



全盛美食114年3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、郭奕彤、林湘庭

★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★

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合同過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全蛋類	蛋肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
3	一	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	蔥爆豬柳 豬肉,洋蔥,蔥-燒 7:2:1	炙烤雞肉串 雞肉串-烤(X1)	海帶雙絲 海帶,豆干絲-炒 8:2	履歷 鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞骨		6	2	2	2	8
4	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉,時蔬,洋蔥-燒 6:3:1	肉末豆腐 豆腐,豬肉,時蔬-燒 7:2:1	雲耳高麗菜 高麗菜,木耳-炒 8:2	有機 竹筍燉湯 竹筍,木耳		6	2	2	2	7
5	三	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵,豬肉,洋蔥	嫩滷里肌豬排 豬排-滷(X1)	香酥雞塊V.S 金黃花枝丸 雞塊-炸(X2),花枝丸-炸(X1)	芝香四季豆 敏豆,時蔬,白芝麻-炒 7:2:1	季節青菜 蜜紅豆西米露 紅豆,西谷米		6	2	2	2	8
6	四	番薯飯 白米,地瓜	紅燒滷肉 豬肉,時蔬-燒 7:3	香菇肉燥 豆干,豬肉,香菇-滷 5:4:1	清炒銀芽 豆芽菜,時蔬-炒 8:2	有機 刈薯排骨湯 豆薯,排骨		6	2	2	2	8
7	五	白飯 白米	和風烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	主廚粉蒸豬肉 豬肉,地瓜,蒸肉粉-蒸 7:3	脆炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒 8:2	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜,鮮菇		6	2	2	2	8
10	一	白飯 白米	鹽酥金黃魚球 魚肉-炸(X3)	打拋雞茸寬粉 寬冬粉,雞肉,時蔬-炒 7:2:1	黃芽燒肉 黃豆芽,豬肉,時蔬-燒 6:3:1	履歷 扁蒲雞湯 扁蒲,雞骨		6	2	2	2	8
11	二	糙米飯 白米,糙米	金瓜燉雞 雞肉,南瓜,時蔬-燉 6:3:1	肉燥滑嫩蒸蛋 雞蛋,豬肉-蒸 9:1	清炒結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔-炒 8:2	有機 金針雞湯 金針,雞骨		6	2	2	2	8
12	三	主廚豬肉油飯 糯米,豬肉,紅蔥末	滷豬排 豬排-滷(X1)	古早味魚羹 時蔬,魚羹,花枝溝-燒 4:3:3	蒜香藻唇片 藻唇片,蒜-炒 9:1	季節青菜 QQ燒仙草 綠豆,QQ,粉圓,仙草汁		6	2	2	2	7
13	四	燕麥飯 白米,燕麥	蜜汁燒雞翅 雞翅-燒(X1)	甜蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒 7:3	開陽白菜 大白菜,紅蘿蔔,蝦皮-炒 7:2:1	有機 味噌豆腐湯 豆腐,味噌		6	2	2	2	7
