



全盛美食114年6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，不適合同過敏體質者食用★

◎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★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全糖類	蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	花瓜香雞 雞肉、麻油瓜、香菇、燒 7:2:1	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、燒 8:2	芹香海帶 海帶、芹菜、炒 9:1	履歷 脆筍肉絲湯 脆筍、豬肉		6	2	2	2	8
3	二	白飯 白米	蘿蔔燒豚肉 豬肉、白蘿蔔、燒 7:3	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉、炒 5:3:2	鮮菇大頭菜 結頭菜、鮮菇、炒 8:2	有機 刺瓜雞湯 刺瓜、雞骨		6	2	2	2	8
4	三	噴水 雞肉蓋飯 白米、雞肉絲、紅蔥末	嫩烤蒲燒魚 魚肉、烤(X1)	古早味福州丸 福州丸、毛豆仁、煮(X1)	清炒四季豆 四季豆、木耳、炒 9:1	季節蔬菜 綠豆 包心粉圓 綠豆、包心粉圓		6	2	2	2	8
5	四	玉米飯 白米、玉米	蘑菇醬豬柳 豬肉、洋蔥、洋菇、炒 7:2:1	三杯小豆干 豆干、九層塔、煮 9:1	鐵板銀芽 豆芽菜、時蔬、紅蘿蔔、炒 8:1:1	有機 酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、筍、雞骨、勾芡		6	2	2	2	8
6	五	白飯 白米	火烤嫩雞翅 雞翅、烤(X1)	蕃茄滑蛋 雞蛋、蕃茄、炒 8:2	彩繪花椰 青花菜、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 刈薯雞湯 豆薯、雞骨		6	2	2	2	7
9	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	酥炸金黃魚排 虱目魚排、炸(X1)	雞茸番麥小炒 玉米、毛豆仁、雞肉、炒 6:2:2	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、炒 8:2	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6	2	2	2	8
10	二	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、咖哩、煮 7:3	醬炒素雞片 素雞片、時蔬、炒 8:2	滷白菜 大白菜、木耳、滷 9:1	有機 海芽味噌湯 海帶芽、雞蛋、味噌		6	2	2	2	8
11	三	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵、洋蔥、雞肉	香草里肌豬排 豬排、香草、油(X1)	腐皮蝦捲VS 玉米布丁酥 蝦卷(X1)、可樂餅(X1)、烤	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、炒 8:2	季節蔬菜 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、玉米		6	2	2	2	7
12	四	白飯 白米	照燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、燒 8:2	洋葱炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒 8:2	醬燒海茸 海茸、時蔬、炒 9:1	有機 榨菜如意湯 黃豆芽、榨菜		6	2	2	2	7
13	五	燕麥飯 白米、燕麥	鮮瓜燉豬肉 豬肉、鮮瓜、紅薯、燉 7:2:1	黃金豆腐煲 豆腐、時蔬、雞肉、煮 7:2:1	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒 9:1	有機 黃花鮮蔬湯 時蔬、金針	蔬食日	6	2	2	2	8
16	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	五香雞腿排 雞排、滷(X1)	香菇豬肉干丁 豆干、豬肉、香菇、煮 6:3:1	雲耳時瓜 鮮瓜、木耳、炒 8:2	履歷 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		6	2	2	2	8
17	二	白飯 白米	椒鹽魚球 魚肉、炸(X3)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒 8:2	肉燥豆芽 豆芽菜、木耳、豬肉、炒 7:1:2	有機 白玉雞湯 白蘿蔔、雞骨		6	2	2	2	8
18	三	焗烤海鮮 青醬螺旋麵 螺旋麵、海鮮、青醬	蒜香豬排 豬排、油(X1)	嫩汁 鮮肉包 肉包、蒸(X1)	蒟蒻海帶 海帶、蒟蒻、炒 9:1	季節蔬菜 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋、芡		6	2	2	2	7
19	四	白飯 白米	酸白菜燒雞 雞肉、酸白菜、燒 8:2	肉絲炒豆干 豆干、豬肉、時蔬、炒 6:2:2	香炒青花菜 青花菜、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 黑糖山粉圓 山粉圓、彩節、黑糖		6	2	2	2	8
20	五	糙米飯 白米、糙米	南瓜燒豚 豬肉、南瓜、燒 7:3	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔、炒 6:3:1	鮮菇敏豆 敏豆、鮮菇、炒 8:2	有機 竹筍雞湯 竹筍、雞骨		6	2	2	2	8
23	一	白飯 白米	夜市豆乳豬 豬肉、炸(X3)	紅茄洋菇雞 雞肉、蕃茄、洋菇片、燒 6:2:2	醬香雙結 海帶、百頁結、滷 8:2	履歷 金針排骨湯 金針、金針菇、排骨		6	2	2	2	8
24	二	麥片飯 白米、麥片	下飯梅乾菜 燻肉排 燻肉排、梅乾菜、滷(X1)	芝麻甜不辣 甜不辣、白芝麻、炒 9:1	紅蘿鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、炒 8:2	有機 蔬菜燉湯 時蔬、鮮菇		6	2	2	2	7
25	三	和風豬肉 烏龍麵 烏龍麵、洋蔥、豬肉	炙烤翅小腿 翅小腿、烤(X2)	醬滷花枝丸 花枝丸、滷(X2)	芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳、燒 7:2:1	季節蔬菜 紅豆麥片湯 紅豆、麥片		6	2	2	2	8
26	四	白飯 白米	烤肉醬鮮魚 魚肉、時蔬、燒 8:2	家常肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁、煮 6:2:2	清炒甘藍 高麗菜、時蔬、炒 7:3	有機 南瓜濃湯 南瓜、時蔬、雞蛋、勾芡		6	2	2	2	7
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	葱爆豬肉 豬肉、時蔬、炒 8:2	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉、蒸 9:1	毛豆燴竹筍 竹筍、毛豆仁、炒 8:2	有機 枕瓜雞湯 冬瓜、雞骨、枸杞	豆奶	6	2	2	2	8
30	一	白飯 白米	香檬燒雞 雞肉、彩椒、檸檬汁、燒 7:3	莎莎肉醬 洋芋、豬肉、時蔬、煮 6:3:1	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、紅蘿蔔、炒 7:2:1	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8

