



# 全盛美食110年10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、張韻瑩、周詩祐、葉姿秀

★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★

| 日期 | 星期 | 主食                    | 主菜                          | 副菜                             |                              | 湯品                   | 附餐  | 全穀類 | 豆魚肉蛋類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 熱量 |
|----|----|-----------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------|-----|-----|-------|-----|-----|----|
| 1  | 五  | 燕麥飯<br>白米、燕麥          | 炙烤雞排<br>雞排-烤(X1)            | 焗烤奶香燉肉<br>南瓜、豬肉、乳酪絲-烤 6:3:1    | 鮮菇竹筍<br>竹筍、菇、木耳-炒 6:2:2      | 味噌豆腐湯<br>豆腐、海帶芽、味噌   |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 81 |
| 4  | 一  | 白飯<br>白米              | 蜜橙燒肉<br>豬肉、洋蔥、彩椒-燒 6:3:1    | 蒙古烤雞肉串<br>雞肉串-烤(X1)            | 腐皮瓢瓜<br>扁蒲、木耳、腐皮-炒 6:2:2     | 蘿蔔雞湯<br>白蘿蔔、雞肉       |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 5  | 二  | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片       | 鹽蔥魚排<br>魚排、蔥-燒(X1)          | 芝麻照燒豆腐<br>豆腐、菇、芝麻-煮 7:2:1      | 雙色花椰菜<br>青花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒 4:4:2 | 蕃茄肉茸湯<br>蕃茄、時蔬、絞肉    |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 6  | 三  | 紅蔥雞肉飯<br>白米、雞肉、紅蔥末    | 蜜汁豬排<br>豬排-燒(X1)            | 滷黑輪<br>黑輪-滷(X1)                | 豬肉玉米<br>玉米、馬鈴薯、絞肉-煮 5:4:1    | 榨菜肉絲湯<br>榨菜、黃豆芽、豬肉   |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 81 |
| 7  | 四  | 白飯<br>白米              | 豉汁燒雞<br>雞肉、時蔬、豆豉-燒 7:2:1    | 打拋肉醬<br>絞肉、豆干、九層塔-煮 5:4:1      | 菇炒高麗<br>高麗菜、菇、紅蘿蔔-炒 7:2:1    | 紅豆QQ湯<br>紅豆、QQ圓      |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 81 |
| 8  | 五  | 麥片飯<br>白米、麥片          | 三杯豚肉片<br>豬肉、豆包、九層塔-炒 3:6:1  | 咖哩醬巧蛋包<br>巧蛋包-煮(X1)            | 蒟蒻海帶根<br>海帶根、蒟蒻-煮 8:2        | 麵線羹<br>麵線、豬肉、木耳、勾芡   | 蔬食日 | 6   | 2     | 2   | 2   | 81 |
| 11 | 一  | ~雙十國慶放假一天~            |                             |                                |                              |                      |     |     |       |     |     |    |
| 12 | 二  | 白飯<br>白米              | 清燉豚肉<br>豬肉、時蔬、紅蘿蔔-燉 7:2:1   | 烤麥克雞堡<br>麥克雞堡-烤(X1)            | 鮮菇敏豆<br>敏豆、菇、木耳-炒 6:3:1      | 金針肉絲湯<br>金針、豬肉       |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 81 |
| 13 | 三  | 柴魚鮮蝦烏龍<br>烏龍麵、蝦仁、柴魚   | 香酥金黃雞排<br>雞排-炸(X1)          | 梅乾筍燒肉<br>筍、豬肉、梅乾菜-燒 6:3:1      | 塔香海茸<br>海茸、九層塔-炒 9:1         | 黑糖珍珠撞奶<br>珍珠、黑糖      |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 82 |
| 14 | 四  | 糙米飯<br>白米、糙米          | 醬燒三杯魚條<br>魚條-燒(X2)          | 鐵板豬柳<br>豬肉、洋蔥、蔥-炒 6:3:1        | 紅絲炒蛋<br>雞蛋、紅蘿蔔-炒 6:4         | 酸辣湯<br>豆腐、竹筍、紅蘿蔔-勾芡  |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 15 | 五  | 白飯<br>白米              | 薄皮雞翅<br>雞翅-滷(X1)            | 蔥燒豬肉百頁<br>百頁豆腐、豬肉、蔥-燒 6:3:1    | 韓風泡菜雞<br>雞肉、時蔬、泡菜-炒 3:5:2    | 玉米排骨湯<br>玉米、排骨       |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 18 | 一  | 白飯<br>白米              | 嫩烤蒲燒鯛<br>蒲燒鯛-烤(X1)          | 炸醬干丁肉燥<br>絞肉、豆干、毛豆仁-煮 5:4:1    | 客家燜筍<br>筍乾、筍、酸菜-煮 4:4:2      | 紅茄燉排湯<br>番茄、時蔬、排骨    |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 19 | 二  | 番薯飯<br>白米、地瓜          | 酥香翅小腿<br>翅小腿-炸(X2)          | 椰香咖哩豬<br>豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰漿-煮 6:3:1 | 櫻花蝦高麗<br>高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒 7:2:1  | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋、薑絲   |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 81 |
| 20 | 三  | 焗烤海鮮義麵<br>義大利麵、海鮮、乳酪絲 | 薄皮大雞腿<br>雞腿-燒(X1)           | 雙色流沙包<br>芝麻包、奶黃包-蒸(X1)         | 芝麻四季豆<br>敏豆、芝麻-炒 9:1         | 綠豆西米露<br>綠豆、西谷米      |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 82 |
| 21 | 四  | 白飯<br>白米              | 沙茶爆炒肉<br>豬肉、蔥、沙茶-炒 8:2      | 雞茸凍豆腐<br>凍豆腐、雞絞肉、九層塔-燒 7:2:1   | 鮮瓜麵線<br>時瓜、麵線-煮 8:2          | 養生藥膳湯<br>時蔬、雞肉       |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 22 | 五  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米         | 銀魚醬爆豆干<br>豆干、小魚乾、時蔬-炒 7:1:2 | 脆薯炒蛋<br>雞蛋、豆薯-炒 7:3            | 鮑菇海帶<br>海帶結、杏鮑菇-滷 8:2        | 時瓜雞湯<br>時瓜、雞肉        | 蔬食日 | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 25 | 一  | 玉米飯<br>白米、玉米          | 梅乾扣肉<br>豬肉、時蔬、梅乾菜-燒 6:3:1   | 甘蔗燒烤雞翅<br>甘蔗雞翅-烤(X1)           | 芋香白菜<br>大白菜、芋頭、香菇-煮 6:3:1    | 筍仔湯<br>竹筍、雞肉         |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 26 | 二  | 白飯<br>白米              | 豆醬燒雞<br>雞肉、時蔬-燒 7:3         | 蕃茄滑蛋<br>雞蛋、蕃茄-炒 6:4            | 韭菜炒銀芽<br>豆芽菜、韭菜、木耳-炒 6:2:2   | 牛蒡排骨湯<br>牛蒡、排骨       | 保久乳 | 6   | 2     | 2   | 2   | 79 |
| 27 | 三  | 肉醬筆尖麵<br>筆尖麵、豬肉、洋蔥    | 五香滷雞腿<br>雞腿-滷(X1)           | 金黃甘藷條<br>地瓜、薯條-炸(X3)           | 彩蔬炒雞柳<br>時蔬、雞肉、紅蘿蔔-炒 6:3:1   | 南瓜濃湯<br>南瓜、雞蛋、紅蘿蔔-勾芡 |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 81 |
| 28 | 四  | 薏仁飯<br>白米、洋薏仁         | 厚切叉燒肉<br>叉燒肉-烤(X3)          | 蠔油菇菇雞<br>雞肉、菇-燒 7:3            | 榨菜肉絲豆干<br>豆干、豬肉、榨菜-炒 6:2:2   | 雙色排骨湯<br>白蘿蔔、排骨、紅蘿蔔  |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |
| 29 | 五  | 白飯<br>白米              | 醋溜鮮魚<br>魚肉、洋蔥、彩椒-煮 6:2:2    | 黑椒香豬柳<br>豬肉、洋蔥、黑胡椒-炒 8:2       | 彩繪黃瓜<br>刺瓜、木耳、紅蘿蔔-煮 8:1:1    | 味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌     |     | 6   | 2     | 2   | 2   | 80 |



