紅蘿蔔、炒 6:3:1	履歷	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋、勾芡	6	2	2	81
20	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香蔥鮮魚 魚排、蔥、燒(X1)	沙茶肉片 豬肉、洋蔥、燒 7:3	香菇甘藍 高麗菜、香菇、木耳、炒 7:2:1	有機	蘿蔔燉湯 蘿蔔	6	2	2	80
21	五	白飯 白米	照燒親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、燒 6:2:2	炸醬肉燥 絞肉、豆干、毛豆仁、煮 5:4:1	碧綠花椰 花椰、紅蘿蔔、炒 8:2	有機	脆筍湯 竹筍	6	2	2	80
24	一	白飯 白米	清燉骰子豬 豬肉、時蔬、燒 7:3	蒙古烤雞肉串 雞肉串、烤(X1)	沙茶黑豆干 豆干、雞肉、毛豆仁、滷 7:2:1	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6	2	2	81
25	二	胚芽飯 白米、胚芽米	脆皮炸雞腿 雞腿、炸(X1)	照燒醬年糕 年糕、毛豆、燒 8:2	肉燥銀芽 豆芽、絞肉、紅蘿蔔、炒 6:2:2	有機	酸辣湯 筍筴、豆腐、木耳、勾芡	水果	6	2	81
26	三	鹹香炸醬麵 麵條、豬肉、豆干	烤肉醬肋排 肋排、滷(X1)	香噴噴筍香包 筍香包、蒸(X1)	薑燒海帶 海帶、薑、燒	履歷	紅茄蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、西洋芹	6	2	2	81
27	四	白飯 白米	橙汁魚條 魚條、煮(X2)	紅糟燒雞 雞肉、筍乾、燒 3:7	鮮瓜麵線 時瓜、麵線、枸杞、煮 6:3:1	有機	玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	6	2	2	81
28	五	地瓜飯 白米、地瓜	客家福菜肉餅 絞肉、豆干、梅干菜、蒸 4:4:2	奶香脆薯炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆仁、炒 5:4:1	南瓜白菜 大白菜、南瓜、紅蘿蔔、煮 6:3:1	有機	肉絲米粉湯 豬肉、米粉、時蔬	蔬食日	6	2	81
31	一	白飯 白米	夜市鹽水雞 雞肉、時蔬、蔥、燒 7:2:1	銀魚豆干片 豆干、小魚干、紅蘿蔔、炒 7:1:2	蒜拌小瓜 小黃瓜、鮮菇、蒜、炒 7:2:1	履歷	蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	6	2	2	80