【白蘿蔔】屬十字花科，它能促進腸蠕動，幫助肝內氣體排出體外而增進食慾。可促進心臟健康，維持膽固醇指數正常。蘿蔔中所含維他命C和鋅的微量元素有助於增強人體免疫力，緩解呼吸系統不適之感染、感冒症狀。有抗癌、抗炎的好處，可降低患上疾病的風險。保持均衡飲食，進食不同顏色的蔬果，有助身體攝取各種營養。



全盛美食114年6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、含熱質穀物、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 供應	肉類 供應	海鮮 供應	蔬菜 供應	水果 供應
2	一	鮮蔬炒米粉	和風燒肉排 素肉排、燒(X1)	客家小炒 豆干、時蔬、炒	芝麻紫茄 茄子、白芝麻、炒	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	滷味拼盤 白蘿蔔、葫蘆卷、滷	履歷 脆筍片、木耳	6 2	2 7	2 6	2 6	8 9
3	二	白飯 白米	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜、燒	京醬素雞 素雞片、時蔬、京醬、炒	五香海帶 海帶、紅蘿蔔、滷	香菇白菜 大白菜、香菇、炒	腰果玉米 玉米、腰果、炒	有機 鮮瓜燉湯 鮮瓜、鮮菇	6 3	2 6	2 4	2 6	8 9
4	三	白飯 白米	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶、燒	味噌油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、味噌、煮	小瓜鮑菇 小黃瓜、菇、炒	芝麻包 芝麻包、蒸(X1)	薑燒芋頭 芋頭、薑絲、燒	季節 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁	6 2	2 7	2 7	2 5	8 1
5	四	白飯 白米	香滷黑豆干 黑豆干、時蔬、滷	花生百頁 百頁豆腐、紅蘿蔔、花生、燒	螞蟥上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	椒鹽杏鮑菇 杏鮑菇、地瓜、炸	紅絲芥藍菜 芥藍菜、紅蘿蔔、炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍絲、時蔬	6 1	2 8	2 5	2 5	8 2
6	五	白飯 白米	茄汁豆捲 豆腐、蕃茄、燒	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	紅棗南瓜 南瓜、紅棗、蒸	紅絲敏豆 敏豆、紅蘿蔔、炒	菜頭粿 素蘿蔔糕、蒸(X1)	有機 刈薯菇菇湯 豆腐、鮮菇	6 3	2 6	2 5	2 6	8 4
9	一	白飯 白米	三杯麵腸 麵腸、九層塔、炒	紅麴凍豆腐 凍豆腐、木耳、紅麴、燒	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	針菇高麗 高麗菜、金針菇、炒	客家燻筍 筍乾、筍茸、煮	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6 3	2 7	2 6	2 6	8 6
10	二	白飯 白米	甜醬蘭花干 蘭花干、時蔬、燒	酸菜素肚 素肚、酸菜、燒	炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸(X3)	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	鐵板銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、炒	有機 味噌海芽湯 海帶芽、味噌	6 3	2 7	2 6	2 6	8 6
11	三	白飯 白米	栗子四分干 豆干、栗子、滷	蜜汁豆腸 豆腸、時蔬、燒	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨、煮	海苔花枝丸 素花枝丸、海苔粉、滷(X2)	沙茶年糕 年糕、大白菜、燒	季節 羅宋湯 蕃茄、玉米、時蔬	6 1	2 8	2 5	2 7	8 7
12	四	白飯 白米	黑胡椒素肉排 素黑胡椒排、煮(X1)	素蠔油豆皮 豆皮、時蔬、燒	鮮蔬蓮藕 蓮藕、時蔬、炒	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、炒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔、炒	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜絲	6 2	2 7	2 6	2 6	8 9
13	五	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	銀羅排骨酥 素排骨酥、白蘿蔔、炒	豆簽鮮瓜 鮮瓜、豆簽、煮	彩椒素蝦仁 彩椒、素蝦仁、炒	刈薯三絲 豆腐、時蔬、炒	有機 金針燉湯 金針、鮮菇	6 3	2 6	2 5	2 6	8 4