# 全盛美食110年10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 服務專線：02-26884900 傳真：02-26883338 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、葉姿秀

★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★

| 日期 | 星期 | 主食                       | 主菜                   | 副菜                     |                       |                       |                         | 湯品                        | 全穀類    | 豆魚肉類   | 油脂類    | 蔬菜類    | 熱量     |
|----|----|--------------------------|----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1  | 五  | 白飯<br>白米                 | 蜜汁素火腿片<br>素火腿片(燒)    | 菇炒莧菜<br>菇類、莧菜(炒)       | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩(煮) | 照燒素甜不辣<br>素甜不辣、白芝麻(燒) | 芝麻牛蒡絲<br>牛蒡絲(炒)         | 履歷<br>味噌豆腐湯<br>豆腐、味噌、海帶芽  | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>7 | 2<br>6 | 8<br>1 |
| 4  | 一  | 白飯<br>白米                 | 素燒麵輪<br>麵輪、紅蘿蔔(燒)    | 扁蒲木耳<br>扁蒲、木耳(煮)       | 麻油山藥<br>山藥、枸杞(煮)      | 沙茶干片<br>芹菜、豆干片、素沙茶(煮) | 塔香寬粉<br>九層塔、寬粉(煮)       | 履歷<br>蘿蔔燉湯<br>白蘿蔔、素羊肉     | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>6 | 8<br>0 |
| 5  | 二  | 白飯<br>白米                 | 紅燒素魚排<br>素魚排(燒)      | 白菜滷<br>大白菜、時蔬(煮)       | 香菇麵筋<br>麵筋、香菇、紅蘿蔔(煮)  | 清蒸南瓜<br>南瓜(蒸)         | 木耳花椰<br>花椰菜、木耳(炒)       | 有機<br>蕃茄玉米湯<br>蕃茄、玉米      | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>4 | 8<br>1 |
| 6  | 三  | 白飯<br>白米                 | 芋香烤麩<br>芋頭、烤麩(燒)     | 炸湯圓<br>花生粉、湯圓(炸)       | 芹炒鮮菇<br>西芹、菇(炒)       | 味噌凍豆腐<br>凍豆腐、時蔬(煮)    | 素高麗菜捲<br>素高麗菜捲(蒸)       | 履歷<br>黃豆芽榨菜湯<br>黃豆芽、榨菜、木耳 | 6<br>2 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>6 | 8<br>0 |
| 7  | 四  | 麻油<br>芋香油飯<br>糯米、芋頭、麻油   | 花生滷豆干<br>豆干、花生(滷)    | 沙茶素腰花<br>素腰花、沙茶(煮)     | 鴻喜菇<br>地瓜葉、鴻喜菇(炒)     | 素蘿蔔糕<br>素蘿蔔糕(蒸)       | 蜜汁雙豆<br>黑豆、毛豆(煮)        | 有機<br>枸杞冬瓜湯<br>冬瓜、枸杞      | 6<br>2 | 2<br>6 | 2<br>6 | 2<br>6 | 8<br>1 |
| 8  | 五  | 白飯<br>白米                 | 番茄炒豆皮<br>番茄、豆皮(炒)    | 茼蒿小卷<br>茼蒿卷、時蔬(滷)      | 金黃玉米段<br>玉米段(煮)       | 菇炒黃瓜<br>大黃瓜、菇(炒)      | 沙茶素雞丁<br>素雞丁、彩椒(煮)      | 有機<br>麵線羹<br>時蔬、麵線、木耳     | 6<br>4 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>3 | 8<br>1 |
| 11 | 一  | ~~國慶日放假~~                |                      |                        |                       |                       |                         |                           |        |        |        |        |        |
| 12 | 二  | 白飯<br>白米                 | 素燒牛蒡排<br>牛蒡排(燒)      | 打拋粉絲煲<br>寬冬粉、蕃茄、九層塔(炒) | 京醬黑豆干<br>黑豆干、紅蘿蔔(炒)   | 芋頭麵腸<br>麵腸、芋頭、香菇(煮)   | 炒佛手瓜<br>佛手瓜(炒)          | 有機<br>金針燉湯<br>蘿蔔、金針       | 6<br>2 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>5 | 8<br>0 |
| 13 | 三  | 白飯<br>白米                 | 糖醋豆腸<br>豆腸、鳳梨(煮)     | 榨菜金針菇<br>榨菜、金針菇(炒)     | 南瓜燉素肉<br>南瓜、素三層肉(燉)   | 西芹素脆腸<br>西芹、素脆腸、木耳(炒) | 黑糖饅頭<br>黑糖饅頭(蒸)         | 履歷<br>田園蔬菜湯<br>高麗菜、鮮菇     | 6<br>3 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>5 | 8<br>1 |
| 14 | 四  | 清香<br>烏龍麵<br>烏龍麵、香菇、木耳   | 煙燻素茶鵝<br>素茶鵝(燒)      | 夯番薯<br>地瓜(烤)           | 紅燒油豆腐<br>油豆腐、紅蘿蔔(燒)   | 枸杞皇宮菜<br>皇宮菜、枸杞(炒)    | 鮮菇高麗<br>高麗菜、菇(炒)        | 有機<br>酸辣湯<br>豆腐、木耳、紅蘿蔔    | 6<br>2 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>5 | 8<br>0 |
