



全盛美食113年8+9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、呂湘鈴、郭奕宏

★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★ ★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	附餐	全蛋類	豆蛋類	蔬藻類	水果類
8/30	五	白飯 白米	香菇燒雞 雞肉、時瓜、香菇、燒 7:2:1	肉燥干丁 豆干、豬肉、菜脯、煮 4:4:2	蝦香白菜 白菜、紅蘿蔔、蝦皮、炒 8:1:1	有機 結頭排骨湯 結頭菜、排骨		6 1	2 8	2 7	2 1
9/2	一	麥片飯 白米、麥片	梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜、燒 7:2:1	滑嫩蒸蛋 雞蛋、蒸	蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結、鮮菇、燉 6:2:2	履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬		6 1	2 8	2 6	2 9
9/3	二	白飯 白米	酥炸魚條 魚條、炸(X2)	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、時蔬、煮 5:3:2	針菇燴豆 四季豆、金針菇、時蔬、炒 7:2:1	有機 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨		6 2	2 7	2 7	2 3
9/4	三	雞肉炒飯 白米、雞肉、紅蘿蔔	滷豬排 豬排、滷(X1)	筍香獅子頭 獅子頭、竹筍、炒(X1)	肉末玉米 南瓜、玉米、豬肉、煮 5:3:2	季節青菜 綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓		6 3	2 7	2 6	2 2
9/5	四	地瓜飯 白米、地瓜	火烤雞翅 雞翅、烤(X1)	打拋豬肉寬粉 寬冬粉、豬肉、洋蔥、九層塔、炒 4:3:2:1	腐皮時瓜 時瓜、腐皮、木耳、煮 6:3:1	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6 3	2 8	2 7	2 2
9/6	五	白飯 白米	酸菜米血糕 豬血糕、酸菜、滷 8:2	香菇肉燥 豬肉、干丁、時蔬、煮 5:4:1	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、炒 6:2:2	有機 米苔目湯 米苔目、時蔬	蔬食日	6 2	2 7	2 6	2 1
9/9	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、時蔬、花生、燒 6:3:1	紅茄油豆腐 油豆腐、蕃茄、蔥、煮 7:2:1	肉茸冬瓜 冬瓜、豬肉、煮 8:2	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6 1	2 7	2 6	2 2
9/10	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蔥燒豬排 豬排、蔥、燒(X1)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒 6:4	鮮菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、炒 8:2	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 1	2 8	2 6	2 2
9/11	三	焗烤青醬螺旋麵 螺旋麵、洋蔥、青醬、乳酪絲	香滷雞排 雞排、滷(X1)	烤可樂餅+烤雞柳條 可樂餅、雞柳、烤(X1)	蒜香西蘭花 花椰菜、木耳、蒜、炒 7:2:1	季節青菜 西米露撞奶 西谷米、奶粉		6 3	2 7	2 6	2 2
9/12	四	白飯 白米	醬燒鮮魚 魚肉、時蔬、燒 8:2	香草沙沙肉醬 馬鈴薯、豬肉、時蔬、煮 6:3:1	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6 2	2 7	2 6	2 3
9/13	五	糙米飯 白米、糙米	韓式泡菜燒肉 豬肉、洋蔥、泡菜、燒 6:2:2	香草雞肉串 雞肉串、香料、烤(X1)	香炒海絲 海帶絲、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 黃芽雞骨湯 黃豆芽、雞骨		6 1	2 8	2 7	2 2
9/16	一	地瓜飯 白米、地瓜	肉骨茶燉肉 豬肉、時蔬、紅棗、燉 7:2:1	紅絲甜不辣 甜不辣、紅蘿蔔、煮 8:2	蒜炒高麗 高麗菜、木耳、蒜、炒 7:2:1	履歷 酸辣湯 豆腐、時蔬、木耳、勾芡		6 1	2 8	2 7	2 2
9/17	二	~中秋佳節放假~									
9/18	三	肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇	脆烤雞排 雞排、烤(X1)	滷蝦捲+滷花枝丸 蝦捲、花枝丸、滷(X1)	季節青菜 田園玉米 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔、煮 5:3:2	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓、QQ圓		6 3	2 7	2 6	2 1
9/19	四	薏仁飯 白米、薏仁	蜜烤蒲燒鯛 鯛魚、烤(X1)	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒 7:3	木須炒筍 竹筍、木耳、炒 8:2	有機 冬瓜雞骨湯 冬瓜、雞骨		6 2	2 8	2 7	2 3
9/20	五	白飯 白米	沙茶燒雞 雞肉、時蔬、沙茶、燒 6:3:1	香滷大溪干 黑豆干、蘿蔔、滷 8:2	翠炒鮮瓜 時瓜、鮮菇、炒 7:3	有機 豆薯鮮菇湯 豆薯、鮮菇	豆奶	6 1	2 7	2 6	2 3
9/23	一	玉米飯 白米、玉米	醬燒翅腿 翅小腿、烤肉醬、燒(X2)	金瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、炒 7:3	鮑菇青花 青花菜、鮑菇、炒 8:2	履歷 蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		6 3	2 7	2 6	2 2
9/24	二	白飯 白米	冬瓜燒肉 豬肉、冬瓜、燒 8:2	家常肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁、煮 6:3:1	銀芽雞絲 豆芽菜、雞肉絲、木耳、炒 7:2:1	有機 養生雞湯 時蔬、香菇、雞肉		6 1	2 8	2 7	2 3
9/25	三	白醬雞茸義大利麵 義大利麵、雞肉、洋蔥	蒜味豬排 豬排、蒜、滷(X1)	甜心豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔、炒 6:3:1	季節青菜 玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔、勾芡		6 2	2 7	2 6	2 1
9/26	四	白飯 白米	三杯豆干雞 雞肉、豆干、九層塔、燒 7:2:1	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、豬肉、煮 2:6:2	茼蒿扁蒲 扁蒲、茼蒿、炒 8:2	有機 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		6 2	2 7	2 7	2 2
9/27	五	燕麥飯 白米、燕麥	鹽酥炸魚 魚肉、炸(X3)	栗香燒肉 豬肉、栗子、時蔬、燒 6:1:3	白菜滷 大白菜、時蔬、煮 7:3	有機 鮮瓜菇湯 鮮瓜、金針菇		6 2	2 8	2 7	2 2
9/30	一	白飯 白米	鮮瓜嫩雞 雞肉、鮮瓜、燉 7:3	茄汁年糕 年糕、時蔬、蕃茄、煮 6:2:2	塔香海帶根 海帶根、九層塔、炒 9:1	履歷 味噌鮮蔬湯 時蔬、腐皮、味噌		6 3	2 8	2 6	2 1

