



全盛美食114年5月菜單大崗國中

★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★

◎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、郭奕廷、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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋類	豆魚蛋肉類	油類類	蔬菜類	水果類
1	四	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、蕃茄、九層塔-炒 7:2:1	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇、蔥-蒸 8:1:1	脆炒涼薯 豆薯、紅蘿蔔-炒 8:2	有機 金瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔-芡	6	2	2	2	8
2	五	糙米飯 白米、糙米	薄皮雞翅 雞翅-滷(X1)	拌飯肉燥豆干 豆干、豬肉、毛豆仁-煮 6:3:1	柴魚魷魚丸 魷魚丸-滷(X2)	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	6	2	2	2	8
5	一	麥片飯 白米、麥片	宮保鮮魚 魚肉、時蔬、花生-炒 7:2:1	夜市炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	開陽白菜 大白菜、蝦米-炒 9:1	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔-芡	6	2	2	2	8
6	二	白飯 白米	蒜味菇菇雞 雞肉、鮮菇、蒜-炒 7:2:1	奶香洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯-炒 8:2	蒟蒻海茸 海帶、蒟蒻-煮 9:1	有機 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、時蔬	6	2	2	2	8
7	三	古早味 豬肉炒麵 麵條、時蔬、豬肉	蒜香里肌豬排 豬排-滷(X1)	火烤蝦捲V.S 豬肉蒸餃 蝦捲-烤(X1)、水餃-蒸(X2)	枸杞青花菜 花椰菜、木耳、枸杞-煮 8:1:1	季節蔬菜 綜合 紅豆芋圓 紅豆、芋圓、地瓜圓	6	2	2	2	7
8	四	白飯 白米	嫩滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	茄汁肉末豆腐 豆腐、蕃茄、豬肉-嫩 6:2:2	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、時蔬-炒 8:1:1	有機 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋	6	2	2	2	7
9	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	韓風泡菜豬肉 豬肉、時蔬、泡菜-燒 7:2:1	雞茸寬粉煲 寬冬粉、洋蔥、雞肉-炒 6:2:2	木須鮮瓜 鮮瓜、木耳-煮 8:2	有機 黃花雞湯 金針、雞骨	蔬食日 6	2	2	2	8
12	一	白飯 白米	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋菇、紅蘿蔔-燒 7:2:1	雙蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥、蔥-炒 6:3:1	絲瓜麵線 絲瓜、麵線-煮 8:2	履歷 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-芡	6	2	2	2	8
13	二	地瓜飯 白米、地瓜	豆豉燒肉 豬肉、時蔬、豆豉-燒 7:2:1	炙烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	蒜味炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒 7:2:1	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	7
14	三	狀元肉粽 肉粽-蒸(X1)	甜心豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	高升 蜂蜜蛋糕 蛋糕-烤(X1)	溫拌大溪干 大溪豆干、鮮菇-滷 8:2	季節蔬菜 好彩頭排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2	2	2	8
15	四	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋魚片 魚片、鳳梨-燒(X1)	招牌粉蒸肉 豬肉、時蔬、蒸肉粉-蒸 6:3:1	羅勒海帶根 海帶根、九層塔-煮 9:1	有機 結頭燉湯 結頭菜、時蔬	6	2	2	2	8
16	五	白飯 白米	火烤雞腿排 雞排-烤(X1)	香草莎莎肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-嫩 7:2:1	翠炒四季豆 敏豆、紅蘿蔔、木耳-炒 6:2:2	有機 海結燉湯 海帶結、薑絲	6	2	2	2	8
19	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	果粒糖醋豬 豬肉、時蔬、鳳梨-燒 7:2:1	蒜苗客家小炒 豆干、蒜苗-炒 8:2	金粒三色 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮 6:3:1	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6	2	2	2	7
20	二	白飯 白米	烤肉醬雞翅 雞翅、烤肉醬-燒(X1)	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉-炒 6:2:2	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒 6:2:2	有機 雙色銀蘿湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
21	三	焗烤白醬 筆尖麵 筆尖麵、洋蔥、玉米	香草滷豬排 豬排、香料-滷(X1)	烤雞塊 金黃地瓜薯條 雞塊(X2)、地瓜薯條-烤	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、時蔬-炒 6:2:2	季節蔬菜 芋頭西米露 芋頭、西谷米	6	2	2	2	8
22	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻婆豆腐鮮魚 魚肉、豆腐、豬肉-燒 7:2:1	芝麻甜不辣 甜不辣、時蔬、白芝麻-燒 7:2:1	菇炒蕪菁 結頭菜、鮮菇-炒 8:2	有機 古早味米粉湯 米粉、時蔬、香菇	6	2	2	2	8
23	五	白飯 白米	夜市鹽水雞 雞肉、時蔬、玉米筍-煮 6:3:1	酸甜蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒 8:2	豆皮白菜滷 大白菜、豆皮-煮 8:2	有機 馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、排骨	豆奶 6	2	2	2	7
26	一	燕麥飯 白米、燕麥	義式茄汁燉雞 雞肉、蕃茄、義大利香料-嫩 7:2:1	哨子豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮 6:2:2	彩蔬黃豆芽 黃豆芽、木耳、時蔬-炒 7:2:1	履歷 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌	6	2	2	2	8
27	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-嫩 7:2:1	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	客家燻筍 筍乾、酸菜-煮 8:2	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6	2	2	2	8
28	三	麻香豬肉油飯 糯米、豬肉、香菇	脆皮炸雞排 雞排-炸(X1)	白菜獅子頭 獅子頭(X1)、大白菜-嫩 9:1	枸杞鮮瓜 鮮瓜、薑絲、枸杞-煮 8:1:1	季節蔬菜 粉圓紅茶 粉圓、紅茶	6	2	2	2	8
29	四	白飯 白米	京醬燒肉 豬肉、洋蔥-炒 8:2	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒 7:2:1	鮑菇甘藍 高麗菜、杏鮑菇-炒 9:1	有機 時瓜鮮菇湯 鮮瓜、鮮菇	6	2	2	2	8
30	五										