| 15 | 五  | 白飯<br>白米                 | 杏鮑黑豆干<br>黑豆干、杏鮑(滷)   | 針菇絲瓜<br>絲瓜、金針菇、枸杞(煮)   | 泡菜炒年糕<br>年糕、泡菜(炒)     | 客家燻筍<br>筍乾、筍茸(煮)      | 炸可樂餅<br>可樂餅、炸(X1)       | 有機<br>紅棗山藥湯<br>山藥、紅棗      | 6<br>3 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>6 | 8<br>1 |
| 18 | 一  | 白飯<br>白米                 | 滷四角豆腐<br>四角豆腐(滷)     | 豉汁素雞<br>豆豉、豆雞(炒)       | 菇炒筍片<br>竹筍、菇(炒)       | 芝麻海帶根<br>海帶根、芝麻(煮)    | 鮮蔬素肉羹<br>時蔬、素肉羹(煮)      | 履歷<br>蕃茄素肉湯<br>蕃茄、素絞肉、西洋芹 | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>5 | 8<br>0 |
| 19 | 二  | 白飯<br>白米                 | 豆瓣燒素肚<br>素肚、豆瓣醬(燒)   | 三杯紫茄<br>茄子、九層塔(煮)      | 鮮菇豆包<br>豆包、菇(煮)       | 玉米素蝦仁<br>玉米、素蝦仁(煮)    | 脆炒花椰<br>花椰菜、紅蘿蔔(炒)      | 有機<br>海芽針菇湯<br>海帶芽、金針菇    | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>4 | 8<br>0 |
| 20 | 三  | 白飯<br>白米                 | 梅乾燒麵輪<br>梅乾菜、麵輪(燒)   | 鳳梨苦瓜<br>鳳梨、苦瓜(煮)       | 沙茶粉絲<br>時蔬、冬粉(炒)      | 炸醬豆干<br>豆干、毛豆仁、炸醬(煮)  | 拌炒毛豆莢<br>毛豆莢(炒)         | 履歷<br>扁蒲木耳湯<br>扁蒲、木耳      | 6<br>1 | 2<br>7 | 2<br>6 | 2<br>5 | 8<br>0 |
| 21 | 四  | 蘑菇<br>義大利麵<br>義大利麵、蘑菇、玉米 | 素燒肉排<br>素肉排(燒)       | 木耳白菜<br>大白菜、木耳(煮)      | 炸地瓜薯條<br>地瓜薯條(炸)      | 芝麻敏豆<br>敏豆、芝麻(炒)      | 鮮菇炒百頁<br>菇、百頁豆腐(炒)      | 有機<br>藥膳鮮菇湯<br>豆薯、鮮菇      | 6<br>3 | 2<br>6 | 2<br>6 | 2<br>4 | 8<br>1 |
| 22 | 五  | 白飯<br>白米                 | 紅燒獅子頭<br>素獅子頭(燒)     | 蕃茄麵疙瘩<br>蕃茄、麵疙瘩(煮)     | 三杯海茸<br>海茸、九層塔(煮)     | 南瓜燉豆腐<br>豆腐、南瓜(煮)     | 精靈菇炒豆苗<br>豆苗、精靈菇(炒)     | 有機<br>冬瓜薏仁湯<br>冬瓜、洋薏仁、薑絲  | 6<br>4 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>4 | 8<br>1 |
| 25 | 一  | 白飯<br>白米                 | 紅燒素三層肉<br>素三層肉、時蔬(燒) | 木耳刈薯<br>豆薯、木耳(炒)       | 麻婆百頁<br>百頁豆腐(煮)       | 玉筍秋葵<br>秋葵、玉米筍(炒)     | 蔭瓜燻苦瓜<br>蔭瓜、苦瓜(煮)       | 履歷<br>竹筍燉湯<br>竹筍、紅蘿蔔      | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>5 | 8<br>1 |
| 26 | 二  | 白飯<br>白米                 | 醬燒蘭花干<br>蘭花干(燒)      | 什錦銀芽<br>豆芽菜、時蔬(炒)      | 紅片高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔(炒)    | 照燒素肚<br>素肚(燒)         | 芝麻球<br>芝麻球(炸)           | 有機<br>南瓜濃湯<br>南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔  | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>6 | 8<br>1 |
| 27 | 三  | 白飯<br>白米                 | 酸菜麵腸<br>麵腸、酸菜(炒)     | 芝麻包<br>芝麻包(蒸)          | 蔬炒藕片<br>時蔬、蓮藕(炒)      | 樹子龍鬚菜<br>樹子、龍鬚菜(炒)    | 豆干滷味<br>豆干、時蔬(滷)        | 履歷<br>青木瓜燉湯<br>青木瓜、紅棗、素羊肉 | 6<br>2 | 2<br>6 | 2<br>5 | 2<br>6 | 8<br>0 |
| 28 | 四  | 白飯<br>白米                 | 咖哩豆捲<br>豆捲、紅蘿蔔、咖哩(煮) | 紅絲季豆<br>紅蘿蔔、四季豆(炒)     | 醬燒茄子<br>茄子(燒)         | 客家小炒<br>豆干、芹菜(炒)      | 紅燒素丸子<br>馬鈴薯、素丸子、紅蘿蔔(燒) | 有機<br>雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔、紅蘿蔔    | 6<br>3 | 2<br>6 | 2<br>6 | 2<br>3 | 8<br>1 |
| 29 | 五  | 新竹<br>炒米粉                | 素燒白帶魚<br>素白帶魚(燒)     | 香菇炒萵苣<br>萵苣、香菇(炒)      | 素燒賣<br>素燒賣(蒸)         | 枸杞冬瓜<br>冬瓜、香菇、枸杞(煮)   | 毛豆燒烤麩<br>烤麩、毛豆仁(煮)      | 有機<br>味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌    | 6<br>2 | 2<br>7 | 2<br>5 | 2<br>6 | 8<br>1 |



# 雙翼食品110年10月菜單

符合三章一Q提供非基改食材

本菜單皆使用國產豬肉，產地：台灣

大崗國中



地址：新北市樹林區忠愛街3號 電話：02-26895506 營養師：李素卿(營養字第2703號)、張妹純(第4985號)、陳盈靜(第5803號)、方慈麗(第8670號)、羅穎(第9836號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