16	一	白飯 白米	香菇麵筋 麵筋、香菇、燒	醬淋白帶魚 素白帶魚、燒(X1)	芹香豆干片 豆干、芹菜、炒	彩繪山藥 山藥、時蔬、炒	紅絲莧菜 莧菜、紅蘿蔔、炒	履歷 鮮蔬燉湯 時蔬、木耳	6 2	2 6	2 7	2 7	8 8
17	二	白飯 白米	鮮蔬炒豆包 豆包、時蔬、炒	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、碎瓜、煮	炸可樂餅 可樂餅、炸(X1)	炒佛手瓜 佛手瓜、木耳、紅蘿蔔、炒	鮮菇白蘿蔔 白蘿蔔、鮮菇、煮	有機 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6 3	2 8	2 6	2 6	8 3
18	三	白飯 白米	果香素咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨、煮	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	白菜滷 大白菜、木耳、煮	蔬炒素脆腸 時蔬、素脆腸、炒	芝香四季豆 四季豆、芝麻、炒	季節 芹香銀蘿湯 白蘿蔔、時蔬	6 1	2 7	2 5	2 7	8 0
19	四	白飯 白米	麻油凍豆腐 凍豆腐、麻油、燒	茄汁素腰花 素腰花、蕃茄、炒	雙色干絲 豆干絲、海帶絲、炒	蜜汁地瓜 地瓜、燒	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	有機 扁蒲燉湯 扁蒲、鮮菇	6 3	2 6	2 6	2 6	8 8
20	五	茄汁洋菇 義大利麵	蜜汁素火腿 素火腿片、燒(X1)	金瓜燉豆腐 豆腐、南瓜、燉	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、燒	西芹炒菇 西洋芹、鮮菇、炒	雙色花椰 花椰菜、木耳、炒	有機 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	6 2	2 7	2 5	2 6	8 4
23	一	白飯 白米	甜麵醬素雞 豆雞片、小黃瓜、木耳、炒	栗子滷油豆腐 油豆腐、栗子、滷	芹香甜不辣 素甜不辣、芹菜、炒	脆炒豆薯 豆薯、時蔬、炒	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、炒	履歷 金針燉湯 金針、鮮菇	6 3	2 6	2 5	2 7	8 6
24	二	白飯 白米	五香烤麩 烤麩、香菇、毛豆仁、炒	雪菜百頁腐 百頁豆腐、雪菜、炒	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄、煮	麻香黃豆芽 黃豆芽、麻油、炒	醬燒茄子 茄子、燒	有機 結頭菜湯 結頭菜、鮮菇	6 1	2 8	2 7	2 5	8 1
25	三	白飯 白米	塔香蘭花干 蘭花干、九層塔、煮	白玉燒麵輪 麵輪、白蘿蔔、燒	照燒凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、燒	鮮炒大瓜 刺瓜、菇、木耳、炒	甜豆炒竹筍 竹筍、甜豆、炒	季節 玉米段湯 玉米、時蔬	6 2	2 7	2 6	2 5	8 6
26	四	香菇油飯	醬淋蔬菜捲 素蔬菜捲、燒(X1)	鮮菇豆包 豆包、鮮菇、燒	醬爆海茸 海茸、時蔬、煮	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、煮	蘑菇醬麵疙瘩 麵疙瘩、蘑菇、煮	有機 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	6 1	2 7	2 6	2 6	8 2
27	五	白飯 白米	彩蔬素雞丁 素雞丁、彩椒、燒	芝香滷黑干 大溪豆干、白芝麻、滷	芋泥包 芋泥包、蒸(X1)	玉筍秋葵 秋葵、玉米筍、炒	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	有機 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6 3	2 6	2 6	2 7	8 1
30	一	白飯 白米	滷五花肉排 素五花肉排、滷(X1)	菜脯豆干 豆干、菜脯、炒	蜜汁藕片 蓮藕、時蔬、炒	脆炒花椰 花椰菜、時蔬、炒	枸杞番薯葉 地瓜葉、枸杞、炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 3	2 6	2 6	2 7	8 1

《白蘿蔔》屬十字花科，它能促進腸蠕動，幫助肚內氣體排出體外而增進食慾。可促進心臟健康，維持膽固醇指數正常。蘿蔔中所含維他命C和鈣的微量元素有助於增強人體免疫力，緩解呼吸系統不適之感染、感冒症狀。有抗癌、抗炎的好處，可降低患上疾病的風險。保持均衡飲食，進食不同顏色的蔬果，有助身體攝取各種營養。