



全盛美食110年11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、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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	一	胚芽飯 白米、胚芽米	柴香燒雞 雞肉、時蔬、柴魚、燒 7:2:1	酸甜豬肉油豆腐 油豆腐、蕃茄、豬肉、煮 6:2:2	胡麻海根 海帶根、芝麻、煮 9:1	履歷 鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇		6	2	2	2	80
2	二	白飯 白米	味噌醬佐魚排 魚排、味噌醬、燒 (X1)	蘑菇醬豚肉燒 豬肉、洋葱、蘑菇、燒 5:3:2	蝦香瓠瓜 扁蒲、木耳、蝦米、煮 7:2:1	有機 酸辣湯 豆腐、筍筍、紅蘿蔔、芡		6	2	2	2	80
3	三	櫻花蝦油飯 糯米、豬肉、櫻花蝦	脆皮大雞腿 雞腿、烤 (X1)	精燉豬肉 豬肉、時瓜、紅蘿蔔、燉 3:5:2	清炒鮮筍 竹筍、木耳、炒 8:2	青菜 西谷米撞奶 西谷米、奶粉		6	2	2	2	80
4	四	白飯 白米	香蒜豬排 豬排、滷 (X1)	玉米滑蛋 雞蛋、玉米、毛豆仁、炒 6:2:2	針菇白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、煮 7:2:1	有機 香菇雞湯 時蔬、香菇、雞肉		6	2	2	2	81
5	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋醬拌雞 雞肉、洋葱、鳳梨、煮 6:3:1	香炒甜不辣 甜不辣、時蔬、炒 6:4	肉末粉絲 冬粉、時蔬、豬肉、炒 7:2:1	有機 筍片排骨湯 竹筍、排骨		6	2	2	2	81
8	一	白飯 白米	花生燉豬腳 豬腳、時蔬、花生、煮 6:3:1	雞茸燒豆腐 豆腐、雞絞肉、煮 8:2	蒜炒花椰 花椰、木耳、蒜、炒 7:2:1	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋葱仁、薑絲		6	2	2	2	81
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	豆瓣醬鮮魚 魚肉、洋葱、豆瓣醬、燒 8:2	切叉燒豬肉 豬肉、烤 (X3)	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱、炒 6:4	有機 芽菜榨菜湯 黃豆芽、榨菜絲		6	2	2	2	80
10	三	夏威夷炒飯 白米、豬肉、鳳梨	滷里肌豬排 豬排、滷 (X1)	紅茄燒雞 蕃茄、豆薯、雞肉、燒 2:5:3	柴香蘿蔔 白蘿蔔、葫蘆小卷、杏鮑菇、柴魚、滷 5:3:2	青菜 蜜豆麥片湯 紅豆、麥片		6	2	2	2	80
11	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蜜汁滷雞翅 雞翅、滷 (X1)	壽喜燒肉 豬肉、洋葱、燒 6:4	鮮蝦玉米 玉米、洋芋、蝦仁、炒 5:3:2	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	81
12	五	地瓜飯 白米、地瓜	咖哩虎皮蛋 雞蛋、煮 (X1)	麻油米糕雞 雞肉、米血糕、麻油、煮 4:6	什錦鮮瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳、煮 6:2:2	有機 羅宋湯 蕃茄、豬肉、西芹	蔬食日	6	2	2	2	82
13	六	白飯 白米	胖老爹炸雞腿 雞腿、炸 (X1)	拌飯炸醬肉燥 豬肉、豆干、時蔬、炒 6:2:2	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒 6:4	履歷 竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉、木耳		6	2	2	2	80
15	一	-校慶補假一天-										
16	二	白飯 白米	蒲燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、白芝麻、燒 7:2:1	醬爆豬肉豆干 豆干、豬肉、香菇、炒 7:2:1	清炒高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒 6:2:2	有機 蘿蔔燉排骨 白蘿蔔、排骨		6	2	2	2	80
17	三	焗烤羅勒筆管麵 筆管麵、洋葱、乳酪絲、青醬	洋菇醬嫩豬排 豬排、洋菇、滷 (X1)	黑金芝麻包 芝麻包、蒸 (X1)	豆瓣鮮筍 竹筍、鮮菇、炒 8:2	青菜 珍珠冬瓜露 珍珠、冬瓜茶		6	2	2	2	81
18	四	白飯 白米	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛、烤 (X1)	味噌醬燒雞 雞肉、油豆腐、紅蘿蔔、燒 3:6:1	五香海帶 海帶、百頁結、滷 6:4	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、芡		6	2	2	2	80