| 日期 | 星期 | 主食                 | 主菜                         | 副菜一                              | 副菜二                        | 蔬菜   | 湯品                    | 副餐 | 全蛋  | 豆魚  | 蔬菜  | 油脂  | 熱量  |
|----|----|--------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|------|-----------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1  | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米       | 香濃奶香嫩雞<br>雞肉、洋芋 煮 8:2      | 蜜醬韓式炒肉<br>黃豆芽、海芽、豬肉、芝麻 炒 5:2:2:1 | 沙茶豆干<br>豆干、紅蘿蔔 燒 6:4       | 有機蔬菜 | 鮮瓜排骨湯<br>黃瓜、排骨        |    | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.5 | 815 |
| 4  | 一  | 白飯<br>白米           | 京醬鮮魚排<br>魚排*1 燒            | 堅果玉米雞丁<br>玉米、雞肉、紅蘿蔔、堅果 煮 5:2:2:1 | 開陽扁蒲<br>扁蒲、蝦米 煮 9:1        | 履歷青菜 | 關東煮湯<br>油豆腐、蘿蔔、海帶     |    | 6.5 | 2.5 | 2   | 2.6 | 810 |
| 5  | 二  | 薏仁飯<br>白米、洋薏仁      | 脆皮雞腿排<br>雞排*1 炸            | 客家小炒<br>豆干、豬肉、芹 炒 7:2:1          | 翠炒高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔、木耳 炒 8:1:1 | 有機蔬菜 | 味噌蛋花湯<br>海芽、蛋         |    | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 810 |
| 6  | 三  | 焗烤番茄肉醬麵<br>麵、豬肉    | 香蒜豬排<br>肉排*1 滷             | 海苔鮮切薯條<br>薯條*3、海苔粉 烤             | 彩椒花椰<br>花椰菜、彩椒 煮 8:2       | 履歷青菜 | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋、紅蘿蔔、芡   |    | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 815 |
| 7  | 四  | 白飯<br>白米           | 鳳梨醬燒雞<br>雞肉、冬瓜 煮 8:2       | 西紅柿炒蛋<br>番茄、蛋 炒 6:4              | 海結滷味<br>蘿蔔、海帶、百頁 滷 6:2:2   | 有機青菜 | 刈薯肉絲湯<br>刈薯、豬肉 煮      |    | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 8  | 五  | 麥片飯<br>白米、麥片       | 傳統花生豬腳<br>豬肉、豬腳、花生 滷 6:3:1 | 濃郁咖哩雞<br>洋芋、雞肉、紅蘿蔔 煮 6:3:1       | 木耳條豆<br>條豆、紅蘿蔔、木耳 炒 8:1:1  | 有機蔬菜 | 冬瓜珍珠露<br>珍珠           |    | 6.5 | 2.6 | 2   | 2.5 | 813 |
| 12 | 二  | 紅藜米飯<br>白米、紅藜      | 豆乳豬<br>豬肉、洋蔥 煮 8:2         | 香菇滷蛋<br>滷蛋*1、蘿蔔、香菇 滷 8:1:1       | 炒甘藍菜<br>高麗菜、紅蘿蔔 炒 8:2      | 有機蔬菜 | 南瓜雞湯<br>南瓜、雞肉         |    | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 813 |
| 13 | 三  | 櫻花蝦油飯<br>白米、糯米、櫻花蝦 | 鮮烤香雞排<br>雞腿排*1 烤           | 紅燒獅子頭<br>大白菜、獅子頭 燒 8:2           | 紅片時瓜<br>大黃瓜、木耳、紅蘿蔔 煮 8:1:1 | 履歷青菜 | 鮮味三絲湯<br>竹筍、木耳、金針菇、豬肉 |    | 6.6 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 810 |
| 14 | 四  | 白飯<br>白米           | 茄汁魚排<br>魚排*1 燒             | 下飯瓜仔肉燥<br>刈薯、絞肉 煮 6:4            | 芹炒三絲<br>海帶絲、乾絲、豆芽 炒 6:2:2  | 有機青菜 | 薏仁雞湯<br>冬瓜、雞肉、洋薏仁     |    | 6.5 | 2.6 | 2   | 2.5 | 813 |
| 15 | 五  | 紫米飯<br>白米、紫米       | 三杯雞<br>雞肉、九層塔 煮 9:1        | 海山醬關東煮<br>蘿蔔、米血糕 煮 6:2:2         | 菇拌花菜<br>花椰菜、菇、紅蘿蔔 煮 6:2:2  | 有機蔬菜 | 海芽味噌湯<br>豆腐、海芽、味噌     |    | 6.6 | 2.5 | 2   | 2.5 | 812 |
| 18 | 一  | 燕麥飯<br>白米、燕麥       | 蔥爆豬肉<br>豬肉、洋蔥 煮 8:2        | 姑姑炊蛋<br>雞蛋、菇 蒸 9:1               | 脆炒雙絲<br>竹筍、木耳、紅蘿蔔 炒 8:1:1  | 履歷青菜 | 酸辣清湯<br>豆腐、木耳、紅蘿蔔 煮   |    | 6.5 | 2.5 | 2   | 2.4 | 801 |
| 19 | 二  | 白飯<br>白米           | 炸雞腿<br>雞腿*1 炸              | 宜蘭西魯肉<br>白菜、豬肉、香菇、紅蘿蔔 煮 6:2:1:1  | 炒花椰菜<br>花椰菜、紅蘿蔔 炒 8:2      | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>蛋、海芽 煮       |    | 6.4 | 2.6 | 2.1 | 2.6 | 813 |
| 20 | 三  | 古早味肉絲炒麵<br>麵、豬肉 炒  | 鮮菇豬排<br>豬排*1 增             | 流沙奶皇包<br>奶皇包*1 蒸                 | 小魚四季<br>條豆、小魚干、甜椒 炒 8:1:1  | 履歷青菜 | 筍仔雞湯<br>竹筍、雞肉         |    | 6.6 | 2.5 | 2   | 2.4 | 808 |
| 21 | 四  | 白飯<br>白米           | 蠔油雞丁<br>雞肉、刈薯 煮 8:2        | 玉米炒肉<br>玉米、豬肉、紅蘿蔔 炒 6:3:1        | 麻婆豆腐<br>豆腐 煮               | 有機蔬菜 | 排骨湯<br>黃瓜、排骨          |    | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 815 |
| 22 | 五  | 小米飯<br>白米、小米       | 沙鍋鮮魚煲<br>魚肉、豆腐 煮 8:2       | 和風柴魚燒豬<br>蘿蔔、豬肉 燒 6:4            | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔、蛋 炒 6:4       | 有機蔬菜 | 西谷米奶茶<br>西谷米、奶粉、紅茶    |    | 6.5 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 803 |
| 25 | 一  | 雜糧飯<br>白米、雜糧       | 宮保雞<br>雞肉、小黃瓜 炒 8:2        | 紅燒豬肉<br>冬瓜、麵線、豬肉 煮 6:2:2         | 香菇白菜<br>白菜、香菇、紅蘿蔔 煮 7:1:2  | 履歷青菜 | 羅宋湯<br>刈薯、洋蔥、番茄       |    | 6.5 | 2.5 | 2   | 2.4 | 801 |
| 26 | 二  | 白飯<br>白米           | 日式燒肉丼<br>豬肉、洋蔥 煮 8:2       | 肉燥油豆腐<br>油豆腐、絞肉 滷 7:3            | 螞蟻上樹<br>豆芽、冬粉、絞肉 煮 5:4:1   | 有機蔬菜 | 南瓜雞湯<br>南瓜、雞肉         | 乳品 | 6.6 | 2.5 | 2   | 2.5 | 812 |
| 27 | 三  | 茄汁豬肉炒飯<br>白米、豬肉    | 古早味滷雞翅<br>雞翅*1 滷           | 鮮肉蒸餃<br>蒸餃*2 蒸                   | 紅片黃瓜<br>黃瓜、紅蘿蔔、木耳 煮 8:1:1  | 履歷青菜 | 柴魚味噌湯<br>豆腐、柴魚 煮      |    | 6.5 | 2.6 | 2.1 | 2.7 | 824 |
| 28 | 四  | 白飯<br>白米           | 蒲燒鯛魚<br>蒲燒鯛魚*1 蒸           | 菜脯炒蛋<br>菜脯、蛋 炒                   | 炒高麗菜<br>高麗菜、木耳、紅蘿蔔 炒 8:1:1 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米、洋芋、芡       |    | 6.6 | 2.6 | 2.1 | 2.5 | 822 |
| 29 | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米       | 炸香香雞排<br>雞排*1 炸            | 番茄莎莎肉醬<br>番茄、刈薯、絞肉 煮             | 四季乾片<br>豆干、條豆、紅蘿蔔 炒 5:4:1  | 有機蔬菜 | 紅豆包心圓<br>紅豆、包心圓       |    | 6.5 | 2.6 | 2   | 2.6 | 817 |



