



全盛美食111年12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、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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	全額額	蛋肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
1	四	糙米飯 白米、糙米	烤雞翅 雞翅-烤(X1)	烤肉醬年糕 年糕、時蔬、烤肉醬-燒 6:4	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞-煮 9:1	有機 洋芋排骨湯 洋芋、排骨		6 1	2 7	2 6	2 2	8 0 2
2	五	白飯 白米	筍香豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒 5:3:2	烤肉醬雞肉串 雞肉串-烤(X1)	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、時蔬、柴魚-煮 7:3	有機 菇菇燉湯 時蔬、鮮菇		6 1	2 7	2 7	2 3	8 0 9
5	一	麥片飯 白米、麥片	蜜汁魚條 魚條-燒(X2)	油豆腐燒肉 豬肉、油豆腐、紅蘿蔔-燒 6:3:1	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒 8:2	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		6 8	2 8	2 6	2 2	8 0 2
6	二	白飯 白米	滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 7:3	客家燜筍 筍乾、筍筍、酸菜-煮 4:4:2	有機 鮮瓜針菇湯 鮮瓜、金針菇		6 7	2 7	2 6	2 3	7 9 7
7	三	奶焗青醬 筆管麵 筆管麵、洋蔥、乳酪絲	里肌豬排 豬排-滷(X1)	黑金流沙包 芝麻包-蒸(X1)	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜-炒 8:2	青菜 南瓜濃湯 南瓜、雞骨、洋芋-勾芡		6 1	2 8	2 6	2 2	8 0 9
8	四	燕麥飯 白米、燕麥	秋栗燒雞 雞肉、時蔬、栗子-燒 6:3:1	羅勒甜不辣 甜不辣、九層塔-燒 9:1	鮮瓜麵線 時瓜、麵線、枸杞-煮 7:2:1	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6 2	2 7	2 6	2 2	8 0 9
9	五	白飯 白米	青木瓜燉肉 青木瓜、豬肉、紅蘿蔔-燉 6:3:1	五香豆干 豆干、時蔬-燒 8:2	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-煮 9:1	有機 波霸珍珠撞奶 珍珠、奶粉、紅茶	蔬食日	6 1	2 8	2 5	2 3	8 0 7
10	六	茄汁 義大利麵 義大利麵、洋蔥、時蔬	香嫩雞排 雞排-滷(X1)	客家小炒 豆干片、豬肉、時蔬-炒 6:2:2	炒結頭菜 結頭菜、時蔬-炒 8:2	履歷 雙色排骨湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、排骨	運動會	6 2	2 7	2 6	2 2	8 0 9
12	一	校慶補假										
13	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	蔥燒魚丁 石斑魚肉、時蔬-燒 8:2	京醬豬柳 豬柳、時蔬、京醬-燒 8:2	開陽白菜 大白菜、香菇、蝦皮-煮 7:2:1	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 0	2 7	2 6	2 2	7 9 5
14	三	咖哩肉燥炒飯 白米、豬肉、咖哩	炙烤雞排 雞排-烤(X1)	海苔花枝丸 花枝丸、海苔-滷(X2)	竹筍鮮菇 竹筍、鮮菇、木耳-炒 6:3:1	青菜 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		6 1	2 8	2 5	2 3	8 0 7
15	四	白飯 白米	麻油燉肉 豬肉、鮮菇、麻油-煮 8:2	日式照燒豆腐 豆腐、鮮菇、照燒醬-燒 7:3	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒 6:3:1	有機 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔-勾芡		6 3	2 7	2 6	2 1	8 1 3
16	五	校慶補假										
19	一	燕麥飯 白米、燕麥	味噌醬燒雞 雞肉、時蔬、味噌-燒 8:2	泰式打拋肉醬 豬肉、豆干、時蔬、九層塔-燒 4:3:2:1	鮑菇高麗 高麗菜、鮑菇、木耳-炒 6:2:2	履歷 山粉圓冬瓜露 山粉圓、冬瓜茶		6 2	2 8	2 6	2 3	8 1 9
20	二	白飯 白米	火烤叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	香滷天婦羅 甜不辣-滷(X1)	芽菜三絲 豆芽菜、韭菜、木耳-炒 7:2:1	有機 結頭菜雞湯 結頭菜、雞骨		6 0	2 7	2 6	2 2	7 9 5
21	三	奶香白醬 義大利麵 義大利麵、洋蔥、紅蘿蔔、白醬	薄皮雞翅 雞翅-滷(X1)	金黃可樂餅+ 香酥地瓜球 可樂餅(X1)、地瓜球(X3)-炸	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔-炒 8:2	青菜 酸辣湯 豆腐、筍筍、木耳-勾芡		6 1	2 8	2 7	2 3	8 1 6
22	四	白飯 白米	炙燒蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	橙汁燒肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒 7:2:1	紅燒燉薯塊 馬鈴薯、紅蘿蔔-燒 8:2	有機 冬至湯圓 湯圓、時蔬		6 3	2 8	2 6	2 1	8 2 1
23	五	麥片飯 白米、麥片	肉燥布丁蒸蛋 雞蛋、絞肉-蒸 8:2	麻香凍豆腐 凍豆腐、時蔬、麻油-煮 7:3	沙茶海茸 海茸、沙茶-煮 9:1	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	豆奶	6 0	2 7	2 5	2 2	7 9 0
26	一	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜燒肉 豬肉、泡菜-燒 8:2	無骨雞腿肉捲 雞肉捲-烤(X1)	雞茸玉米 玉米、洋芋、雞肉-煮 3:5:2	履歷 海帶排骨湯 海帶、排骨		6 1	2 7	2 6	2 2	8 0 2
27	二	白飯 白米	泰式檸檬魚 魚肉、時蔬、檸檬汁-煮 7:3	蔥燒豆腐 豆腐、蔥-燒 9:1	雙色花椰菜 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒 4:4:2	有機 九份芋圓湯 綠豆、芋圓、地瓜圓	保久乳	6 7	2 7	2 6	2 3	9 2 8
28	三	豬肉炒麵 麵條、豬肉、時蔬	旋風翅小腿 翅小腿-烤(X2)	遊龍鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒 8:2	青菜 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		6 8	2 8	2 5	2 3	8 0 0
29	四	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、椰漿、咖哩-煮 6:4	唐揚炸雞 雞肉-炸(X3)	針菇白菜 大白菜、金針菇-煮 8:2	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		6 1	2 7	2 6	2 3	8 0 4
30	五	糙米飯 白米、糙米	香料嫩汁雞排 雞排、香料-滷(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒 6:3:1	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔-炒 8:2	有機 古早味麵線羹 時蔬、麵線、紅蘿蔔-勾芡		6 2	2 7	2 7	2 2	8 1 3

★本公司常用烹調魚肉品項為鯪魚、白旗魚、鯊魚、烏魚、鯛魚...等等，皆為三章一Q認證之產品★