《蕃茄》蕃茄含有膳食纖維、茄紅素、葉酸等營養素。蕃茄含有膳食纖維可以促進腸胃蠕動；茄紅素能避免皮膚曬傷外，也能減少自由基對身體的傷害、延緩老化；葉酸能幫助維持細胞和組織正常功能，對孕婦特別重要。不過也因為高鈉的緣故，蕃茄並不適合腎臟病患食用，建議諮詢醫師依據個人狀況調整飲食。



全盛美食113年8+9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、郭奕彰

★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	全素	五香	油類	蔬菜	肉類
8/30	五	白飯 白米	和風燒肉排 素肉排、燒(X1)	咖哩馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、咖哩、燒	金菇海茸 海茸、金針菇、燒	彩椒豆雞 豆雞片、彩椒、炒	鮮炒筍片 竹筍、時蔬、炒	有機 大頭菜燉湯 結頭菜、鮮菇	6	2	2	2	8
9/1	一	蘑菇 義大利麵	蜜汁素火腿 素火腿片、燒(X1)	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	五香蘭花干 蘭花干、時蔬、煮	彩椒素蝦仁 彩椒、素蝦仁、炒	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞、炒	履歷 蕃茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬	6	2	2	2	8
9/2	二	白飯 白米	照燒凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、煮	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	炸可樂餅 可樂餅、炸(X1)	清炒結頭 結頭菜、木耳、炒	芋香烤魷 烤魷、芋頭、燒	有機 枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、枸杞	6	2	2	2	8
9/3	三	白飯 白米	鮮蔬素排骨酥 素排骨酥、時蔬、炒	麻油山藥 山藥、時蔬、炒	糖醋豆包 豆包、彩椒、鳳梨、煮	醬燒黑豆干 黑豆干、紅蘿蔔、燒	腰果小瓜 小黃瓜、腰果、炒	季節青菜 金針燉湯 金針、金針菇	6	2	2	2	8
9/4	四	白飯 白米	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	雙色花椰 綠花椰菜、白花椰菜、炒	油燭苦瓜 苦瓜、花瓜、煮	泡菜炒年糕 年糕、泡菜、炒	味噌素腰花 素腰花、味噌、燒	有機 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	8
9/5	五	白飯 白米	榨菜豆干片 豆干、榨菜、炒	三杯麵腸 麵腸、九層塔、炒	炒藻蓉片 海帶、木耳、炒	菜頭粿 素蘿蔔糕、蒸	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	有機 米苔目湯 米苔目、時蔬	6	2	2	2	8
9/9	一	白飯 白米	甜麵醬素雞 豆雞片、小黃瓜、炒	塔香茄子 茄子、九層塔、燒	枸杞南瓜 南瓜、枸杞、煮	酥炸百頁腐 百頁豆腐、炸(X3)	西芹炒菇 西洋芹、鮮菇、炒	履歷 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	6	2	2	2	8
9/10	二	白飯 白米	脆炒干絲 豆干絲、芹菜、炒	鮮炒大瓜 刺瓜、時蔬、炒	紅燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔、燒	芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁、煮	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
9/11	三	白飯 白米	紅麴醬豆腐 豆腐、木耳、紅麴、燒	滷味拼盤 白蘿蔔、茼蒿卷、滷	黑耳炒筍 竹筍、木耳、炒	素燒黑輪排 素黑輪排、燒(X1)	紅棗芋頭 芋頭、紅棗、蒸	季節青菜 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	6	2	2	2	8