# 雙翼食品110年10月素菜單

提供非基改  
食材

# 大崗國中

本月菜單含有導致過敏食材,如蛋,奶粉,堅果...若有過敏體質者,敬請小心使用! 地址:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝婕(第4985號).陳盈靜(第5803號)

| 日期 | 星期 | 主食               | 主菜                    | 副菜一                   | 副菜二                 | 蔬菜   | 湯品               | 全蛋 | 蛋黃 | 魚肉 | 蔬菜 | 油類 | 熱量  |
|----|----|------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|------|------------------|----|----|----|----|----|-----|
| 1  | 五  | 白飯<br>白米         | 咖哩油腐<br>油豆腐,毛豆 煮      | 什錦羹<br>筍絲,木耳,紅蘿蔔,菇 煮  | 蜜汁黃豆<br>黃豆,黑豆 煮     | 有機蔬菜 | 肉骨茶湯<br>蘿蔔,香菇    |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 825 |
| 4  | 一  | 白飯<br>白米         | 醬燒豆腐<br>豆腐 燒          | 甜不辣<br>素甜不辣 炒         | 絲瓜寬粉<br>絲瓜,寬粉 煮     | 履歷青菜 | 芽菜湯<br>豆芽,油片絲,榨菜 |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 820 |
| 5  | 二  | 香菇炒麵<br>油麵,時蔬    | 蜜汁豆包<br>非基改豆包,時蔬 繪    | 豆沙包<br>豆沙包x1 蒸        | 韓式拌菜<br>豆芽,鮮蔬 炒     | 有機蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋,南瓜    |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 817 |
| 6  | 三  | 胚芽飯<br>白米,胚芽     | 冬瓜素燥<br>冬瓜,素肉,煮       | 豆皮三絲<br>豆皮,鮮蔬 炒       | 條豆鮮菇<br>條豆,鮮菇 炒     | 履歷青菜 | 什錦蔬菜湯<br>時蔬      |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 840 |
| 7  | 四  | 白飯<br>白米         | 茶香豆干<br>豆干x2 滷        | 日式天婦羅<br>地瓜,牛蒡 炸      | 酸菜素肚<br>素肚,酸菜 燒     | 有機蔬菜 | 玉米蘿蔔湯<br>玉米,蘿蔔   |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 836 |
| 8  | 五  | 麥片飯<br>白米,麥片     | 蘭花干<br>蘭花干x1 燒        | 菇燒扁蒲<br>扁蒲,鮮菇 燒       | 滷筍干<br>筍干,梅干菜 煮     | 有機蔬菜 | 番茄蔬菜湯<br>番茄,蔬菜   |    | 7  | 2  | 2  | 3  | 809 |
| 12 | 二  | 紫米飯<br>白米,紫米     | 紅燒烤麩<br>烤麩 燒          | 番茄豆腐<br>蕃茄,非基改豆腐 煮    | 燒大黃瓜<br>大黃瓜,時蔬 煮    | 有機蔬菜 | 油腐細粉<br>冬粉,油豆腐 煮 |    | 6  | 3  | 2  | 3  | 803 |
| 13 | 三  | 白米飯<br>白米        | 蜜汁麵腸<br>麵腸,時蔬 煮       | 豆芽河粉<br>豆芽,紅蘿蔔,河粉 煮   | 豆干炒山蘇<br>豆干,山蘇 炒    | 履歷青菜 | 酸辣湯<br>豆腐,筍,木耳   |    | 6  | 3  | 2  | 3  | 810 |
| 14 | 四  | 鮮蔬炒米粉<br>米粉      | 藥膳鴨皮絲<br>素鴨皮絲,山藥,洋芋 煮 | 豆豉苦瓜<br>苦瓜,豆豉 燒       | 花椰拌菇<br>花椰,菇 炒      | 有機蔬菜 | 刈薯鮮菇湯<br>刈薯,金茸   |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 817 |
| 15 | 五  | 白飯<br>白米         | 大溪黑干<br>黑豆干 滷         | 炒洋芋<br>洋芋,青椒 炒        | 炒時蔬<br>時蔬 炒         | 有機蔬菜 | 絲瓜湯<br>絲瓜        |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 839 |
| 18 | 一  | 小米飯<br>白米,小米     | 咖哩素獅子頭<br>素獅子頭x1 煮    | 枸杞木耳<br>木耳,枸杞 炒       | 雪菜筍絲<br>筍,雪菜 炒      | 履歷青菜 | 蘿蔔湯<br>白蘿蔔,紅蘿蔔   |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 832 |
| 19 | 二  | 白飯<br>白米         | 香菇素雞<br>素雞,香菇 煮       | 紫菜水晶餃<br>素水晶餃x1,海帶芽 燴 | 碧綠鮮菇<br>紅蘿蔔,蔬菜,菇 炒  | 有機蔬菜 | 冬瓜湯<br>冬瓜        |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 830 |
| 20 | 三  | 雜糧飯<br>白米,雜糧     | 醬燒烤麩<br>烤麩,時蔬 燒       | 燒南瓜<br>南瓜 燒           | 芹炒海絲<br>海絲,芹菜,九層塔 炒 | 履歷青菜 | 玉米濃湯<br>玉米,洋芋    |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 844 |
| 21 | 四  | 香菇油飯<br>白米,糯米,香菇 | 五更腸旺<br>豆腸,豆腐 燒       | 鮮菇白菜<br>大白菜,麵筋,鮮菇 燒   | 雙色花椰<br>青花,白花 炒     | 有機蔬菜 | 紫菜湯<br>紫菜        |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 825 |
| 22 | 五  | 白飯<br>白米         | 番茄素肚<br>素肚,番茄 燒       | 蔬炒豆包<br>豆包,時豆 炒       | 甜椒黃芽<br>黃豆芽,甜椒 炒    | 有機蔬菜 | 刈薯湯<br>刈薯        |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 845 |
| 25 | 一  | 紅藜飯<br>白米,紅藜     | 醬淋素排<br>素排x1 燴        | 鍋燒煮<br>豆腐,茼蒿,時蔬 煮     | 枸杞南瓜<br>南瓜,枸杞 煮     | 履歷青菜 | 鮮瓜湯<br>鮮瓜,鮮菇     |    | 6  | 3  | 2  | 3  | 818 |
| 26 | 二  | 燕麥飯<br>燕麥,白米     | 雪菜豆干<br>豆干,雪菜 燒       | 甜椒麵腸<br>麵腸,彩椒 炒       | 堅果洋芋<br>洋芋,堅果 炒     | 有機蔬菜 | 鹹湯圓<br>小湯圓,香菇    |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 834 |
| 27 | 三  | 白飯<br>白米         | 燒油腐<br>油豆腐x1 燒        | 雙鮮紫米糕<br>紫米糕,玉米段 炒    | 鮮菇高麗<br>鮮菇,高麗,炒     | 履歷青菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜,洋芋    |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 834 |
| 28 | 四  | 小米飯<br>小米,白米     | 椒香豆皮<br>豆皮,彩椒 炒       | 烤地瓜<br>地瓜x1 烤         | 玉筍花椰<br>花椰菜,玉米筍 炒   | 有機蔬菜 | 味噌湯<br>海芽,豆腐,味噌  |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 839 |
| 29 | 五  | 白飯<br>白米         | 糖醋凍腐<br>蕃茄,凍豆腐 煮      | 土豆麵筋<br>土豆,麵筋 煮       | 玉米彩丁<br>玉米,刈薯,堅果 煮  | 有機蔬菜 | 海帶湯<br>皮絲,海帶絲    |    | 7  | 3  | 2  | 3  | 843 |

