



全盛美食114年1+2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、郭奕彰

★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★ ★本公司未使用福射污染食品，請大家安心食用★

日 期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全 日 額	蛋 白	油 脂	糖 類	其 他
2	四	麥片飯 白米、麥片	蔥油淋翅小腿 翅小腿(X2)、蔥、油	打拋肉醬 豆干、絞肉、九層塔-煮 5:4:1	沙茶海茸 海茸、時蔬、沙茶醬-炒 8:2	有機 大頭菜燉湯 結頭菜、時蔬	6	2	2	2	7
3	五	白飯 白米	壽喜燒肉柳 豬肉、洋蔥、蔥-燒 7:2:1	乳酪總匯烤蛋 雞蛋、時蔬、乳酪粉-烤 5:4:1	鮮菇時瓜 時瓜、鮮菇、薑-燒 6:3:1	有機 金針雞湯 金針、金針菇、雞骨	6	2	2	2	7
6	一	胚芽飯 白米、胚芽米	白醬燉雞 雞肉、時蔬、紅蘿蔔-燉 7:2:1	脆皮豬肉酥 豬肉-炸(X3)	三色玉米 玉米、時蔬、毛豆仁-炒 4:4:2	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	6	2	2	2	8
7	二	白飯 白米	糖醋果粒魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒 7:2:1	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬-炒 6:2:2	鮮蔬扁蒲 扁蒲、時蔬、木耳-炒 7:2:1	有機 時蔬雞湯 時蔬、雞骨	6	2	2	2	7
8	三	茄汁豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	蜜汁雞腿排 雞排-滷(X1)	地瓜薯條 &府城蝦捲 地瓜薯條(X3)、蝦捲(X1)-烤	雲耳青花菜 青花菜、木耳、紅蘿蔔-炒 8:1:1	季節 馬鈴薯濃湯 洋芋、玉米、雞骨-勾芡	6	2	2	2	8
9	四	燕麥飯 白米、燕麥	香蒜里肌豬排 豬排-燒(X1)	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆仁-炒 6:3:1	清炒竹筍 竹筍、時蔬-炒 8:2	有機 西谷米奶茶 西谷米、紅茶、奶粉	6	2	2	2	7
10	五	白飯 白米	海山醬雞丁 雞肉、時蔬、海山醬-燒 7:3	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、木耳-炒 7:2:1	拌炒海帶 海帶、時蔬、蒜-炒 7:2:1	有機 南瓜肉茸湯 南瓜、時蔬、絞肉	6	2	2	2	8
13	一	玉米飯 白米、玉米	燒烤醬豬柳 豬肉、洋蔥、烤肉醬-燒 7:3	照燒甜不辣 甜不辣、時蔬、芝麻-炒 7:2:1	木耳時瓜 時瓜、木耳-炒 8:2	履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞骨	6	2	2	2	8
14	二	白飯 白米	義式香草嫩雞 雞肉、時蔬、義大利香料-燉 7:3	玉米滑蛋 雞蛋、玉米-炒 7:3	菇炒結頭菜 結頭菜、鮮菇-炒 7:3	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
15	三	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥末	素蠔醬豬排 豬排-滷(X1)	沙茶鮮蔬雞 時蔬、雞肉、蔥-燒 5:4:1	紅絲四季豆 四季豆、木耳、紅蘿蔔-炒 8:1:1	季節 黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬	6	2	2	2	7
16	四	白飯 白米	嫩汁雞翅 雞翅-滷(X1)	紅燒油豆腐 油豆腐、豬肉、紅蘿蔔-燒 7:2:1	清炒高麗菜 高麗菜、時蔬-炒 8:2	有機 銀羅排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2	2	2	7
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	和風鮮魚 魚肉、洋蔥、鮮菇-燒 7:2:1	鮮蔬紅燒肉 時蔬、豬肉、紅蘿蔔-燉 5:4:1	元氣豆芽 豆芽菜、木耳、時蔬-炒 8:1:1	有機 暖呼呼燒仙草 綠豆、QQ圓、粉圓、仙草汁	6	2	2	2	8
20	一	地瓜飯 白米、地瓜	薑汁肉片 豬肉、時蔬、薑-燒 7:2:1	雞茸凍豆腐 凍豆腐、玉米、雞肉-煮 6:2:2	滷白菜 大白菜、木耳、時蔬-滷 8:1:1	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6	2	2	2	8
~結業式~放寒假囉~											
