



全盛美食113年6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

★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 金額	標準 菜例 金額	標準 菜例 金額	標準 菜例 金額	標準 菜例 金額
3	一	玉米飯 白米、玉米	碳烤雞腿肉捲 雞肉捲、烤(X1)	香蔥炒豬柳 豬柳、洋蔥、蔥、炒 6:3:1	紅絲銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒 6:2:2	履歷 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9 2
4	二	白飯 白米	蔥油鹽水雞 雞肉、白蘿蔔、蔥、燒 7:2:1	肉醬家常豆腐 豆腐、絞肉、毛豆仁、煮 7:2:1	櫻花蝦高麗 高麗菜、木耳、櫻花蝦、炒 7:2:1	有機 金針燉湯 竹筍、金針、金針菇		6 .	2 .	2 .	2 .	8 1 6
5	三	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵、雞肉、洋蔥	塔香豬排 豬排、九層塔、滷(X1)	甜心豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	蒜香花椰 青花菜、白花菜、蒜、炒 5:4:1	季節 青菜 玉米濃湯 洋芋、玉米、雞蛋、紅蘿蔔、芡		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9 2
6	四	白飯 白米	果粒糖醋魚 魚肉、洋蔥、鳳梨、燒 6:3:1	下飯香菇肉燥 豬肉、豆干、時蔬、炒 5:3:2	雲耳時瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳、炒 7:2:1	有機 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		6 .	2 .	2 .	2 .	8 2 1
7	五	地瓜飯 白米、地瓜	香菇雞丁 雞肉、時蔬、香菇、煮 6:3:1	乳酪奶香烤蛋 雞蛋、時蔬、玉米、烤 6:2:2	海帶三絲 海帶絲、金針菇、紅蘿蔔、炒 7:2:1	有機 大頭菜燉湯 結頭菜、鮮菇	豆 奶	6 .	2 .	2 .	2 .	7 9 2
10	一	~端午節放假一天~										
11	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、煮 6:3:1	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒 7:3	豆簽鮮瓜 時瓜、豆簽、枸杞、煮 7:2:1	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 .	2 .	2 .	2 .	7 8 8
12	三	豬肉炒飯 白米、豬肉、玉米	芝香薄皮雞排 雞排、白芝麻、滷(X1)	豬肉蒸餃 水餃、蒸(X2)	鮮菇條豆 敏豆、鮮菇、紅蘿蔔、炒 6:3:1	季節 青菜 西谷米撞奶 西谷米、紅茶、奶粉		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0 9
13	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	金黃 香酥魚條 魚條、炸(X2)	暖心麻油豚肉 豬肉、時蔬、枸杞、炒 6:3:1	菇炒竹筍 竹筍、鮮菇、木耳、炒 6:3:1	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0 4
14	五	白飯 白米	彩椒椒麻雞 雞肉、洋蔥、彩椒、炒 7:2:1	日式鍋物燒 時蔬、油豆腐、豬血糕、煮 5:3:2	肉末玉米 玉米、豬肉、紅蘿蔔、炒 6:2:2	有機 古早味麵線羹 時蔬、麵線、紅蘿蔔、芡		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0 4
17	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	香草茄汁豬肉 豬肉、時蔬、蕃茄、燉 6:2:2	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、蒸	腐皮白菜 大白菜、腐皮、香菇、滷 6:3:1	履歷 鮮瓜薏仁湯 鮮瓜、洋蔥仁、薑絲		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0 7