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營業時間：早9時~晚9時(營業日) 營業時間：早8時30分~晚9時(假日) 青島路(舊金山)海墘2872號 產後育嬰中心 0855 04PDT00081  
肉類類、蛋類、花生、奶類、油、堅果類、豆類、含蘇打之飲料、大司、魚粉及魚肝油等。以上各項產品均經衛生局核准，品質保證，價格公道。

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠商 營業時間：早9時~晚9時(營業時間8359時) 青島路(舊金山)海墘272號 產後育嬰中心 0855 04PDT0081  
 肉類類、蛋類、花生、奶類、油、堅果類、豆類、含蘇打之飲料、大司、魚粉及其製品、麵食類、罐頭食品、調味料、衛生用品、其他用品

| 日期 | 星期 | 主食                   | 主菜                            | 副菜1                            | 副菜2                            | 青菜       | 湯品                  | 備註          | 全日<br>淨重<br>(g) | 三菜<br>淨重<br>(g) | 湯品<br>淨重<br>(g) | 水果<br>淨重<br>(g) | 熱量<br>(kcal) |
|----|----|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|---------------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|
| 1  | 五  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥         | 壽喜燒肉<br>豬肉+金針菇+洋蔥-燒 7:2:1     | 腰果玉米雞<br>玉米+雞肉+腰果+毛豆-炒 6:2:1:1 | 清炒時瓜<br>時瓜+木耳-炒 8:2            | 有機<br>蔬菜 | 番茄蛋花湯<br>雞蛋+番茄      |             | 6<br>2<br>5     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>4     | 0               | 811          |
| 4  | 一  | 白飯<br>白米             | 安東燉雞<br>雞肉+寬粉+蔥-煮 8:2         | 鴿蛋關東煮<br>白蘿蔔+油豆腐+鴿蛋-煮 6:3:1    | 田園花椰<br>花椰菜+時蔬-炒 8:2           | 履歷<br>蔬菜 | 竹筍湯<br>筍+香菇         |             | 6<br>2<br>4     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>5     | 0               | 811          |
| 5  | 二  | 麥片飯<br>白米+麥片         | 京醬肉柳<br>豬肉+洋蔥+京醬-煮 8:2        | 菜脯蛋<br>雞蛋+菜脯-炒 7:3             | 脆炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 8:2           | 有機<br>蔬菜 | 味噌鮮菇湯<br>金針菇+洋蔥+海帶芽 |             | 6<br>2<br>4     | 2<br>2<br>6     | 2<br>2<br>5     | 0               | 811          |
| 6  | 三  | 客家炒飯條<br>飯條+豆芽菜+豬肉   | 烤雞排<br>雞排(X1)-烤               | 白菜獅子頭<br>白菜+獅子頭(X1)+木耳-煮 7:3   | 雪菜干丁<br>豆干+雪裡紅+時蔬-炒 6:3:1      | 蔬菜       | 紅豆烤奶<br>紅豆+粉圓+奶粉+紅茶 |             | 6<br>2<br>4     | 2<br>2<br>6     | 2<br>2<br>6     | 0               | 820          |
| 7  | 四  | 紫米飯<br>白米+紫米         | 紅燒魚排<br>魚排(X1)-煮              | 咖哩雞<br>洋芋+雞肉+咖哩-煮 7:3          | 花生海結<br>海帶結+花生+時蔬-煮 7:2:1      | 有機<br>蔬菜 | 黃瓜雞湯<br>黃瓜+雞骨       |             | 6<br>2<br>5     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>6     | 0               | 817          |
| 8  | 五  | 白飯<br>白米             | 鮑菇三杯雞<br>雞肉+鮑菇+九層塔-炒 8:2      | 海山醬骰腐<br>油豆腐+豬肉+海山醬-煮 7:3      | 韭菜銀芽<br>豆芽菜+時蔬+韭菜-炒 7:2:1      | 有機<br>蔬菜 | 青菜蛋花湯<br>青菜+雞蛋      | 蔬<br>食      | 6<br>2<br>3     | 2<br>2<br>4     | 2<br>2<br>6     | 0               | 809          |
| 11 | 一  | 雙十節放假                |                               |                                |                                |          |                     |             |                 |                 |                 |                 |              |
| 12 | 二  | 薏仁飯<br>白米+洋薏仁        | 豉汁蒸魚<br>魚肉+洋蔥+豆豉-蒸 8:2        | 油腐燉雞<br>油豆腐+雞肉+香菇-燉 7:2:1      | 彩繪鮑菇<br>花椰菜+鮑菇+時蔬-煮 7:2:1      | 有機<br>蔬菜 | 巧達濃湯<br>洋芋+紅蘿蔔+雞蛋-芡 |             | 6<br>2<br>4     | 2<br>2<br>6     | 2<br>2<br>5     | 0               | 816          |
| 13 | 三  | 茄汁肉醬麵<br>麵+豬肉+番茄     | 酥炸雞排<br>雞排(X1)-炸              | 蒸餃*2<br>蒸餃(X2)-蒸               | 枸杞冬瓜<br>冬瓜+時蔬+枸杞-煮 7:3         | 蔬菜       | 薏仁排骨湯<br>洋薏仁+湯排     |             | 6<br>2<br>3     | 2<br>2<br>6     | 2<br>2<br>5     | 0               | 804          |
| 14 | 四  | 紅藜小米飯<br>白米+小米+紅藜麥   | 鐵路豬排<br>豬排(X1)-燒              | 玉米炒蛋<br>雞蛋+玉米-炒 6:4            | 白菜滷<br>白菜+時蔬-煮 8:2             | 有機<br>蔬菜 | 酸辣清湯<br>豆腐+筍+木耳     |             | 6<br>2<br>4     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>5     | 0               | 811          |