~端午節放假一天~

《營養小常識》端午「放粽吃」秘訣：1. 一天一顆，替換正餐澱粉；2. 搭配蔬菜一起吃，增加纖維量；3. 飯後吃富含酵素水果：奇異果、鳳梨、木瓜助消化；4. 吃粽要克制：勿一顆接一顆，含熱量高；5. 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上，控制鈉量&糖量。



全盛美食114年5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	全素類	內含蛋類	內含海鮮類	內含花生類	內含芝麻類	內含麩質類
1	四	白飯 白米	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	塔香紫茄 茄子九層塔、炒	西芹炒菇 西芹、鮮菇、炒	紅麴素肚 素肚、紅麴、燒	蜜汁蓮藕 蓮藕、時蔬、炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	1
2	五	白飯 白米	糖醋醬素雞 素雞、鳳梨、燒	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	絲瓜豆筍 絲瓜、豆筍、煮	毛豆筍片 竹筍、毛豆仁、炒	香滷天婦羅 素甜不辣片、滷(X1)	有機 黃芽木耳湯 黃豆芽、木耳	6	2	2	2	8	0
5	一	什錦炒米粉	豉汁麵腸 麵腸、豆豉、燒	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	栗香四分干 豆干、栗子、滷	薑燒冬瓜 冬瓜、薑絲、燒	香菇素雞丁 素雞丁、香菇、燒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍片、時蔬	6	2	2	2	8	3
6	二	白飯 白米	梅菜燒花干 蘭花干、梅乾菜、燒	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、咖哩、煮	清炒敏豆 敏豆、紅蘿蔔、炒	白菜滷 大白菜、時蔬、煮	素蠔醬豆腐 豆腐、毛豆仁、燒	有機 羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	6	2	2	2	8	2
7	三	白飯 白米	味噌凍豆腐 凍豆腐、味噌、燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	白玉什錦 白蘿蔔、鮮菇、煮	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、煮	香燒素鵝排 素鵝排、燒(X1)	季節青菜 扁蒲菇湯 扁蒲、鮮菇	6	2	2	2	8	0
8	四	白飯 白米	橙汁素咕咕肉 素咕咕肉、彩椒、柳橙汁、煮	脆炒結頭 結頭菜、時蔬、炒	素魷海帶根 海帶根、素魷魚、炒	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬、炒	三杯山藥 山藥、鮮菇、九層塔、燒	有機 蔬菜湯 時蔬、木耳	6	2	2	2	8	3
9	五	白飯 白米	鐵板骰子油豆腐 油豆腐、玉米筍、燒	素蚵仔酥 素蚵仔酥、炸	木耳鮮瓜 時瓜、木耳、炒	蜜汁火腿片 素火腿片、燒(X1)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	有機 金針燉湯 金針、鮮菇	6	2	2	2	8	3
12	一	白飯 白米	哨子百頁 百頁豆腐、素絞肉、燒	泡菜炒年糕 年糕、泡菜、炒	海山醬素蝦捲 素蝦捲、燒(X1)	照燒豆腸 豆腸、紅蘿蔔、燒	芹香海絲 海帶絲、芹菜、炒	履歷 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	3
13	二	白飯 白米	雪菜炒豆包 豆包、雪菜、炒	金菇刺瓜 刺瓜、金針菇、炒	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、炒	塔香素獅子頭 素獅子頭(X1)、九層塔、燒	毛豆麵輪 麵輪、毛豆仁、燒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8	0
14	三	白飯 白米	茄汁素魚排 素魚排、燒(X1)	菜脯干丁 豆干、菜脯、炒	麻油黃豆芽 黃豆芽、時蔬、炒	彩椒菇菇 彩椒、鮮菇、炒	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	季節青菜 素肉骨茶湯 時蔬、素肉骨茶包	6	2	2	2	8	1