19	五	薏仁飯 白米、洋葱仁	烤肉醬炒肉 時蔬、豬肉、烤肉醬、炒 3:7	脆皮炸翅小腿 翅小腿、炸 (X2)	毛豆冬瓜 冬瓜、鮮菇、毛豆仁、煮 7:2:1	有機 蛋花湯 時蔬、雞蛋		6	2	2	2	81
22	一	麥片飯 白米、麥片	泡菜年糕燒魚 魚肉、年糕、泡菜、燒 6:3:1	紅麴燒雞 雞肉、西洋芹、燒 7:3	玉米四色 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、芋頭、炒 4:3:1:2	履歷 紅棗鮮瓜湯 鮮瓜、紅棗		6	2	2	2	80
23	二	白飯 白米	洋葱豬柳 豬柳、洋葱、炒 7:3	炸檸檬雞柳條 雞柳條、炸 (X2)	雙色西蘭花 青花、白花、紅蘿蔔、炒 4:4:2	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	81
24	三	豬肉炸醬乾拌麵 麵條、豬肉、豆干	香料烤雞排 雞排、義大利香料、烤 (X1)	遊龍鍋貼 鍋貼、蒸 (X2)	層香海茸 海茸、九層塔、煮 9:1	青菜 紅茄燉排骨 蕃茄、洋葱、排骨		6	2	2	2	81
25	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	香脆堅果燒雞 雞肉、時蔬、腰果、燒 6:3:1	酸菜白肉凍腐 凍豆腐、豬肉、酸菜、燒 6:2:2	蝦香甘藍 高麗菜、木耳、蝦米、炒 6:3:1	有機 金針燉湯 時蔬、金針		6	2	2	2	79
26	五	白飯 白米	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、炒 7:3	焗烤薯塊燉肉 豬肉、馬鈴薯、乳酪絲、烤 4:4:2	菇燒扁蒲 扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔、燒 6:3:1	有機 肉燥米苔目湯 米苔目、豬肉、時蔬	蔬食日	6	2	2	2	80
22	一	玉米飯 白米、玉米	糖醋醬豬肋排 豬肋排、糖醋醬、燒 (X1)	雞茸百頁豆腐 百頁豆腐、雞絞肉、煮 8:2	南瓜白菜 白菜、南瓜、紅蘿蔔、煮 5:3:2	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6	2	2	2	81
23	二	白飯 白米	蠔汁燒雞 雞肉、時蔬、燒 7:3	香草沙沙肉醬 豬肉、馬鈴薯、義大利香料、煮 4:5:1	蒜拌黃芽 黃豆芽、芹菜、蒜、炒 6:3:1	有機 竹筍燉湯 竹筍、木耳		6	2	2	2	80



全盛美食110年11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、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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	豆類	油脂類	蔬菜類	總熱量
1	一	白飯 白米	杏鮑大溪干 大溪豆干、杏鮑菇(燒)	素蠔油芥藍 芥藍菜、素蠔油(炒)	茄汁素肚 素肚、蕃茄(煮)	彩椒山藥 山藥、彩椒(炒)	椒鹽花枝丸 素花枝丸(炸)	履歷 鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇	6	2	2	2	81
2	二	白飯 白米	豉汁豆雞 素雞片、豆豉(燒)	紅棗芋頭 芋頭、紅棗(燒)	菇炒蘿蔔 白蘿蔔、菇(炒)	毛豆燒麵輪 麵輪、毛豆(燒)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6	2	2	2	81
3	三	白飯 白米	三杯獅子頭 素獅子頭、九層塔(燒)	味噌苦瓜 苦瓜、味噌(燒)	麻油凍豆腐 凍豆腐、菇、枸杞(煮)	紅絲海帶根 海帶根、紅蘿蔔(炒)	泡菜寬粉 寬冬粉、泡菜(炒)	青菜 刈薯燉湯 豆薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	80
4	四	白飯 白米	甜醬麵腸 麵腸(燒)	木耳洋芋 洋芋、木耳(炒)	炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔(炒)	照燒豆包 豆包、菇(燒)	煮玉米段 玉米段(煮)	有機 鮮蔬香菇湯 時蔬、香菇	6	2	2	2	81
5	五	白飯 白米	鐵板骰子油腐 油豆腐、時蔬(燒)	沙茶素脆腸 時蔬、素脆腸(炒)	鮮菇高麗 高麗菜、菇(炒)	雪菜炒年糕 年糕、雪菜(炒)	蜜黑豆 黑豆、毛豆(煮)	有機 竹筍湯 竹筍、木耳	6	2	2	2	81
8	一	客家炒飯條	醬香棒棒腿 牛蒡腿(燻)	銀絲卷 銀絲卷(蒸)	醬爆豆干片 豆干、時蔬(炒)	關東煮 白蘿蔔、筍、小卷(煮)	海帶三絲 海帶絲、時蔬(炒)	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、薑絲	6	2	2	2	81
9	二	白飯 白米	蘑菇醬豆腐 豆腐、蘑菇(煮)	素蚵仔酥 素蚵仔酥(炸)	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞(炒)	清炒葫蘆瓜 扁蒲、木耳(炒)	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	有機 榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜、木耳	6	2	2	2	81