| 15 | 五  | 白飯<br>白米             | 葡國雞<br>雞肉+洋芋+番茄+紅蘿蔔-煮 6:2:1:1 | 黃瓜肉片<br>黃瓜+豬肉+木耳-炒 7:2:1       | 鐵板金針<br>筍+金針菇-煮 7:3            | 有機<br>蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>蘿蔔+湯排      |             | 6<br>2<br>3     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>6     | 0               | 806          |
| 18 | 一  | 燕麥飯<br>白米+燕麥         | 糖醋魚丁<br>魚肉+洋蔥+糖醋醬-燴 8:2       | 海鮮豆腐煲<br>豆腐+金針菇+蝦仁-煮 7:2:1     | 清炒高麗<br>高麗菜+時蔬-炒 8:2           | 履歷<br>蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米+紅蘿蔔+雞蛋-芡 |             | 6<br>2<br>4     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>6     | 0               | 813          |
| 19 | 二  | 白飯<br>白米             | 烤雞腿<br>雞腿(X1)-烤               | 洋芋咖哩豬<br>洋芋+豬肉+紅蘿蔔+咖哩-煮 6:2:2  | 木須時瓜<br>時瓜+木耳-炒 8:2            | 有機<br>蔬菜 | 香菇雞湯<br>白蘿蔔+香菇+雞骨   |             | 6<br>2<br>5     | 2<br>2<br>6     | 2<br>2<br>5     | 0               | 828          |
| 20 | 三  | 味噌蛋炒飯<br>白米+豬肉+雞蛋+味噌 | 黃金里肌排<br>豬排(X1)-燒             | 麥克雞塊*2<br>雞塊(X2)-炸             | 脆炒筍絲<br>筍+時蔬-炒 8:2             | 蔬菜       | 綠豆薏仁湯<br>綠豆+洋薏仁     |             | 6<br>2<br>3     | 2<br>2<br>6     | 2<br>2<br>6     | 0               | 808          |
| 21 | 四  | 白飯<br>白米             | 南瓜燉雞<br>雞肉+南瓜-燉 7:3           | 客家小炒<br>豆干+豬肉+紅蘿蔔+芹菜-炒 6:2:1:1 | 雙色花椰<br>花椰菜+時蔬-炒 8:2           | 有機<br>蔬菜 | 大滷湯<br>白菜+紅蘿蔔+木耳    |             | 6<br>2<br>3     | 2<br>2<br>6     | 2<br>2<br>5     | 0               | 809          |
| 22 | 五  | 糙米飯<br>白米+糙米         | 蔥爆肉絲<br>豬肉+洋蔥+蔥-炒 7:2:1       | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋+紅蘿蔔-炒 6:4          | 螞蟻上樹<br>冬粉+高麗菜+豬肉+時蔬-炒 6:2:1:1 | 有機<br>蔬菜 | 味噌湯<br>豆腐+海帶芽+味噌    | 蔬<br>食      | 6<br>2<br>5     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>6     | 0               | 815          |
| 25 | 一  | 白飯<br>白米             | 花雕雞<br>雞肉+鮑菇+花雕-煮 8:2         | 蘿蔔燉肉<br>白蘿蔔+豬肉+紅蘿蔔-煮 7:2:1     | 海帶干絲<br>海帶+豆干+時蔬-炒 8:2         | 履歷<br>蔬菜 | 竹筍排骨湯<br>筍+湯排       |             | 6<br>2<br>3     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>6     | 0               | 806          |
| 26 | 二  | 五穀飯<br>白米+五穀米        | 烤魚排<br>魚排(X1)-烤               | 玉米炒雞<br>玉米+雞肉+香菇-炒 6:3:1       | 豆薯菜豆<br>豆薯+菜豆+時蔬-炒 7:2:1       | 有機<br>蔬菜 | 柴魚雞湯<br>金針菇+雞骨      | 保<br>久<br>乳 | 6<br>2<br>6     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>4     | 0               | 815          |
| 27 | 三  | 蔥油雞肉飯<br>白米+雞肉       | 嫩汁豬排<br>豬排(X1)-燒              | 肉包*1<br>肉包(X1)-蒸               | 脆炒時瓜<br>時瓜+紅蘿蔔-炒 8:2           | 蔬菜       | 西米露奶茶<br>西谷米+奶粉+紅茶  |             | 6<br>2<br>3     | 2<br>2<br>4     | 2<br>2<br>6     | 0               | 813          |
| 28 | 四  | 小米飯<br>白米+小米         | 炸雞腿<br>雞腿(X1)-炸               | 香干肉臊<br>豆干+豬肉+香菇-煮 7:2:1       | 蝦香高麗<br>高麗菜+時蔬+蝦米-炒 8:2        | 有機<br>蔬菜 | 南瓜排骨湯<br>南瓜+湯排      |             | 6<br>2<br>5     | 2<br>2<br>6     | 2<br>2<br>6     | 0               | 822          |
| 29 | 五  | 白飯<br>白米             | 梅汁排骨<br>豬肉+洋芋-煮 8:2           | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋+洋蔥+毛豆-炒 7:2:1       | 木須白菜<br>白菜+木耳-炒 8:2            | 有機<br>蔬菜 | 冬瓜鮮菇湯<br>冬瓜+菇       |             | 6<br>2<br>3     | 2<br>2<br>5     | 2<br>2<br>5     | 1               | 864          |

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆



地址：新北市林森路161-1號 電話：02-26753071 HACC 優良廠商 榮獲中華素食學會333認證 榮獲中華素食學會333認證 榮獲中華素食學會333認證  
 芒果、花生、堅果類、芝麻、高鈣質之穀物、大豆、為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。 歡迎掃描QR Code 購買午餐