14	五	白飯 白米	蜜薯燒肉 豬肉,地瓜,白芝麻-燒 6:3:1	客家小炒 豆干,時蔬,魷魚-炒 6:2:2	蠔油滷豬血糕 豬血糕,杏鮑菇-滷 7:3	有機 什錦蛋花湯 時蔬,雞蛋	蔬食日	6	2	2	2	8
17	一	白飯 白米	梅乾菜東坡肉 焢肉片,梅乾菜-燒	金黃滑蛋 雞蛋,玉米-炒 8:2	葫蘆時瓜 時瓜,葫蘆,木耳-炒 7:2:1	履歷 酸辣湯 豆腐,筍筴,時蔬-勾芡		6	2	2	2	8
18	二	糙米飯 白米,糙米	和風燒魚 魚肉,洋蔥,鮮菇-燒 7:2:1	莎莎肉醬 馬鈴薯,豬肉,紅蘿蔔-煮 6:3:1	木耳敏豆 敏豆,木耳-炒 8:2	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋		6	2	2	2	7
19	三	焢烤奶香義大利麵 義大利麵,洋蔥,乳酪	香草翅小腿 翅小腿,香料-滷(X2)	美式雙拼 (薯條+可樂餅) 地瓜薯條(X3),可樂餅(X1)-炸	咕咕炒花椰 花椰菜,鮮菇-炒 7:3	季節青菜 羅宋湯 蕃茄,玉米,時蔬		6	2	2	2	8
20	四	白飯 白米	旺來糖醋肉 豬肉,時蔬,鳳梨-燒 6:2:2	紅燒油豆腐 油豆腐,時蔬-燒 9:1	沙嗲海帶根 海帶根,時蔬,沙茶-炒 8:2	有機 時瓜雞湯 時瓜,雞骨		6	2	2	2	8
21	五	玉米飯 白米,玉米	烤肉醬燒雞 雞肉,鮮菇,玉米-燒 6:2:2	蒜泥鮮蔬肉片 時蔬,豬肉,蒜-燒 7:2:1	鮮炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒 9:1	有機 古早味麵線糊 麵線,筍筴,時蔬-勾芡		6	2	2	2	8
24	一	白飯 白米	暖胃麻油雞 雞肉,時蔬,麻油-燒 8:2	蜜汁黑豆干 大溪豆干,時蔬-滷 9:1	清炒鮮瓜 鮮瓜,時蔬-炒 8:2	履歷 海結排骨湯 海帶結,排骨		6	2	2	2	7
25	二	胚芽飯 白米,胚芽米	洋芋紅燒豬 豬肉,馬鈴薯,時蔬-燒 7:2:1	火烤包心雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	客家燻筍 筍乾,筍茸,酸菜-煮 4:4:2	有機 味噌蔬菜湯 時蔬,味噌		6	2	2	2	8
26	三	香蔥豬肉炒飯 白米,豬肉,蔥	照燒雞排 雞排-滷(X1)	竹筍鮮肉包 竹筍包-蒸(X1)	小魚白菜 大白菜,木耳,小魚乾-炒 8:1:1	季節青菜 黑糖山粉圓 山粉圓,黑糖		6	2	2	2	8
27	四	白飯 白米	醬淋魚排 魚排-燒(X1)	咕咕麵筋 麵筋,香菇-煮 8:2	芋香玉米 玉米,芋頭,毛豆仁-煮 6:2:2	有機 銀蘿雞湯 白蘿蔔,雞骨		6	2	2	2	8
28	五	地瓜飯 白米,地瓜	鹽水雞 雞肉,時蔬,玉米筍-燒 6:2:2	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,豬肉-炒 6:3:1	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄-炒 6:4	有機 南瓜濃湯 南瓜,時蔬-勾芡	豆奶	6	2	2	2	7
31	一	白飯 白米	腐乳燒雞 雞肉,時蔬,豆腐乳-燒 7:3	麻婆凍豆腐 凍豆腐,豬肉,時蔬-滷 7:1:2	紅燒海結 海帶結,時蔬-燒 9:1	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍,酸菜		6	2	2	2	8