18	二	白飯 白米	嫩滷 菲力雞排 菲力雞排、滷(X1)	炸醬干丁 豆干、絞肉、小黃瓜、煮 4:4:2	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔、炒 7:2:1	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9 0
19	三	豬肉 炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉、木耳	洋蔥里肌豬排 豬排(X1)、洋蔥、滷	港式豬肉燒賣 燒賣、蒸(X2)	蒟蒻海帶根 海帶根、蒟蒻、煮 7:3	季節 青菜 蜜紅豆QQ湯 紅豆、QQ圈		6 .	2 .	2 .	2 .	7 8 8
20	四	糙米飯 白米、糙米	脆皮虱目魚排 虱目魚排、炸(X1)	梅菜燒豬肉 豬肉、筍、梅乾菜、燒 6:3:1	紅蔘高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、炒 7:2:1	有機 香菇雞湯 時蔬、香菇、雞骨		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0 9
21	五	白飯 白米	酸白菜燒雞 雞肉、大白菜、煮 8:2	金瓜燉豬肉 南瓜、豬肉、洋蔥、毛豆仁、炒 4:2:3:1	蒜香四季豆 四季豆、木耳、蒜、炒 7:2:1	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9 9
24	一	玉米飯 白米、玉米	香柚豬肉 豬肉、時蔬、柚子醬、燉 8:2	酥炸脆皮 翅小腿 翅小腿、炸(X2)	塔香滷海結 白蘿蔔、海帶結、九層塔、煮 6:3:1	履歷 消暑綠豆湯 綠豆		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9 2
25	二	白飯 白米	酸甜蕃茄燒雞 雞肉、洋蔥、蕃茄、燒 6:3:1	甜蔥甜不辣 甜不辣、洋蔥、煮 8:2	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、紅蘿蔔、炒 7:2:1	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9 7
26	三	紅蔥雞肉 蓋飯 白米、雞肉、紅蔥末	蒜香豬排 豬排(X1)、滷	嫩滷花枝丸VS 火烤雞柳條 花枝丸(X1)、滷+雞柳條(X1)、烤	雞絲炒豆芽 豆芽菜、雞肉絲、時蔬、炒 7:2:1	季節 青菜 高麗雞湯 高麗菜、雞骨		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0 2
27	四	白飯 白米	栗香洋芋燉雞 雞肉、馬鈴薯、栗子、燒 6:3:1	茄汁炒蛋 雞蛋、蕃茄、炒 6:4	鮮菇西蘭花 花椰菜、鮮菇、紅蘿蔔、炒 6:3:1	有機 酸辣湯 豆腐、木耳、時蔬、芡		6 .	2 .	2 .	2 .	8 1 6
28	五	麥片飯 白米、麥片	熱炒三杯魚 魚肉、鮮菇、九層塔、煮 7:2:1	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬、炒 6:2:2	清炒竹筍 竹筍、木耳、炒 8:2	有機 味噌海芽湯 海帶芽、雞蛋、味噌	蔬 食 日	6 .	2 .	2 .	2 .	8 0 5



全盛美食113年6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、呂湘鈴
★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★

星期	主食	主菜	副菜					湯品	全 校 期	內 外 教 務 處	學 務 處	教 務 處	總 務 處
一	鮮蔬炒米粉	醬燒牛蒡排 素牛蒡排-燒(X1)	蘑菇炒年糕 年糕-洋菇-燒	鳳梨苦瓜 苦瓜-鳳梨-煮	豉汁素雞片 素雞片-時蔬-豆豉-炒	紅片高麗 高麗菜-紅蘿蔔-炒	履歷	鮮瓜木耳湯 鮮瓜-木耳	5 6	2 7	2 6	2 7	7 7
二	白飯 白米	味噌素腰花 素腰花-味噌-燒	鴻喜菇炒水蓮 水蓮-鴻喜菇-炒	香酥可樂餅 可樂餅-炸(X1)	麻香黃豆芽 黃豆芽-麻油-炒	客家小炒 豆干-紅蘿蔔-炒	有機	玉米濃湯 玉米-洋芋-紅蘿蔔	5 7	2 6	2 4	2 6	7 7
三	白飯 白米	芝香滷黑干 大溪豆干-白芝麻-滷	香菇麵輪 麵輪-香菇-燒	彩椒秀珍菇 彩椒-秀珍菇-炒	芋泥包 芋泥包-蒸(X1)	雙色花椰 白花菜-青花菜-炒	季節 青菜	金針湯 金針-金針菇	5 6	2 7	2 7	2 5	7 9
四	白飯 白米	蜜汁素火腿 素火腿-燒(X1)	鮮菇豆包 豆包-鮮菇-燒	時蔬粉絲煲 冬粉-時蔬-木耳-炒	客家燻筍 筍乾-筍-煮	醬爆藻唇片 海帶-木耳-炒	有機	蘿蔔燉湯 白蘿蔔	5 5	2 8	2 5	2 5	7 0