全盛美食110年5月素食菜單大園國中

◎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、張韻瑩、周詩祐、陳坤志、李庭雅、葉姿秀

★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	中穀類	海帶類	蔬菜類	總熱量
3	一	白飯 白米	麻油烤麩 烤麩、麻油(煮)	清炒結頭 結頭菜、紅蘿蔔(炒)	枸杞南瓜 南瓜、枸杞(蒸)	芝香紫茄 茄子、芝麻(燒)	肉燥豆腐 豆腐、素絞肉(燒)	履歷 榨菜刈薯湯 豆薯、榨菜	6	2	2	2	8
4	二	白飯 白米	三角油豆腐 油豆腐(燒)	芹炒素肚 素肚、芹(炒)	鮮菇美生菜 美生菜、菇(炒)	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔(煮)	雲耳黃瓜 刺瓜、木耳(炒)	有機 海芽玉米湯 海帶芽、玉米	6	2	2	2	8
5	三	白飯 白米	炸醬豆干 豆干、毛豆(煮)	樹子苦瓜 苦瓜、破布子(煮)	醬燒豆包 豆包、時蔬(燒)	黑糖饅頭 黑糖饅頭(蒸)	白玉什錦 白蘿蔔、敏豆、時蔬(炒)	履歷 番茄鮮蔬湯 番茄、時蔬	6	2	2	3	8
6	四	茄汁義大利麵 白米	香菇海苔燒 素香菇海苔燒(燒)	和風凍豆腐 凍豆腐、時蔬(煮)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	脆炒銀芽 豆芽菜、木耳(炒)	金黃可樂餅 可樂餅(炸)	有機 金針燉湯 金針花、時蔬	6	2	2	2	8
7	五	白飯 白米	宮保百頁 百頁豆腐、花生(燒)	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	三杯山藥 山藥、九層塔(燒)	西芹鮑菇 西芹、杏鮑菇、時蔬(炒)	素燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔(燒)	有機 素肉羹湯 時蔬、素肉、香菇	6	2	2	3	8
10	一	白飯 白米	彩蔬素雞片 素雞片、彩椒(炒)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	蒟蒻海帶根 海帶根、蒟蒻(燒)	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(炒)	菜頭粿 素蘿蔔糕(蒸)	履歷 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6	2	2	2	8
11	二	白飯 白米	金瓜燒豆腐 豆腐、南瓜(燒)	果香糖醋雞 素雞丁、鳳梨(燒)	烤番薯 地瓜(烤)	炒竹筍絲 竹筍、木耳、紅蘿蔔(炒)	香菇莧菜 莧菜、香菇(炒)	有機 黃豆芽湯 黃豆芽、木耳	6	2	2	2	8
12	三	白飯 白米	塔香獅子頭 素獅子頭、九層塔(燒)	炒牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	甜醬豆腸 豆腸、時蔬(燒)	鮮菇扁蒲 扁蒲、菇(炒)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉(炒)	履歷 結頭菜燉湯 結頭菜、紅蘿蔔	6	2	2	3	8
13	四	白飯 白米	豉汁花干 蘭花干、青椒、豆豉(炒)	菇炒敏豆 敏豆、菇(炒)	芋香白菜 大白菜、芋頭(燒)	腰果玉米 玉米、洋芋、腰果(煮)	滷味拼盤 豆干、素丸子(滷)	有機 肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	6	2	2	2	8
14	五	白飯 白米	毛豆燒麵輪 麵輪、毛豆仁(燒)	紅燒蘿蔔 白蘿蔔、時蔬(燒)	酸甜炒豆皮 豆皮、蕃茄、時蔬(炒)	素蚵仔酥 素蚵仔酥(炸)	炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔(炒)	有機 味噌湯 味噌、海帶芽、豆腐	6	2	2	2	8
17	一	新竹炒米粉 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	佛跳牆 筍乾、素排骨酥、香菇(燒)	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、時蔬(炒)	蜜汁黑豆干 豆干、芝麻(燒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	履歷 山藥薏仁湯 山藥、洋薏仁	6	2	2	2	8
18	二	白飯 白米	沙茶素腰花 素腰花、沙茶(燒)	素蠔油豆包 豆包、時蔬(炒)	醬燒海茸 海茸、九層塔(燒)	枸杞高麗 高麗菜、枸杞(炒)	茄汁年糕 年糕、蕃茄(炒)	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
19	三	白飯 白米	咖哩素肚 素肚、咖哩(燒)	炸湯圓 湯圓(炸)	芝麻龍鬚菜 龍鬚菜、芝麻(炒)	脆薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔(炒)	鮮菇炒百頁 百頁豆腐、菇(炒)	履歷 刺瓜鮮菇湯 黃瓜、菇	6	2	2	2	8
20	四	白飯 白米	五香豆干片 豆干、時蔬(炒)	彩繪洋芋 洋芋、彩椒(炒)	金菇鮮瓜 時瓜、金針菇(煮)	香燒烤麩 烤麩、菇(燒)	芝麻包 芝麻包(蒸)	有機 蘿蔔湯 白蘿蔔、素羊肉	6	2	2	3	8
21	五	白飯 白米	豆瓣凍豆腐 凍豆腐、豆瓣(燒)	蔬炒素脆腸 素脆腸、時蔬(炒)	季豆腐皮絲 敏豆腐皮絲(炒)	紅棗芋頭 芋頭、紅棗(煮)	紅絲地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔(炒)	有機 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	6	2	2	2	8
24	一	白飯 白米	雪菜炒豆皮 豆皮、雪菜(炒)	酸菜豆雞 素雞片、酸菜(炒)	甜玉米段 玉米段(煮)	塔香茄子 茄子、九層塔(炒)	昆布黃芽 黃豆芽、海帶芽(炒)	履歷 冬瓜湯 冬瓜、洋薏仁	6	2	2	2	8
25	二	白飯 白米	京醬麵腸 麵腸、青椒(炒)	梅乾扣肉 素三層肉、梅乾菜(燒)	椒鹽炸薯條 薯條(炸)	紅片青花 青花菜、紅蘿蔔(炒)	杏鮑菇白菜 大白菜、杏鮑菇、木耳(煮)	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6	2	2	2	8
26	三	白飯 白米	土豆麵筋 麵筋、花生(煮)	泡菜甜不辣 素甜不辣、泡菜(燒)	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、菇(燒)	醬瓜燒蘿蔔 白蘿蔔、麻油瓜(燒)	麻油山藥 山藥、枸杞(煮)	履歷 番茄南瓜湯 番茄、南瓜	6	2	2	2	8
27	四	白飯 白米	照燒豆腸 豆腸、紅蘿蔔(燒)	蜜黑豆 黑豆(煮)	素魷魚小瓜 小黃瓜、素魷魚(炒)	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬(炒)	榨菜炒豆干 豆干、榨菜(炒)	有機 玉米燉湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
28	五	素香油飯 白米	薑燒素魚排 素魚排(燒)	港式燒賣 素燒賣(蒸)	沙茶筍片 竹筍、紅蘿蔔(炒)	鐵板油豆腐 油豆腐、紅椒(燒)	金菇海帶絲 海帶絲、金針菇(炒)	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭	6	2	2	2	8
31	一	白飯 白米	家常豆腐 豆腐、玉米(煮)	味噌苦瓜 苦瓜(燒)	銀羅燒麵輪 白蘿蔔、麵輪(燒)	素蝦寬粉煲 寬冬粉、素蝦仁、時蔬(炒)	刈薯敏豆 豆薯、敏豆、紅蘿蔔(炒)	履歷 蔬菜湯 時蔬、木耳	6	2	2	3	8