2	二	白飯 白米	熱炒三杯雞 雞肉、豬血糕、九層塔-炒 7:2:1	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 8:2	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻、木耳-炒 7:2:1	有機 紅茄排骨湯 蕃茄、時蔬、排骨	6	2	2	2	7
12	三	家常 豬肉炒麵 麵、時蔬、豬肉	卡滋炸豬排 豬排-炸(X1)	黑金流沙包 芝麻包-蒸(X1)	脆炒花椰 花椰菜、時蔬-炒 8:2	季節 元宵湯圓 湯圓、時蔬、香菇	6	2	2	2	8
13	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮 7:2:1	芝香海帶根 海帶根、時蔬、芝麻-炒 7:2:1	有機 結頭排骨湯 結頭菜、排骨	6	2	2	2	7
14	五	白飯 白米	梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燉 7:2:1	冬瓜燉雞 冬瓜、雞肉、枸杞-燉 5:4:1	田園玉米 洋芋、玉米、毛豆仁-炒 5:4:1	有機 高麗雞骨湯 高麗菜、雞骨	6	2	2	2	8
17	一	玉米飯 白米、玉米	柴魚和風雞 雞肉、白蘿蔔、柴魚片-燒 7:2:1	綿密水蒸蛋 雞蛋-蒸	芹香海絲 海帶絲、豆干絲、芹菜-炒 6:3:1	履歷 金針排骨湯 金針、排骨	6	2	2	2	7
18	二	白飯 白米	宮保魚丁 魚肉、時蔬、花生-燒 7:2:1	五香黑豆干 大溪豆干、鮮菇-煮 7:3	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒 8:2	有機 鮮瓜豬肉湯 鮮瓜、豬肉	6	2	2	2	7
19	三	焗烤青醬 筆管麵 筆管麵、時蔬、雞肉、乳酪絲	義式燒豬排 豬排、義大利香料-燒(X1)	麥香雞堡 雞堡排-烤(X1)	蕈菇炒竹筍 竹筍、鮮菇-炒 8:2	季節 南瓜濃湯 南瓜、時蔬、雞蛋-勾芡	6	2	2	2	8
20	四	白飯 白米	旋風烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	關東煮 白蘿蔔、甜不辣、豬血糕-煮 4:3:3	木耳白菜 大白菜、木耳-炒 8:2	有機 鮮蔬排骨湯 時蔬、玉米、排骨	6	2	2	2	8
21	五	糙米飯 白米、糙米	京醬肉絲 豬肉、洋蔥、京醬-煮 7:3	BBQ醬燒雞肉串 雞肉串-燒(X1)	脆炒結頭菜 結頭菜、時蔬-炒 8:2	有機 紅豆包心粉圓 紅豆、包心粉圓	6	2	2	2	8
24	一	白飯 白米	蘿勒香雞排 雞排、九層塔-滷(X1)	茄汁炒年糕 年糕、蕃茄、時蔬-炒 6:2:2	腐皮條豆 四季豆、腐皮、紅蘿蔔-炒 7:2:1	履歷 鮮蔬味噌湯 鮮蔬、金針菇、味噌	6	2	2	2	8
25	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	香酥海鮮排 海鮮排-炸(X1)	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯-燉 7:3	蒜香藻唇片 海帶、時蔬、蒜-炒 7:2:1	有機 酸辣湯 豆腐、筍乾、時蔬-勾芡	6	2	2	2	8
26	三	招牌 櫻花蝦油飯 糯米、豬肉、櫻花蝦	無骨雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	金黃可樂餅 V.S花枝丸 可樂餅(X1)、花枝丸(X1)-烤	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇-炒 8:2	季節 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
27	四	白飯 白米	蒜泥燒肉 豬肉、時蔬、蒜-燒 7:2:1	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆仁-炒 7:2:1	什錦花菜 花椰菜、時蔬-炒 8:2	有機 竹筍菇菇湯 竹筍、鮮菇	6	2	2	2	8

《四季豆》新鮮豆粒中含有大量水分，有豐富非水溶性膳食纖維，可幫助消化。四季豆含有鉀、鈣、鎂、鐵、鋅，以及維生素C、A和B群，是營養素豐富且平均的蔬菜。四季豆裡的於鹼素和動物性蛋白質搭配時，能提升肌膚的膠原蛋白，讓皮膚更Q彈。



全盛美食114年1+2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、郭奕弘
★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	五素	三素	二素	一素
1/2	四	白飯 白米	紅茄油豆腐 油豆腐、蕃茄、燒	金菇刺瓜 刺瓜、金針菇、炒	薑燒素肚 素肚、薑絲、燒	玉米素蝦仁 玉米、洋芋、素蝦仁、煮	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑、炒	有機 結頭湯 結頭菜、時蔬	5	2	2	2	7
