



全盛美食113年10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、郭奕婷

★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	全數	全數	全數	全數	全數
1	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩、燒 7:3	蒙古烤雞肉串 雞肉串、烤(X1)	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 黃花雞湯 金針、雞骨	6	2	2	2	8
2	三	主廚 豬肉油飯 糯米、豬肉、香菇	芝香薄皮 翅小腿 翅小腿、芝麻、滷(X2)	金瓜燒肉 南瓜、豬肉、毛豆仁、燒 7:2:1	針菇四季豆 四季豆、金針菇、炒 7:3	季節 羅宋湯 蕃茄、時蔬	6	2	2	2	8
3	四	白飯 白米	脆皮豬肉酥 豬肉、炸(X3)	三杯肉燥干丁 豆干、絞肉、九層塔、炒 5:4:1	枸杞時瓜 時瓜、鮮菇、枸杞、煮 7:2:1	有機 蜜豆包心粉圓 紅豆、包心粉圓	6	2	2	2	8
4	五	糙米飯 白米、糙米	蜜橙燒鮮魚 魚肉、彩椒、柳橙汁、燒 7:3	羅勒炒甜不辣 甜不辣、九層塔、炒 9:1	彩蔬脆筍 竹筍、豬肉、時蔬、炒 7:2:1	有機 海帶薑絲湯 海帶、薑絲	6	2	2	2	7
7	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	京醬肉絲 豬肉、洋蔥、煮 8:2	秋栗滷豆干 豆干、栗子、滷 9:1	雙色花椰 青花菜、白花菜、木耳、炒 4:4:2	履歷 菜頭湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
8	二	白飯 白米	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛、烤(X1)	鮮蔬粉絲煲 冬粉、時蔬、紅蘿蔔、煮 7:2:1	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻、炒 8:2	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	7
9	三	羅勒青醬 義大利麵 義大利麵、洋蔥、青醬	滷里肌豬排 豬排、滷(X1)	黑金流沙包 芝麻包、蒸(X1)	銀魚煨白菜 大白菜、小魚乾、木耳、煮 8:1:1	季節 鮮筍針菇湯 竹筍、金針菇	6	2	2	2	8
10	四	~雙十連假~									
11	五	白飯 白米	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍、炒 7:3	焗烤薯塊肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥、乳酪絲、烤 5:2:2:1	三色海絲 海帶絲、紅蘿蔔、時蔬、炒 7:2:1	有機 粗米粉湯 粗米粉、時蔬	蔬食日 6	2	2	2	7
14	一	白飯 白米	火烤雞腿肉捲 雞肉捲、烤(X1)	韓式辛奇燒肉 豬肉、時蔬、泡菜、燒 6:3:1	腐皮結頭菜 結頭菜、腐皮、炒 8:2	履歷 雞茸金瓜湯 南瓜、雞肉	6	2	2	2	8
15	二	地瓜飯 白米、地瓜	果粒糖醋魚 魚肉、時蔬、鳳梨、煮 6:3:1	柴魚鮮蔬燉肉 時蔬、豬肉、柴魚、燉 6:3:1	蒜炒扁蒲 扁蒲、木耳、蒜、煮 7:2:1	有機 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨、枸杞	6	2	2	2	7
16	三	豬肉 金黃炒飯 白米、豬肉、玉米	蔥油淋雞排 雞排、煮(X1)	金黃花枝丸 V.S府城蝦捲 花枝丸、蝦捲、烤(X1)	紅絲煨豆 敏豆、紅蘿蔔、炒 8:2	季節 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔、勾芡	6	2	2	2	8