9/12	四	鮮菇炒飯	茄汁獅子頭 素獅子頭、蕃茄、煮(X1)	洋菇凍豆腐 凍豆腐、洋菇、燒	醬爆海帶根 海帶根、紅蘿蔔、炒	素燒豆腸 豆腸、時蔬、煮	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
9/13	五	白飯 白米	溫拌大溪干 大溪豆干、蒜、燒	玉筍秋葵 秋葵、玉米、炒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	醬爆素肚 素肚、時蔬、燒	白菜滷 大白菜、木耳、煮	有機 榨菜黃芽湯 黃芽菜、榨菜	6	2	2	2	8
9/16	一	白飯 白米	客家小炒 豆干、時蔬、炒	蜜汁燒番薯 地瓜、芝麻、燒	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶、燒	醬淋蔬菜捲 蔬菜捲、煮(X1)	菇炒高麗菜 高麗菜、菇、炒	履歷 酸辣湯 豆腐、木耳、時蔬	6	2	2	2	8
9/17	二	~中秋佳節快樂~											
9/18	三	白飯 白米	海山醬油豆腐 油豆腐、海山醬、燒	銀羅什錦 白蘿蔔、敏豆、炒	香菇麵筋 麵筋、香菇、燒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳、炒	芋泥包 芋泥包、蒸(X1)	季節青菜 海結薑絲湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲	6	2	2	2	8
9/19	四	白飯 白米	炸醬豆干丁 豆干、素絞肉、炒	蔬炒素脆腸 素脆腸、時蔬、炒	鮑菇青花 青花菜、杏鮑菇、炒	彩蔬蓮藕 蓮藕、時蔬、炒	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉、煮	有機 冬瓜燉湯 冬瓜	6	2	2	2	8
9/20	五	什錦 炒烏龍麵	醬燒牛蒡腿 牛蒡腿、油(X1)	鮮菇炒豆包 豆包、鮮菇、燒	脆炒海絲 海帶絲、時蔬、炒	糖醋天婦羅 素甜不辣、彩椒、煮	紅絲地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	有機 豆薯鮮菇湯 豆薯、鮮菇	6	2	2	2	8
9/23	一	白飯 白米	栗子四分干 豆干、栗子、滷	蘑菇醬麵疙瘩 麵疙瘩、蘑菇、煮	咖哩百頁腐 百頁豆腐、紅蘿蔔、咖哩、煮	豆薯三絲 豆薯、時蔬、炒	五香海帶捲 海帶捲、滷(X1)	履歷 番茄鮮蔬湯 番茄、時蔬	6	2	2	2	8
9/24	二	白飯 白米	橙汁素雞丁 素雞丁、彩椒、柳橙汁、煮	毛豆麵輪 麵輪、毛豆仁、燒	塔香豆腐 豆腐、九層塔、煮	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	鮮瓜麵線 鮮瓜、麵線、煮	有機 玉米濃湯 洋芋、玉米粒	6	2	2	2	8
9/25	三	白飯 白米	鐵板骰子腐 油豆腐、菇、燒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、煮	小瓜素魷魚 小黃瓜、素魷魚、炒	薑絲麵腸 麵腸、薑、炒	酸菜燜筍 筍乾、筍、酸菜、煮	季節青菜 牛蒡薏仁湯 牛蒡、薏仁	6	2	2	2	8
9/26	四	香菇油飯	醬淋素鵝排 素鵝排、燒(X1)	豆皮白菜 大白菜、豆皮、煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	酸菜素肚 素肚、酸菜、燒	蓮子南瓜 南瓜、蓮子、煮	有機 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	6	2	2	2	8
9/27	五	白飯 白米	芝麻照燒豆腐 豆腐、鮮菇、芝麻、燒	彩蔬山藥 山藥、時蔬、炒	三色黃豆芽 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳、炒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	泡菜豆捲 豆捲、泡菜、煮	有機 鮮瓜針菇湯 鮮瓜、金針菇	6	2	2	2	8
9/30	一	白飯 白米	梅乾菜燒素肉 素三層肉、梅乾菜、筍乾、燒	麻油凍豆腐 凍豆腐、麻油、燒	豆瓣紫茄 茄子、燒	打拋寬粉 寬冬粉、時蔬、九層塔、炒	養生冬瓜 冬瓜、枸杞、燒	履歷 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌	6	2	2	2	8