| 日期 | 星期 | 主食                           | 主菜                     | 副菜1                       | 副菜2                     | 青菜 | 湯品                    | 全日<br>總量 | 每日<br>總量 | 每日<br>總量 | 每日<br>總量 | 每日<br>總量 | 每日<br>總量 |
|----|----|------------------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|----|-----------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1  | 五  | 蕎麥飯<br>白米+蕎麥                 | 打拋油腐<br>油豆腐+番茄+九層塔-煮   | 豆皮三絲<br>豆皮+芹菜+時蔬-炒        | 滷白菜<br>大白菜+菇-煮          | 蔬菜 | 四神湯<br>山藥+洋蔥仁         | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 827    |
| 4  | 一  | 白飯<br>白米                     | 蠔油豆包<br>豆包+時蔬+素蠔油-蒸    | 木耳燒麵輪<br>麵輪+木耳+時蔬-燒       | 什錦山藥<br>洋芋+山藥+小黃瓜+百果-煮  | 蔬菜 | 鮮菇玉米湯<br>玉米+菇         | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 809    |
| 5  | 二  | 素上海菜飯<br>白米+素火腿+青菜           | 栗子黑干<br>黑豆干+栗子-煮       | 芹炒甜不辣<br>芹菜+素甜不辣-炒        | 木須高麗<br>高麗菜+木耳-炒        | 蔬菜 | 蘿蔔油豆腐湯<br>蘿蔔+油豆腐      | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 814    |
| 6  | 三  | 白飯<br>白米                     | 清炒百頁<br>百頁+木耳+時蔬-炒     | 香炒素肉醬<br>豆干+素絞肉+油片絲+毛豆-煮  | 雙色花椰<br>花椰菜+時蔬-煮        | 蔬菜 | 肉骨茶湯<br>豆腐+素羊肉+菇+肉骨茶包 | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 806    |
| 7  | 四  | 紫米飯<br>白米+紫米                 | 咖哩豆腐<br>豆腐+菇+紅蘿蔔+咖哩-煮  | 酸菜麵腸<br>麵腸+酸菜-炒           | 芝麻包<br>芝麻包-蒸            | 蔬菜 | 白菜鮮蔬湯<br>白菜+菇         | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 816    |
| 8  | 五  | 白飯<br>白米                     | 番茄豆雞<br>豆雞片+番茄-炒       | 白菜獅子頭<br>白菜+素獅子頭(X1)+香菇-煮 | 翠玉苦瓜<br>苦瓜+彩椒+時蔬-煮      | 蔬菜 | 結頭鮮蔬湯<br>結頭菜+時蔬       | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 821    |
| 11 | 一  | 雙十節連假                        |                        |                           |                         |    |                       |          |          |          |          |          |          |
| 12 | 二  | 薏仁飯<br>白米+薏仁                 | 梅香素雞<br>素雞丁+鮑菇+梅醬-煮    | 芹炒干片<br>豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒       | 彩椒高麗<br>高麗菜+彩椒-炒        | 蔬菜 | 枸杞冬瓜湯<br>冬瓜+枸杞        | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 805    |
| 13 | 三  | 白飯<br>白米                     | 滷油豆腐<br>油豆腐(X1)+香菇-油   | 醬炒素肚<br>素肚+青椒-炒           | 茄汁洋芋<br>洋芋+番茄+毛豆仁-煮     | 蔬菜 | 麵線羹<br>麵線+筍+時蔬        | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 821    |
| 14 | 四  | 香椿義大利麵<br>義大利麵+素絞肉+時蔬+玉米+香椿醬 | 清蒸蔬菜捲<br>蔬菜捲(X1)-蒸     | 關東煮<br>油豆腐+素丸子+海帶結-煮      | 蓮子南瓜<br>南瓜+蓮子-蒸         | 蔬菜 | 味噌湯<br>蘿蔔+海帶芽+味噌      | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 811    |
| 15 | 五  | 白飯<br>白米                     | 五更腸旺<br>凍豆腐+豆皮+麵腸+酸菜-煮 | 蠔油香竹腸<br>香竹腸+彩椒+素蠔油-煮     | 炸湯圓<br>湯圓+花生粉-炸         | 蔬菜 | 黃瓜鮮菇湯<br>大黃瓜+菇        | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 810    |
| 18 | 一  | 燕麥飯<br>白米+燕麥                 | 紅燒油豆腐<br>油豆腐(X2)+菇-燒   | 雪菜素豆腸<br>豆腸+雪裡紅+紅椒-炒      | 鮮菇黃瓜<br>黃瓜+香菇-煮         | 蔬菜 | 榨菜竹筍湯<br>筍+榨菜         | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 803    |
| 19 | 二  | 客家炒飯條<br>飯條+素肉絲+時蔬           | 黑干滷味<br>黑豆干+海帶+紅蘿蔔-油   | 番茄麵筋<br>麵筋+番茄-煮           | 芋泥包<br>芋泥包-蒸            | 蔬菜 | 海芽針菇湯<br>金針菇+海帶芽      | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 811    |
| 20 | 三  | 胚芽飯<br>白米+胚芽米                | 醬炒麵腸<br>麵腸+鮑菇-炒        | 紅娘豆皮<br>豆皮+紅蘿蔔-炒          | 清炒鮮筍<br>筍+彩椒+香菇-炒       | 蔬菜 | 米粉湯<br>米粉+高麗菜         | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 813    |
| 21 | 四  | 白飯<br>白米                     | 五香豆干<br>豆干(X2)-油       | 芝麻烤麩<br>烤麩+木耳+時蔬+芝麻-燒     | 椰香芋頭<br>芋頭+椰奶-煮         | 蔬菜 | 黃瓜枸杞湯<br>大黃瓜+枸杞       | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 806    |
| 22 | 五  | 糙米飯<br>白米+糙米                 | 三杯豆腐煲<br>豆腐+鮑菇+九層塔-煮   | 芹香福州丸<br>素福州丸+豆薯+芹菜-煮     | 螞蟻上樹<br>冬粉+油片絲+豆芽菜-煮    | 蔬菜 | 羅宋湯<br>洋芋+番茄          | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 825    |
| 25 | 一  | 香菇花生油飯<br>白米+糯米+麵輪+花生+香菇     | 鮮菇嫩腐<br>嫩油腐(X2)+香菇-蒸   | 瓦片豆干<br>豆干+杏仁片-炒          | 彩椒花椰<br>花椰+彩椒-煮         | 蔬菜 | 青木瓜湯<br>青木瓜+紅蘿蔔       | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 804    |
| 26 | 二  | 五穀飯<br>白米+五穀米                | 快炒百頁<br>百頁豆腐+紅蘿蔔+皇帝豆-炒 | 紅燒麵輪<br>麵輪+蘿蔔+番茄-煮        | 咖哩洋芋<br>洋芋+紅蘿蔔+毛豆仁+咖哩-煮 | 蔬菜 | 野菜昆布湯<br>玉米+昆布        | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 804    |
| 27 | 三  | 白飯<br>白米                     | 醬爆素雞<br>素雞丁+小黃瓜-炒      | 髮菜豆腐羹<br>豆腐+髮菜-煮          | 蓮子山藥<br>山藥+蓮子+枸杞-煮      | 蔬菜 | 香菇鮮蔬湯<br>高麗菜+香菇       | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 814    |
| 28 | 四  | 小米飯<br>白米+小米                 | 清蒸素魚<br>素魚排(X1)-蒸      | 瓜仔干丁<br>豆干+瓜仔+素絞肉-煮       | 木須筍片<br>筍+木耳-煮          | 蔬菜 | 鮮菇味噌湯<br>金針菇+海帶芽+味噌   | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 823    |
| 29 | 五  | 白飯<br>白米                     | 糖醋豆包<br>豆包+糖醋醬-炒       | 三杯麵腸<br>麵腸+鮑菇+九層塔-煮       | 腰果玉米<br>玉米+紅蘿蔔+腰果-煮     | 蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐+筍+時蔬        | 6        | 2        | 2        | 2        | 2        | 0 820    |