17	四	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉、洋蔥、燒 8:2	紅茄凍豆腐 凍豆腐、蕃茄、毛豆仁、煮 7:2:1	草菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、炒 8:2	有機 青木瓜燉湯 青木瓜、紅棗	6	2	2	2	8
18	五	麥片飯 白米、麥片	五香滷雞翅 雞翅、滷(X1)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒 7:3	芝麻海帶根 海帶根、芝麻、炒 9:1	有機 綠豆QQ湯 綠豆、QQ圓	6	2	2	2	8
21	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	脆皮虱目魚排 虱目魚排、炸(X1)	古早味紅燒肉 豬肉、雞麵、紅蘿蔔、燒 6:3:1	白菜滷 大白菜、鮮菇、滷 8:2	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、時蔬、勾芡	6	2	2	2	8
22	二	白飯 白米	白醬南瓜雞 雞肉、南瓜、燒 7:3	紅蔘炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒 7:3	肉燥銀芽 豆芽菜、豬肉、時蔬、煮 6:2:2	有機 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2	2	2	7
23	三	海苔 豬肉拉麵 拉麵、豬肉、海苔	香蒜里肌豬排 豬排、滷(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼、蒸(X2)	雲耳時瓜 時瓜、木耳、炒 8:2	季節 鮮筍雞湯 竹筍、雞骨	6	2	2	2	7
24	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	義式香草燉雞 雞肉、紅蘿蔔、義大利香料、燉 7:2:1	客家豬肉小炒 豆干、豬肉、時蔬、炒 7:2:1	紅片西蘭花 青花菜、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 蔬菜味噌湯 時蔬、金針菇、味噌	6	2	2	2	8
25	五	白飯 白米	麻油豚肉片 豬肉、鮮菇、麻油、燒 6:4	醬燒麵腸 麵腸、香菇、燒 7:3	塔香海茸 海茸、九層塔、炒 9:1	有機 薑絲鮮瓜湯 時瓜、薑絲	豆奶 6	2	2	2	7
28	一	玉米飯 白米、玉米	豆乳燒雞 雞肉、高麗菜、豆腐乳、燒 7:3	打拋肉醬干丁 豆干、豬肉、九層塔、燒 6:3:1	快炒薯條 馬鈴薯、紅蘿蔔、炒 8:2	履歷 大頭菜燉湯 結頭菜、時蔬	6	2	2	2	7
29	二	白飯 白米	椒鹽魚球 魚肉、炸(X3)	素蠔醬豆腐 豆腐、鮮菇、素蠔油、煮 8:2	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁、炒 8:2	有機 海芽蛋花湯 雞蛋、海帶芽	6	2	2	2	7
30	三	焗烤白醬 螺旋麵 螺旋麵、洋蔥、乳酪絲	香草嫩滷 翅小腿 翅小腿、香料、滷(X2)	火烤地瓜薯條 +玉米布丁酥 地瓜薯條(X3)、可樂餅(X1)、烤	開陽鮮瓜 鮮瓜、時蔬、蝦皮、煮 7:2:1	季節 綜合 芋圓紅茶 芋圓、地瓜圓、紅茶	6	2	2	2	8
31	四	白飯 白米	腰果蜜汁豬 豬肉、彩椒、腰果、燒 6:3:1	脆薯炒蛋 雞蛋、薯條、炒 7:3	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜、炒 9:1	有機 養生雞湯 時蔬、雞骨	6	2	2	2	8

【結頭菜】學名球莖甘藍，圓圓胖胖的模樣。100公克的結頭菜，水分高達93.5%，熱量只有23大卡，很適合想控制體重的人食用。結頭菜含維生素B1、B2、B6、菸鹼酸、C，以及礦物質鐵、鈉、鉀、鈣等，同時，結頭菜屬十字花科，具有十字花科的抗癌成分。

星期	期	主食	主菜	副菜				湯品	全級	素食	地產	熱度	
