



全盛美食114年4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、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	
1	二	白飯 白米	酸甜豚肉片 豬肉、洋蔥、蕃茄、燒 6:3:1	古早味菜脯蛋 雞蛋、菜脯、炒 7:3	彩繪花椰 花椰菜、時蔬、炒 8:2	有機 玉米雞茸湯 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔		6 2	2 6	2 7	2 1	8 3
2	三	旺來 豬肉炒飯 白米、豬肉、鳳梨	檸檬香烤雞翅 雞翅、烤(X1)	火烤雞堡排VS 金黃花枝丸 雞堡排(X1)、花枝丸(X1)、烤	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒 9:1	季節青菜 什錦金針湯 金針、時蔬		6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
3	四	~清明節&兒童節連假~										
4	五	~清明節&兒童節連假~										
7	一	玉米飯 白米、玉米	夜市鹽酥雞 雞肉、炸(X3)	古早味滷肉 豬肉、筍乾、滷 8:2	香芋煨白菜 大白菜、芋頭、煮 8:2	履歷 養生雞湯 時蔬、雞骨		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
8	二	白飯 白米	炙烤翅小腿 翅小腿、烤(X2)	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、炒 7:3	茼蒿葫蘆瓜 扁蒲、茼蒿、炒 8:2	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋、勾芡		6 1	2 8	2 5	2 2	8 5
9	三	和風豬肉 烏龍麵 烏龍麵、豬肉、洋蔥	蒜香里肌豬排 豬排、滷(X1)	照燒甜不辣 甜不辣、時蔬、炒 7:3	脆炒涼薯絲 豆薯、紅蘿蔔、炒 8:2	季節青菜 西谷米撞奶 西谷米、紅茶		6 1	2 6	2 6	2 2	7 4
10	四	白飯 白米	三杯鍋燒魚 魚肉、鮮菇、九層塔、燒 7:2:1	家常拌飯肉燥 絞肉、豆干、香菇、煮 5:4:1	黑耳炒筍 竹筍、木耳、炒 8:2	有機 榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜		6 0	2 8	2 7	2 1	8 4
11	五	胚芽飯 白米、胚芽米	黃燻雞丁 雞肉、洋芋、時蔬、燒 7:3	咖哩豬肉寬粉 寬冬粉、洋蔥、豬肉、炒 5:3:2	香蒜藻唇片 藻唇片、蒜、炒 9:1	有機 枕瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、豆皮	蔬食日	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
14	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	沙茶爆炒豬肉 豬肉、洋蔥、沙茶、炒 8:2	花生滷豆干 豆干、花生、滷 8:2	櫻花蝦甘藍 高麗菜、木耳、櫻花蝦、炒 7:2:1	履歷 刈薯雞湯 豆薯、雞骨		6 1	2 8	2 7	2 1	8 1
15	二	白飯 白米	紅燒東坡肉 焢肉片、燒(X1)	木耳炒蛋 雞蛋、木耳、紅蘿蔔、炒 5:3:2	清炒時瓜 時瓜、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 和風豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 0	2 8	2 7	2 1	8 4
16	三	海鮮乳酪 焗烤飯 白米、海鮮、乳酪絲	香草薄皮雞排 雞排、義大利香料、滷(X1)	香甜芋泥包 芋泥包、蒸(X1)	蔥爆時蔬肉片 時蔬、豬肉、蔥、炒 6:3:1	季節青菜 蜜豆00湯 紅豆、彩圓		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
17	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	金黃香酥魚條 魚條、炸(X2)	豆醬燉肉 豬肉、時蔬、黃豆醬、燉 7:3	香燒海茸 海茸、時蔬、燒 9:1	有機 黃花雞湯 金針、雞骨		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
18	五	白飯 白米	火烤雞翅 雞翅、烤(X1)	肉燥蠔油滷蛋 雞蛋、豬肉、滷(X1)	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 芋香米粉湯 米粉、芋頭、時蔬		6 2	2 7	2 7	2 1	8 1
21	一	燕麥飯 白米、燕麥	酸菜白肉 豬肉、酸白菜、煮 7:3	蘿勒凍豆腐 凍豆腐、時蔬、九層塔、燒 7:2:1	蒜拌花菜 花椰菜、木耳、蒜、炒 7:2:1	履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬、玉米		6 0	2 7	2 7	2 2	7 9