10	三	白飯 白米	芝香蜜汁烤麩 烤麩、芝麻(燒)	肉末紫茄 茄子、素絞肉(燒)	油燻筍乾 筍乾、筍(煮)	彩繪蓮藕 蓮藕、時蔬(炒)	菇炒百頁 百頁豆腐、菇(炒)	青菜 素肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	6	2	2	2	81
11	四	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸、鳳梨(燒)	香菇白菜 大白菜、香菇(煮)	菜頭粿 素蘿蔔糕(蒸)	香菇麵筋 麵筋、香菇(燒)	小瓜素丸子 小黃瓜、素丸子(炒)	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	80
12	五	白飯 白米	豆瓣素雞丁 素雞丁、豆瓣醬(燒)	炒豆干絲 豆干絲、時蔬(炒)	京醬豆薯 豆薯、時蔬(炒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔(炒)	有機 蕃茄羅宋湯 蕃茄、西芹	6	2	2	2	81
13	六	白飯 白米	滷三層肉排 素三層肉排(X1)	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩(煮)	毛豆干 毛豆、豆干、香菇(炒)	蕃茄寬冬粉 蕃茄、寬冬粉、芹菜(炒)	木耳高麗 高麗菜、木耳(炒)	履歷 竹筍湯 竹筍、金針菇	6	2	2	2	81
15	一	校慶補假一天											
16	二	白飯 白米	酸菜豆包 豆包、酸菜(燒)	薑燒麵腸 麵腸、薑(燒)	塔香海茸 海茸、九層塔(燒)	素蝦滑瓜 時瓜、素蝦仁(煮)	烤甜薯 地瓜(烤)	有機 蘿蔔素肉湯 白蘿蔔、素羊肉	6	2	2	2	81
17	三	白飯 白米	照燒凍豆腐 凍豆腐、菇(燒)	素蟹絲刈菜 刈菜、素蟹絲(炒)	滷甜不辣片 素甜不辣片(滷)	芹香豆芽 豆芽菜、木耳、芹菜(炒)	榨菜金針菇 榨菜、金針菇(炒)	履歷 枸杞薏仁湯 洋薏仁、時蔬、枸杞	6	2	2	2	81
18	四	蕃茄義大利麵	香燒素鵝排 素鵝排(燒)	素魷青花 花椰菜、素魷魚(炒)	金黃薯餅 薯餅(炸)	素蠔油豆干 豆干、時蔬(炒)	木耳炒筍 竹筍、木耳(炒)	履歷 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
19	五	白飯 白米	滷四角豆腐 四角豆腐(滷)	鮮蔬素肉羹 白蘿蔔、素肉(煮)	沙茶素雞片 素雞片、紅蘿蔔(炒)	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲(炒)	樹子苦瓜 苦瓜、披布子(煮)	履歷 蔬菜燉湯 時蔬、木耳	6	2	2	2	81
22	一	白飯 白米	瓜仔素肉燥 豆干、素絞肉、絞瓜(煮)	彩蔬秋葵 秋葵、時蔬(炒)	佛跳牆 筍乾、烤麩、芋頭(燒)	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	麻油素腰花 素腰花、麻油(煮)	履歷 青木瓜湯 青木瓜、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
23	二	白飯 白米	紅燒素魚排 素魚排(燒)	菇炒小黃瓜 小黃瓜、菇(炒)	白菜滷 大白菜、木耳(煮)	田園玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔(煮)	醬燒豆皮 豆皮、時蔬(燒)	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	81
24	三	白飯 白米	香菇麵輪 麵輪、香菇(燒)	豆沙包 豆沙包(蒸)	栗子豆干 豆干、栗子(滷)	塔香茄子 茄子、九層塔(燒)	蘿蔔什錦 白蘿蔔、菇(炒)	履歷 蕃茄南瓜湯 蕃茄、南瓜	6	2	2	2	81
25	四	白飯 白米	雪菜炒百頁 百頁豆腐、雪菜(炒)	香滷海帶 海帶片(滷)	紅燒山藥 山藥、菇(燒)	蘑菇麵疙瘩 麵疙瘩、蘑菇醬(煮)	芹炒素肚 素肚、芹(炒)	履歷 金針湯 金針、時蔬	6	2	2	2	81
26	五	香菇芋頭油飯	素燒肉排 素肉排(燒)	泡菜豆腸 豆腸、泡菜(炒)	香菇莧菜 莧菜、香菇(炒)	炸地瓜球 地瓜球(炸)	紅絲黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔(炒)	履歷 米苔目湯 米苔目、時蔬	6	2	2	2	80
29	一	白飯 白米	紅麴醬豆腐 豆腐、紅麴(煮)	枸杞南瓜 南瓜、枸杞(煮)	鮮菇花椰 花椰菜、菇(炒)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	素燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔(燒)	履歷 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	81
30	二	白飯 白米	梅乾菜燒肉 素肉、梅乾菜(燒)	椒香脆薯 豆薯、青椒、紅椒(炒)	三角油豆腐 油豆腐(滷)	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲(煮)	鮮蔬粉絲煲 冬粉、時蔬(炒)	有機 竹筍鮮菇湯 竹筍、菇	6	2	2	2	81