【海帶】海帶多含有豐富的水溶性纖維、蛋白質、不飽和脂肪酸和礦物質（碘、鈣）。其中碘的主要功用在於合成甲狀腺素，甲狀腺素可促進新陳代謝，防止身體虛胖水腫、疲累、頭髮乾枯、皮膚乾燥等甲狀腺低下常有的症狀；水溶性纖維可減緩腸道消化速度，延緩醣類吸收，避免飯後血糖急遽上升，幫助控制膽固醇，降低心血管疾病和糖尿病風險。



全盛美食114年3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、郭奕彤、林湘庭

★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★★菜單中含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	全糖類	肉類	蛋類	油類	蔬菜類	水果類
3	一	鮮蔬炒烏龍	和風照燒排 素照燒排-燒(X1)	芹香黃豆芽 黃豆芽、木耳、麻油-炒	客家小炒 豆干、時蔬-炒	甜豆炒鮮菇 甜豆、鮮菇-炒	關東煮 白蘿蔔、海帶結、蒟蒻-煮	履歷 鮮瓜燉湯 鮮瓜、時蔬	6	2	2	2	2	7
4	二	白飯 白米	三杯豆腸 豆腸、九層塔-燒	鐵板骰子油豆腐 油豆腐、時蔬-燒	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	玉米三色 玉米、洋芋、毛豆仁-煮	豆皮白菜 大白菜、豆皮、木耳-煮	有機 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	6	2	2	2	2	8
5	三	白飯 白米	栗子豆干 豆干、栗子-燒	針菇鮮瓜 時瓜、金針菇-炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉、高麗菜、時蔬-炒	素燒魚排 素魚排-煮(X1)	彩繪山藥 山藥、時蔬-炒	季節 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁	6	2	2	2	2	8
6	四	白飯 白米	糖醋百頁 百頁豆腐、鳳梨-燒	小瓜腰果 小黃瓜、腰果-炒	酸菜燜筍 筍乾、筍耳、酸菜-煮	紅麴豆雞 素雞、紅麴-煮	豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	有機 刈薯湯 豆薯、時蔬	6	2	2	2	2	8
7	五	白飯 白米	蜜香素雞丁 素雞丁、白芝麻-炒	照燒豆包 豆包、時蔬-燒	醬爆海根 海帶根、時蔬-燒	椒鹽炸南瓜 南瓜、時蔬-炸	油燜苦瓜 苦瓜、花瓜-煮	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	6	2	2	2	2	8
10	一	白飯 白米	筍乾東坡肉 素肉、筍乾-燒	紅燒芋頭 芋頭-煮	結頭三絲 結頭菜、紅蘿蔔、木耳-炒	宮保凍豆腐 凍豆腐、花生-炒	芹香海帶絲 海帶絲、芹菜-炒	履歷 扁蒲木耳湯 扁蒲、木耳	6	2	2	2	2	7
11	二	白飯 白米	芝香黑豆干 大溪豆干、白芝麻-湯	脆皮可樂餅 可樂餅-炸(X1)	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑-炒	鮮菇敏豆 敏豆、鮮菇-炒	蠔素腰花 素腰花、素蠔油-煮	有機 馬鈴薯濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	2	7
12	三	白飯 白米	香菇麵輪 麵輪、香菇-燒	麻油高麗菜 高麗菜、木耳、麻油-炒	彩蔬秋葵 秋葵、時蔬-炒	豉汁蘭花干 蘭花干、時蔬、豆豉-炒	沙茶年糕 年糕、時蔬-燒	季節 金針燉湯 金針、金針菇	6	2	2	2	2	8
13	四	鮮菇炒飯	四角嫩豆腐 四角豆腐-湯(X1)	蕃茄麵疙瘩 麵疙瘩、蕃茄-煮	絲瓜豆籩 絲瓜、豆籩-煮	薑爆麵腸 麵腸、薑絲-炒	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞-炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、味噌	6	2	2	2	2	8
14	五	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝-煮(X2)	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬-炒	鹽味毛豆莢 毛豆莢-煮	翠炒青花 花椰菜、紅蘿蔔-炒	三杯紫茄 茄子、九層塔-炒	有機 玉米段湯 玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	2	8