22	二	白飯 白米	火烤蒲燒鯛 蒲燒鯛、烤(X1)	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩、燒 7:3	肉茸爛瓜 冬瓜、絞肉、煮 8:2	有機 綠豆包心粉圓 綠豆、包心粉圓		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
23	三	海苔豬肉 乾拌拉麵 拉麵、豬肉、海苔	嫩滷豬排 豬排、滷(X1)	火烤地瓜薯條 玉米布丁酥 地瓜薯條、烤(X3)、可樂餅、烤(X1)	芝麻海帶根 海帶根、芝麻、燒 9:1	季節青菜 白玉燉雞湯 白蘿蔔、雞骨		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
24	四	地瓜飯 白米、地瓜	義式香草嫩雞 雞肉、時蔬、義式香料、燒 7:3	醬燒油豆腐 油豆腐、毛豆仁、燒 8:2	肉燥銀芽 豆芽菜、絞肉、木耳、炒 6:2:2	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、勾芡		6 2	2 8	2 6	2 1	8 4
25	五	白飯 白米	焗烤義式 馬鈴薯肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料、乳酪絲、烤 4:3:1:2	胡蘿蔔滑蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒 8:2	白菜滷 大白菜、時蔬、香菇、煮 7:2:1	有機 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	豆奶	6 1	2 8	2 7	2 1	8 1
28	一	玉米飯 白米、玉米	滋補麻油雞 雞肉、時蔬、麻油、煮 7:3	脆皮海鮮排 海鮮排、炸(X1)	毛豆筍片 竹筍、時蔬、毛豆仁、炒 8:1:1	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
29	二	白飯 白米	醇香花瓜豬 豬肉、時蔬、花瓜、燉 7:2:1	雞茸燉豆腐 豆腐、雞肉、蔥、煮 7:2:1	鮮炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、木耳、炒 6:2:2	有機 味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌		6 1	2 7	2 6	2 1	7 9
30	三	嘉義噴水 雞肉蓋飯 白米、雞肉、紅蔥末	無骨烤雞肉捲 雞肉捲、烤(X1)	蒜味香菇肉羹 時蔬、肉羹、香菇、煮 5:4:1	蕈菇炒敏豆 敏豆、鮮菇、炒 8:2	季節青菜 鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4



全盛美食114年4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	全日	內食	五穀	豆類	蔬菜	水果	奶類
1	二	白飯 白米	醬爆豆干 豆干、紅蘿蔔、時蔬、炒	炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸	三杯蘭花干 蘭花干、九層塔、炒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、燒	酸菜燻筍 脆筍、酸菜、白絲、炒	有機 玉米湯 玉米、紅蘿蔔、洋芋	6	2	2	2	8		
2	三	白飯 白米	香滷棒棒腿 牛蒡腿、滷(X1)	銀羅佃煮 白蘿蔔、時蔬、煮	咖哩豆捲 豆捲、咖哩、煮	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞、炒	香菇麵筋 麵筋、香菇、燒	季節青菜 金針鮮蔬湯 金針、時蔬、木耳	6	2	2	2	8		
3	四	~清明節&兒童節放假~													
4	五	~清明節&兒童節放假~													
7	一	鮮菇炒飯	黑胡椒素肉排 素黑胡椒排、煮(X1)	彩蔬豆雞 豆雞、彩椒、炒	香滷白菜 白菜、木耳、時蔬、滷	時蔬秋葵 秋葵、時蔬、炒	螞蟻上樹 冬粉、紅蘿蔔、時蔬、炒	履歷 養生燉湯 牛蒡、時蔬	6	2	2	2	8		
8	二	白飯 白米	溫拌大溪干 大溪豆干、紅蘿蔔、滷	清炒時瓜 時瓜、時蔬、炒	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	炸素雞塊 素雞塊、炸(X2)	玉米素蝦仁 玉米、毛豆仁、素蝦仁、炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8		
9	三	白飯 白米	糖醋豆包 豆包、時蔬、鳳梨、燒	什錦甜豆 甜豆、時蔬、炒	紅棗芋頭 芋頭、紅棗、煮	翠炒青花 青花菜、紅蘿蔔、炒	照燒百頁豆腐 百頁豆腐、時蔬、燒	季節青菜 海結薑絲湯 海帶、薑絲	6	2	2	2	8		
10	四	白飯 白米	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔、燒	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯、時蔬、煮	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、炒	酸菜素肚 素肚、酸菜、白絲、燒	小瓜腰果 小黃瓜、腰果、炒	有機 元氣豆芽湯 黃豆芽、木耳、時蔬	6	2	2	2	8		