3	五	白飯 白米	滷五花肉排 素五花肉排、滷(X1)	彩椒甜不辣 素甜不辣、彩椒、炒	毛豆筍片 竹筍、毛豆仁、炒	脆炒海絲 海帶絲、時蔬、炒	炸醬豆干丁 豆干、毛豆仁、燒	有機 金針鮮菇湯 金針、鮮菇	5	2	2	2	7
6	一	蕃茄 義大利麵	香滷大溪干 大溪干、滷(X1)	豉汁麵腸 麵腸、豉豆、燒	★炸素雞塊 素雞塊、炸(X2)	雲耳高麗菜 高麗菜、木耳、炒	素魷海帶根 海帶根、素魷魚、炒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜白絲	5	2	2	2	7
7	二	白飯 白米	麻油豆包 豆包、枸杞、麻油、煮	素蠔油芥藍 芥藍菜、炒	蘑菇醬豆腐 豆腐、洋菇、燒	醬淋蔬菜捲 素蔬菜捲、燒(X1)	鮮菇秋葵 秋葵、鮮菇、炒	有機 馬鈴薯濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
8	三	白飯 白米	紅燒素黑輪排 素黑輪排、燒(X1)	鮑菇青花 青花菜、杏鮑菇、炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、煮	蜜汁烤麩 烤麩、時蔬、燒	腐皮鮮瓜 扁蒲、腐皮、炒	季節 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁、枸杞	5	2	2	2	7
9	四	白飯 白米	沙茶百頁豆腐 百頁豆腐、素沙茶、煮	薑絲南瓜 南瓜、薑絲、蒸	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	昆布黃芽 黃豆芽、海帶芽、炒	京醬豆腸 豆腸、時蔬、燒	有機 豆薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
10	五	白飯 白米	茄汁素魚排 素魚排、燒(X1)	香燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔、燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	螞蟥上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	有機 南瓜燉湯 南瓜、時蔬	5	2	2	2	7
13	一	白飯 白米	照燒豆腐 豆腐、鮮菇、燒	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	糖醋獅子頭 素獅子頭(X1)、鳳梨、煮	芹香豆干片 豆干、芹菜、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、燒	履歷 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	5	2	2	2	7
14	二	白飯 白米	紅麴豆雞 豆雞片、紅麴、燒	芹香芽菜 豆芽菜、芹菜、炒	芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒	海山醬素蝦捲 素蝦捲、燒(X1)	白玉燒麵輪 麵輪、白蘿蔔、燒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
15	三	白飯 白米	素燒火腿片 素火腿片、燒(X1)	雪菜炒豆皮 豆皮、雪菜、炒	刈薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔、炒	鮮炒素脆腸 時蔬、素脆腸、炒	紅棗芋頭 芋頭、紅棗、煮	季節 黃芽鮮蔬湯 黃豆芽、時蔬	5	2	2	2	7
16	四	香菇油飯	滷四角豆腐X1 四角豆腐、滷(X1)	白菜滷 大白菜、木耳、煮	鮮菇菠菜 菠菜、鮮菇、炒	三杯蘭花干 蘭花干、九層塔、燒	★椒鹽地瓜 地瓜、杏鮑菇、炸	有機 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	5	2	2	2	7
17	五	白飯 白米	醬香牛蒡腿 牛蒡腿、燒(X1)	客家燻筍 筍乾、筍、煮	彩蔬蓮藕 蓮藕、時蔬、炒	什錦鮮瓜 鮮瓜、時蔬、炒	梅乾凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜、燒	有機 羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	5	2	2	2	7
20	一	白飯 白米	五香四分干 豆干、紅蘿蔔、滷	香燒素雞排 素雞排、燒(X1)	芋香玉米 玉米、芋頭、毛豆仁、煮	塔香茄子 茄子、九層塔、燒	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞、炒	履歷 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	5	2	2	2	7