15	四	蘑菇 義大利麵	宮保凍豆腐 凍豆腐、花生、燒	木耳炒筍 竹筍、木耳、炒	蜜汁燒芋頭 芋頭、芝麻、燒	鮮炒花椰菜 花椰菜、時蔬、炒	炸素雞塊 素雞塊、炸(X2)	有機 結頭菜湯 結頭菜、鮮菇	6	2	2	2	8	3
16	五	白飯 白米	三杯牛蒡排 牛蒡排、滷(X1)	沙茶炒丸子 時蔬、素丸子、炒	紅絲地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	蕃茄嫩腐 豆腐、蕃茄、煮	芝麻包 芝麻包、蒸(X1)	有機 海帶燉湯 海帶、薑絲	6	2	2	2	8	2
19	一	白飯 白米	客家小炒 豆干、時蔬、炒	刈薯三絲 豆薯、木耳、紅蘿蔔、炒	五香蘭花干 蘭花干、時蔬、燒	麻婆茄子 茄子、素絞肉、燒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、炒	履歷 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6	2	2	2	8	1
20	二	白飯 白米	芋香烤麩 烤麩、芋頭、燒	玉米素蝦仁 玉米、洋芋、素蝦仁、煮	醬燒藻唇片 藻唇片、燒	茄汁寬粉煲 寬冬粉、蕃茄、煮	豆瓣炒豆雞 豆雞、時蔬、炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	2
21	三	白飯 白米	彩椒豆捲 豆捲、彩椒、燒	清炒扁蒲 扁蒲、時蔬、炒	炸可樂餅 可樂餅、炸(X1)	醬淋素蔬菜捲 素蔬菜捲、燒(X1)	菇炒水蓮 水蓮、鮮菇、炒	季節青菜 脆筍湯 脆筍片、木耳	6	2	2	2	8	1
22	四	白飯 白米	香菇麵筋 麵筋、香菇、燒	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑、炒	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	咖哩豆腐 豆腐、咖哩、煮	養生南瓜 南瓜、蒸	有機 粗米粉湯 粗米粉、時蔬	6	2	2	2	8	2
23	五	香菇油飯	紅燒素肉排 素肉排、燒(X1)	酸白菜凍腐 凍豆腐、酸白菜、煮	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	菜頭粿 素蘿蔔糕、蒸(X1)	芝麻四季豆 四季豆、芝麻、炒	有機 洋芋燉湯 洋芋、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	3
26	一	白飯 白米	煙燻素茶鵝 素茶鵝、燒(X2)	銀羅排骨酥 白蘿蔔、素排骨酥、煮	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜、煮	茼蒿小瓜 小黃瓜、茼蒿、炒	紅茄油豆腐 油豆腐、蕃茄、燒	履歷 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌	6	2	2	2	8	1
27	二	白飯 白米	京醬大溪干 大溪豆干、紅蘿蔔、燒	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍、炒	素肉燥銀芽 豆芽菜、素絞肉、炒	炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸(X3)	香炒素腰花 素腰花、時蔬、炒	有機 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	8	2
28	三	白飯 白米	洋菇醬豆腐 豆腐、洋菇、燒	素燒黑輪排 素黑輪排、燒(X1)	海苔花枝丸 素花枝丸(X2)、海苔、滷	彩蔬秋葵 秋葵、時蔬、炒	木耳高麗 高麗菜、木耳、炒	季節青菜 山藥薏仁湯 山藥、洋薏仁	6	2	2	2	8	2
29	四	白飯 白米	彩蔬素雞丁 素雞丁、時蔬、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、炒	麻油豆包 豆包、麻油、燒	枸杞皇宮菜 皇宮菜、枸杞、炒	沙茶麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬、炒	有機 鮮瓜湯 鮮瓜、木耳	6	2	2	2	8	1
30	五	~端午連假放假~												

【木耳】黑木耳富含維生素、纖維素與植物膠原，不僅能促進腸胃蠕動、減少脂肪吸收，並有助緩解便秘；而且黑木耳中含有豐富的鈣質、鐵質，能養血駐顏、改善貧血與骨質疏鬆，有益健康。白木耳又稱為銀耳、雪耳，富含多種胺基酸、膳食纖維、維生素與礦物質等；而且白木耳中含有多醣成分、植物膠質等，具有抗氧化、增強抵抗力的作用，有助養顏美容、潤肺生津。