11	五	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	素魷魚海帶根 海帶根、素魷魚、炒	菜頭粿 素蘿蔔糕、蒸(X1)	醬燒茄子 茄子、燒	有機 時瓜薏仁湯 時瓜、洋薏仁	6	2	2	2	8		
14	一	白飯 白米	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、炒	蜜汁烤麩 烤麩、時蔬、燒	塔香海茸 海茸、九層塔、炒	蘑菇麵疙瘩 麵疙瘩、洋菇片、煮	清炒竹筍 竹筍、木耳、炒	履歷 脆薯鮮湯 豆薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	8		
15	二	白飯 白米	梅干菜素燒肉 素三層肉、梅干菜、燒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	什錦芽菜 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	豉汁蘭花干 蘭花干、豆豉、燒	甜醬豆雞 豆雞、時蔬、炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶、味噌	6	2	2	2	8		
16	三	白飯 白米	照燒凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、燒	炒四季豆 四季豆、木耳、炒	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶醬、炒	西芹炒菇 西洋芹、鮮菇、炒	季節青菜 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	6	2	2	2	8		
17	四	客家炒板條	四角嫩豆腐 四角豆腐、滷(X1)	紅燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔、燒	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞、炒	關東煮 白蘿蔔、海帶、煮	鮮炒素脆腸 時蔬、素脆腸、炒	有機 黃花鮮菇湯 金針、金針菇	6	2	2	2	8		
18	五	白飯 白米	香菇豆干丁 豆干丁、香菇、煮	佛跳牆 筍乾、素排骨酥、木耳、燒	葫蘆鮮瓜 鮮瓜、葫蘆、炒	醬燒豆腐 豆腐、時蔬、煮	鮮菇時蔬 時蔬、鮮菇、炒	有機 芋頭米粉湯 粗米粉、芋頭、時蔬	6	2	2	2	8		
21	一	白飯 白米	和風照燒排 素照燒排、燒(X1)	打拋寬粉 寬冬粉、九層塔、炒	香燒麵筋 麵筋、香菇、燒	紅燒青木瓜 青木瓜、木耳、燒	哨子百頁 百頁豆腐、素絞肉、煮	履歷 羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	6	2	2	2	8		
22	二	白飯 白米	鐵板骰子油腐 油豆腐丁、紅蘿蔔、炒	豆薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔、炒	芹香甜不辣 素甜不辣、芹菜、炒	麻油高麗菜 高麗菜、時蔬、麻油、炒	薑絲麵腸 麵腸、薑絲、炒	有機 竹筍燉湯 竹筍、木耳	6	2	2	2	8		
23	三	白飯 白米	素燒魚排 素魚排、燒(X1)	香滷黑豆干 黑豆干、滷	脆炒時蔬 時蔬、炒	田園玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁、煮	彩椒秀珍菇 秀珍菇、彩椒、炒	季節青菜 菜頭湯 白蘿蔔、時蔬	6	2	2	2	8		
24	四	白飯 白米	果香咕咾肉 素咕咾肉、紅蘿蔔、鳳梨、煮	雲耳敏豆 敏豆、木耳、炒	椒鹽地瓜 地瓜、杏鮑菇、炸	照燒豆捲 豆捲、時蔬、燒	枸杞時瓜 時瓜、枸杞、煮	有機 酸辣湯 豆腐、筍筴、木耳	6	2	2	2	8		
25	五	茄汁義大利麵	素燒火腿片 素火腿片、燒(X1)	彩繪山藥 山藥、時蔬、炒	西芹素丸子 素丸子、西洋芹、煮	海帶干絲 海帶絲、豆干絲、炒	炒芥藍菜 芥藍菜、時蔬、炒	有機 扁蒲鮮菇湯 扁蒲、鮮菇	6	2	2	2	8		
28	一	白飯 白米	橙汁素雞丁 素雞丁、彩椒、柳橙汁、煮	五香四分干 豆干、時蔬、滷	香燒豆包 豆包、時蔬、燒	時蔬鮮瓜 鮮瓜、時蔬、燒	醬香漢磨片 海帶、時蔬、炒	履歷 芹香銀蘿湯 白蘿蔔、芹菜	6	2	2	2	8		
29	二	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝、燒(X2)	清蒸南瓜 南瓜、蒸	時蔬花椰 花椰菜、時蔬、炒	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	瓜仔素肉燥 豆干丁、素肉燥、碎瓜、煮	有機 蔬菜味噌湯 時蔬、味噌	6	2	2	2	8		
30	三	白飯 白米	筍乾東坡肉 素肉筍乾、燒	醬淋蔬菜捲 蔬菜捲、煮(X1)	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄、煮	芹香豆芽 豆芽菜、木耳、芹菜、炒	季節青菜 鮮瓜燉湯 鮮瓜、時蔬	6	2	2	2	8		

【香菇】香菇含有豐富的膳食纖維、鈣、鐵、葉酸、維生素B、C等營養成分。日曬後的乾香菇也會增加維生素D的營養成分含量，適量食用有助於人體鈣質的吸收、運用，有助強化牙齒及骨骼健康。香菇雖然高纖、低熱量，但仍建議適量食用為佳，尤其若有尿酸過高、痛風患者或有腎臟疾病者最好先諮詢營養師的建議以瞭解合適的攝取量。