17	一	白飯 白米	甜醬炒素雞 豆雞、時蔬-煮	栗子燒地瓜 地瓜、栗子-燒	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	打拋寬粉 寬冬粉、時蔬、九層塔-炒	醬燒烤麩 烤麩、鮮菇-燒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、時蔬	6	2	2	2	2	8
18	二	白飯 白米	南瓜燉豆腐 豆腐、南瓜-燉	彩椒秀珍菇 彩椒、秀珍菇-炒	西芹炒蝦仁 西洋芹、素蝦仁-炒	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜-煮	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔-煮	有機 紫菜湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	2	8
19	三	白飯 白米	酸甜炒豆包 豆包、彩椒-炒	清炒刈薯 豆薯、時蔬-炒	椒鹽百頁 百頁豆腐-炸(X3)	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔-炒	豆苗鮮菇 豆苗、鮮菇-炒	季節 羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	6	2	2	2	2	8
20	四	蘑菇 義大利麵	滷牛蒡腿 牛蒡腿-湯(X1)	照燒豆捲 豆腸、紅蘿蔔-燒	銀蘿鮮菇 白蘿蔔、鮮菇-燒	塔香海茸 海茸、九層塔-燒	蜜汁蓮藕 蓮藕、時蔬-炒	有機 鮮菇時瓜湯 時瓜、鮮菇	6	2	2	2	2	8
21	五	白飯 白米	榨菜豆干片 豆干、榨菜-炒	芝麻包 芝麻包-蒸(X1)	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞-燒	紅絲地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔-炒	香菇麵筋 麵筋、香菇-燒	有機 家常麵線羹 麵線、筍、時蔬	6	2	2	2	2	8
24	一	白飯 白米	味噌油豆腐 油豆腐、味噌-煮	白菜獅子頭 素獅子頭、大白菜-煮(X1)	紅棗南瓜 南瓜、紅棗-蒸	彩椒天婦羅 素甜不辣、彩椒-煮	芝麻四季豆 四季豆、芝麻-炒	履歷 薑絲海結湯 海帶結、薑絲	6	2	2	2	2	8
25	二	白飯 白米	紅燒麵輪 麵輪、時蔬-燒	黑耳竹筍 竹筍、木耳-炒	樹子苦瓜 苦瓜、破布子-煮	菇炒芥藍菜 芥藍菜、鮮菇-炒	五香蘭花干 蘭花干、時蔬-炒	有機 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌	6	2	2	2	2	7
26	三	白飯 白米	京醬大溪干 大溪豆干、時蔬-湯	薑絲芋頭 芋頭、薑-煮	菜頭粿 素蘿蔔糕-蒸(X1)	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶醬-燒	扁蒲蒟蒻 扁蒲、蒟蒻-炒	季節 黃芽燉湯 黃豆芽、時蔬	6	2	2	2	2	8
27	四	白飯 白米	麻油凍豆腐 凍豆腐、菇、麻油-燒	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒	酸菜素肚 素肚、酸菜-炒	清炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸(X3)	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	2	8
28	五	什錦炒米粉	蜜汁火腿片 素火腿片-燒(X1)	醬爆藻唇片 海帶、木耳-炒	塔香四分干 豆干、九層塔-燒	金菇水蓮 水蓮、金針菇-炒	紅燒青木瓜 青木瓜、木耳-燒	有機 南瓜濃湯 南瓜、時蔬	6	2	2	2	2	8
31	一	白飯 白米	橙汁素咕咾肉 素咕咾肉、彩椒、柳橙汁-煮	蘑菇醬豆腐 豆腐、蘑菇-煮	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、時蔬-炒	五香海帶捲 海帶捲-湯(X1)	西芹炒菇 西洋芹、鮮菇-炒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	6	2	2	2	2	8

《海帶》海帶多含有豐富的水溶性纖維、蛋白質、不飽和脂肪酸和礦物質（碘、鈣）。其中碘的主要功用在於合成甲狀腺素，甲狀腺素可促進新陳代謝，防止身體虛胖水腫、疲累、頭髮乾枯、皮膚乾燥；水溶性纖維可減緩腸道消化速度，延緩醣類吸收，避免飯後血糖急遽上升，幫助控制膽固醇，降低心血管疾病和糖尿病風險。