~放寒假囉~祝大家新年快樂~													
2/1	二	白飯 白米	麻油素腰花 素腰花、薑片、枸杞、煮	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	鮮蔬炒丸子 時蔬、素丸子、炒	鐵板骰子腐 油豆腐、時蔬、燒	清炒藻唇片 藻唇片、炒	有機 蕃茄時蔬湯 蕃茄、時蔬	5	2	2	2	7
12	三	白飯 白米	醬爆豆干片 豆干、時蔬、燒	★素蚵仔酥 素蚵仔酥、炸	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞、炒	芽菜三絲 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	蕃茄素肚 素肚、蕃茄、燒	季節 元宵湯圓 湯圓、時蔬、香菇	5	2	2	2	7
13	四	杏鮑菇炒飯	素炒百頁豆腐 百頁豆腐、時蔬、燒	枸杞燉肉 素肉、時蔬、枸杞、煮	炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔、煮	京醬炒豆包 豆包、時蔬、炒	雪菜炒年糕 年糕、雪菜、炒	有機 結頭燉湯 結頭菜、時蔬	5	2	2	2	7
14	五	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝、燒(X2)	彩椒花椰 花椰菜、彩椒、炒	豆豉炒干丁 豆干、紅蘿蔔、豆豉、炒	蜜汁芋頭 芋頭、煮	腰果小瓜 小黃瓜、腰果、煮	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	5	2	2	2	7
17	一	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸、酸菜、燒	葫蘆鮮瓜 鮮瓜、葫蘆、炒	蕃茄秋葵 秋葵、蕃茄、彩椒、煮	金瓜麵疙瘩 麵疙瘩、南瓜、煮	三杯醬豆腐 豆腐、九層塔、煮	履歷 金針燉湯 金針、鮮菇	5	2	2	2	7
18	二	白飯 白米	栗子滷油腐 油豆腐、栗子、滷	銀羅佃煮 白蘿蔔、鮮菇、時蔬、煮	西芹炒菇 西芹、鮮菇、炒	橙汁豆捲 豆捲、柳橙汁、煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
19	三	白飯 白米	滷拌大溪干 大溪干、杏鮑菇、滷	甜醬素雞丁 素雞丁、時蔬、甜麵醬、燒	菜頭粿 素蘿蔔糕、蒸(X1)	芝麻青菜 青菜、芝麻、炒	脆炒竹筍 竹筍、木耳、炒	季節 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
20	四	客家 炒粿條	黑胡椒素肉排 素肉排、燒(X1)	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬、炒	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、煮	彩繪甜豆 甜豆、時蔬、炒	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔、燒	有機 鮮蔬燉湯 時蔬、玉米	5	2	2	2	7
21	五	白飯 白米	糖醋素雞 豆雞片、彩椒、燒	蔬炒山藥 山藥、時蔬、炒	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、炒	醬燒豆包 豆包、時蔬、燒	★炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸(X3)	有機 黃豆芽湯 黃豆芽、時蔬	5	2	2	2	7
24	一	白飯 白米	味噌凍豆腐 凍豆腐、味噌、燒	佛跳牆 筍乾、筍、芋頭、燒	醬燒海茸 海茸、時蔬、燒	西芹素魷魚 西芹、素魷魚、素脆腸、炒	清炒敏豆 敏豆、紅蘿蔔、炒	履歷 鮮蔬味噌湯 鮮蔬、金針菇、味噌	5	2	2	2	7
25	二	白飯 白米	素燒魚排 素魚排、燒(X1)	素蠔油豆包 豆包、時蔬、燒	紅絲鮮蔬 時蔬、紅蘿蔔、炒	鮮菇燉瓜 冬瓜、鮮菇、薑絲、煮	打拋寬冬粉 寬冬粉、時蔬、九層塔、炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	5	2	2	2	7
26	三	白飯 白米	毛豆燒麵輪 麵輪、毛豆仁、燒	芋泥包 芋泥包、蒸(X1)	肉茸茄子 茄子、素絞肉、燒	彩椒秀珍菇 彩椒、秀珍菇、炒	花生四分干 花生、豆干、滷	季節 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
27	四	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	椒香蘭花干 蘭花干、青蔥、炒	枸杞南瓜 南瓜、枸杞、蒸	木耳白菜 大白菜、木耳、炒	脆炒綠花椰 綠花椰菜、時蔬、炒	有機 竹筍鮮菇湯 竹筍、鮮菇	5	2	2	2	7