1	二	白飯 白米	京醬素雞 素雞片、時蔬、炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇、炒	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩、煮	脆炒青花菜 花椰、時蔬、炒	塔香凍豆腐 凍豆腐、九層塔、燒	有機 金針燉湯 金針、時蔬	6 3	2 8	2 7	2 5	8 3
2	三	白飯 白米	滷五花肉排 素五花肉排、滷(X1)	木耳竹筍 竹筍、木耳、炒	芝麻條豆 條豆、紅蘿蔔、白芝麻、炒	西芹炒豆包 豆包、西洋芹、紅蘿蔔、炒	清炒皇宮菜 皇宮菜、炒	季節青菜 蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、玉米	6 1	2 7	2 7	2 5	8 4
3	四	鮮蔬炒米粉	甜醬蘭花干 蘭花干、時蔬、燒	芹香麵腸 麵腸、芹菜、炒	照燒甜不辣 素甜不辣、時蔬、炒	芝麻海根 海帶根、芝麻、炒	清炒時蔬 時蔬、炒	有機 元氣黃芽湯 黃豆芽、木耳	6 1	2 8	2 7	2 5	8 1
4	五	白飯 白米	金黃炸魚排 素魚排、炸(X1)	紅絲芥藍菜 芥藍菜、紅蘿蔔、炒	香菇白菜 大白菜、香菇、木耳、煮	玉米素蝦仁 玉米、馬鈴薯、素蝦仁、煮	醬爆豆干片 豆干、時蔬、炒	有機 海結薑絲湯 海帶結、薑絲	6 2	2 7	2 6	2 9	8 6
7	一	香菇油飯	果香咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨、煮	紅燒青木瓜 青木瓜、木耳、燒	薑燒芋頭 芋頭、薑絲、燒	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	芝香滷黑干 大溪豆干、白芝麻、滷	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6 3	2 6	2 4	2 6	8 9
8	二	白飯 白米	栗子滷油腐 油豆腐、栗子、炒	鐵板芽菜 豆芽菜、木耳、炒	蘑菇醬麵疙瘩 麵疙瘩、蘑菇、煮	素蠔油豆捲 豆腸、時蔬、燒	脆炒時蔬 時蔬、炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 3	2 7	2 7	2 5	8 8
9	三	白飯 白米	醬燒牛蒡排 素牛蒡排、燒(X1)	清炒水蓮 水蓮、紅蘿蔔、炒	炸素雞塊 素雞塊、炸(X2)	脆炒干絲 豆干絲、芹菜、炒	炒結頭菜 結頭菜、炒	季節青菜 竹筍針菇湯 竹筍、金針菇	6 1	2 8	2 5	2 2	8 5
10	四	～雙十國慶放假～											
11	五	白飯 白米	五香四分干 豆干、時蔬、滷	清炒佛手瓜 佛手瓜、炒	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	腰果白菜 大白菜、腰果、炒	雪菜百頁腐 百頁豆腐、雪菜、炒	有機 粗米粉湯 粗米粉、時蔬	6 3	2 6	2 5	2 6	8 4
14	一	白飯 白米	醬林蔬菜捲 蔬菜捲、蒸(X1)	香炒素腰花 素腰花、時蔬、炒	沙茶炒寬粉 寬冬粉、時蔬、沙茶、炒	時蔬秋葵 秋葵、鮮菇、時蔬、炒	客家小炒 豆干、時蔬、炒	履歷 南瓜鮮蔬湯 南瓜、時蔬	6 1	2 6	2 7	2 7	8 1
15	二	白飯 白米	紅麴麵腸 麵腸、紅麴醬、燒	豉汁豆腐 豆腐、豆豉、炒	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	西芹炒菇 西洋芹、鮮菇、炒	沙茶年糕 年糕、大白菜、燒	有機 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔	6 3	2 7	2 6	2 6	8 6
16	三	白飯 白米	茄汁素魚排 素魚排、燒(X1)	鮮瓜蒟蒻 時瓜、蒟蒻、煮	鮑菇滷黑豆干 黑豆干、杏鮑菇、滷	脆炒豆薯 豆薯、時蔬、炒	塔香蘭花干 蘭花干、九層塔、煮	季節青菜 薏仁養生湯 時蔬、洋蔥、枸杞	6 1	2 7	2 5	2 7	8 0
17	四	白飯 白米	彩椒素雞 素雞、彩椒、炒	蜜汁藕片 蓮藕、時蔬、炒	炒藻蓉片 藻蓉片、木耳、炒	香菇麵筋 麵筋、香菇、燒	清炒黃芽 黃豆芽、時蔬、炒	有機 青木瓜紅棗湯 青木瓜、紅棗	6 1	2 7	2 6	2 6	8 2