五	白飯 白飯	茄汁豆捲 豆腐-蕃茄-燒	脆炒扁蒲 扁蒲-木耳-炒	鐵板油豆腐 油豆腐-蒜-燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	紅燒杏鮑菇 馬鈴薯-杏鮑菇-燒	有機	大頭菜燉湯 結頭菜-鮮菇	5 7	2 6	2 5	2 6	7 2
~端午節放假一天~													
六	白飯 白飯	紅燒獅子頭 素獅子頭-煮(X1)	雪菜百頁腐 百頁豆腐-雪菜-炒	塔香茄子 茄子-九層塔-燒	麵筋白菜 大白菜-麵筋-煮	紅棗芋頭 芋頭-紅棗-蒸	有機	日式味噌湯 豆腐-海帶芽-味噌	5 7	2 7	2 6	2 6	7 4
日	白飯 白米	果香咕咾肉 咕咾肉-鳳梨-煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜-鮮菇-炒	雙色干絲 豆干絲-海帶絲-炒	彩繪山藥 山藥-時蔬-炒	香燒麵筋 麵筋-紅蘿蔔-燒	季節 青菜	羅宋湯 時蔬-蕃茄	5 5	2 8	2 5	2 5	7 5
一	素火腿炒飯	煙燻素茶鵝 素茶鵝-蒸(X2)	麻婆豆腐 豆腐-紅蘿蔔-煮	紅絲苧菜 苧菜-紅蘿蔔-炒	炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸(X3)	鮮瓜冬粉 鮮瓜-冬粉-煮	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔-紅蘿蔔	5 6	2 7	2 6	2 6	7 7
二	白飯 白米	栗子四分干 豆干-栗子-滷	滷味拼盤 白蘿蔔-筍-雞卷-滷	甜醬蘭花干 蘭花干-時蔬-燒	腰果玉米 玉米-腰果-炒	三杯海茸 海茸-九層塔-燒	有機	古早味麵線羹 時蔬-麵線-紅蘿蔔	5 7	2 6	2 5	2 6	7 2
三	白飯 白米	滷四角嫩腐 四角豆腐-滷(X1)	豆苗炒菇 豆苗-鮮菇-炒	涼薯炒敏豆 豆薯-敏豆-炒	芹香麵腸 麵腸-芹菜-炒	香滷素蝦捲 素蝦捲-滷(X1)	履歷	鮮瓜薏仁湯 鮮瓜-洋薏仁-薑絲	5 6	2 6	2 7	2 7	7 6
四	白飯 白飯	橙汁豆包 豆包-彩椒-柳橙汁-煮	芋香烤麩 烤麩-芋頭-燒	毛豆炒干丁 豆干丁-毛豆仁-炒	菇炒高麗菜 高麗菜-菇-炒	蔬炒秋葵 秋葵-時蔬-炒	有機	薑絲海芽湯 海帶芽-薑絲	5 7	2 8	2 6	2 6	7 6
五	白飯 白米	醬淋素鵝排 素鵝排-燒(X1)	甜豆炒竹筍 竹筍-甜豆-炒	香菇素肉燥 豆干-素絞肉-香菇-煮	蕃茄麵疙瘩 麵疙瘩-蕃茄-煮	鮮炒大瓜 刺瓜-時蔬-炒	季節 青菜	肉骨茶湯 時蔬-肉骨茶包	5 5	2 6	2 5	2 7	7 7
六	白飯 白米	梅乾燒麵輪 麵輪-梅乾菜-燒	照燒素肚 素肚-時蔬-燒	紅茄油豆腐 油豆腐-蕃茄-燒	麻油山藥 山藥-鮮菇-麻油-煮	什錦花椰菜 花椰菜-菇-炒	有機	養生香菇湯 時蔬-香菇	5 7	2 6	2 6	2 6	7 6
日	茄汁洋菇 義大利麵	炸素雞排 素雞排-炸(X1)	榨菜炒豆干 豆干-榨菜-炒	彩椒素蝦仁 彩椒-素蝦仁-炒	五香海帶結 海帶結-紅蘿蔔-燒	枸杞南瓜 南瓜-枸杞-蒸	有機	黃芽燉湯 黃豆芽-木耳	5 6	2 7	2 5	2 6	7 6
一	白飯 白米	香滷大溪干 大溪豆干-杏鮑菇-燒	脆炒結頭 結頭菜-菇-炒	菜頭粿 素蘿蔔糕-蒸(X1)	小瓜鮑菇 小黃瓜-菇-炒	彩蔬素雞丁 素雞丁-彩椒-燒	履歷	竹筍針菇湯 竹筍-金針菇	5 7	2 6	2 5	2 7	7 7
二	白飯 白米	素燒黑輪排 素黑輪排-燒(X1)	蜜汁豆腸 豆腸-時蔬-燒	素蠔油芥藍菜 芥藍菜-素蠔油-炒	銀芽三絲 豆芽菜-紅蘿蔔-木耳-炒	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇-地瓜-炸	有機	田園玉米湯 玉米-紅蘿蔔	5 5	2 8	2 7	2 5	7 5
三	白飯 白米	京醬素雞 素雞片-時蔬-京醬-炒	素魷魚海根 海帶根-素魷魚-燒	薑絲番薯葉 地瓜葉-薑絲-炒	醬淋蔬菜捲 素蔬菜捲-燒(X1)	紅麴凍豆腐 凍豆腐-木耳-紅麴-燒	季節 青菜	高麗燉湯 高麗菜-鮮菇	5 6	2 7	2 6	2 5	7 5
四	香菇油飯	塔香蘭花干 蘭花干-九層塔-燒	芹香甜不辣 素甜不辣-芹菜-煮	芝麻紫茄 茄子-白芝麻-炒	枸杞鮮瓜 時瓜-菇-枸杞-煮	茄汁素魚排 素魚排-燒(X1)	有機	酸辣湯 豆腐-木耳-時蔬	5 5	2 7	2 6	2 6	7 6
五	白飯 白米	金瓜燉豆腐 豆腐-南瓜-燉	白菜滷 大白菜-木耳-煮	麻油素腰花 素腰花-鮮菇-麻油-燒	蔬炒素脆腸 素脆腸-時蔬-炒	蜜汁藕片 藕片-時蔬-炒	有機	味噌海芽湯 海帶芽-味噌	5 7	2 6	2 6	2 7	7 7