18	五	茄汁洋菇義大利麵	蜜汁素火腿 素火腿片、燒(X1)	彩椒花椰 花椰菜、彩椒、炒	甜豆炒竹筍 竹筍、甜豆、炒	栗子燒地瓜 地瓜、栗子、燒	素肉燒麵輪 麵輪、素肉、燒	有機 金針鮮菇湯 金針、鮮菇	6 2	2 6	2 5	2 6	8 7
21	一	白飯 白米	三杯油豆腐 油豆腐、九層塔、煮	海帶雙絲 海帶絲、豆干絲、炒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁、煮	香滷素蝦捲 素蝦捲、滷(X1)	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑、炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6 2	2 6	2 7	2 7	8 7
22	二	白飯 白米	照燒素肚 素肚、時蔬、炒	芝香四季豆 四季豆、芝麻、炒	彩繪山藥 山藥、時蔬、炒	小瓜鮮菇 小黃瓜、鮮菇、炒	京醬大溪干 大溪豆干、時蔬、滷	有機 蘿蔔燉湯 白蘿蔔	6 3	2 8	2 6	2 6	8 3
23	三	白飯 白米	咖哩凍豆腐 凍豆腐、時蔬、咖哩、煮	蕃茄馬鈴薯 馬鈴薯、蕃茄、燒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜、煮	麵筋白菜 大白菜、麵筋、煮	季節青菜 竹筍燉湯 竹筍、木耳	6 1	2 7	2 5	2 7	8 0
24	四	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝、煮(X2)	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞、煮	丸子雙響炮 時蔬、素丸子、炒	薑燒海帶結 海帶結、薑、燒	蜜汁豆腸 豆捲、時蔬、燒	有機 味噌蔬菜湯 時蔬、金針菇、味噌	6 3	2 6	2 6	2 6	8 6
25	五	白飯 白米	炸素雞排 素雞排、炸(X1)	紅燒豆腐 豆腐、時蔬、燒	蘿蔔關東煮 白蘿蔔、葫蘆、杏鮑菇、煮	芋泥包 芋泥包、蒸(X1)	枸杞番薯葉 番薯葉、枸杞、炒	有機 薑絲鮮瓜湯 時瓜、薑絲	6 2	2 7	2 5	2 6	8 6
28	一	客家炒飯條	滷四角嫩腐 四角豆腐、滷(X1)	芝麻紫茄 茄子、白芝麻、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、炒	鮮菇水蓮 水蓮、鮮菇、炒	香菇麵輪 麵輪、香菇、燒	履歷 大頭菜燉湯 結頭菜、時蔬	6 2	2 6	2 5	2 7	8 7
29	二	白飯 白米	菜脯豆干 豆干、菜脯、炒	茄汁素腰花 素腰花、蕃茄、炒	清蒸南瓜 南瓜、蒸	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	時蔬粉絲煲 冬粉、時蔬、炒	有機 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	6 1	2 8	2 7	2 5	8 1
30	三	白飯 白米	梅乾菜凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜、燒	芹香芽菜 豆芽菜、芹菜、炒	彩椒精靈菇 彩椒、白精靈菇、炒	西芹素魷魚 素魷魚、西洋芹、炒	哨子百頁 百頁豆腐、素絞肉、煮	季節青菜 田園玉米湯 玉米、紅蘿蔔	6 2	2 7	2 6	2 5	8 6
31	四	白飯 白米	素燒黑輪排 素黑輪排、燒(X1)	麻油炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	滷味拼盤 白蘿蔔、海帶、滷	青椒豆干片 豆干片、青椒、炒	木耳鮮瓜 時瓜、木耳、炒	有機 時蔬鮑菇湯 時蔬、杏鮑菇	6 3	2 6	2 6	2 7	8 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。不過也因為高鉀的緣故，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。