



全盛美食112年3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	全蛋類	全蛋類	全蛋類	全蛋類
1	三	豬肉油飯 糯米、豬肉	蜜汁雞排 雞排-燒(X1)	梅乾菜肉片 筍茸、豬肉、梅乾菜-燒 6:3:1	金瓜玉米 玉米、南瓜、毛豆仁-煮 5:4:1	青菜 冬瓜、排骨	6	2	2	8
2	四	白飯 白米	義式燒肉 豬肉、時蔬、義大利香料-燒 7:3	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒 8:2	清炒扁蒲 扁蒲、木耳-炒 8:2	有機 地瓜西米露 地瓜、西谷米、奶粉	6	2	2	8
3	五	地瓜飯 白米、地瓜	香蔥油淋雞 雞肉、時蔬、蔥-燒 7:2:1	泡菜年糕甜不辣 年糕、甜不辣、泡菜-炒 4:4:2	塔香海茸 海茸、九層塔-炒 9:1	有機 大滷湯 豆腐、雞蛋、時蔬-勾芡	6	2	2	8
6	一	玉米飯 白米、玉米	京醬豬柳 豬肉、時蔬-燒 7:3	甜蔥歐姆蛋 雞蛋、洋蔥-炒 7:3	蒜炒青花 綠花椰、紅蘿蔔-炒 8:2	履歷 扁蒲、鮮菇	6	2	2	7
7	二	白飯 白米	照燒翅小腿 翅小腿-燒(X2)	銀魚炒干片 豆干、時蔬、小魚干-炒 7:2:1	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒 8:2	有機 海芽蛋花湯 海芽、雞蛋	6	2	2	8
8	三	什錦豬肉炒麵 麵、時蔬、豬肉	海苔脆皮豬排 豬排-炸(X1)	三杯米糕雞 豬血糕、雞肉、九層塔-燒 6:3:1	鮮瓜茼蒿 鮮瓜、茼蒿-煮 7:3	青菜 金針、時蔬	6	2	2	8
9	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	蔥燒石斑魚 石斑魚肉、蔥-燒 8:2	脆筍花枝羹 脆筍、花枝羹-煮 6:4	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔-燒 8:2	有機 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔-勾芡	6	2	2	7
10	五 蔬食	白飯 白米	糖醋凍豆腐 凍豆腐、時蔬-煮 8:2	柴香燉肉 白蘿蔔、豬肉、柴魚-燉 6:3:1	白菜滷 大白菜、木耳-煮 8:2	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭	6	2	2	8
13	一	麥片飯 白米、麥片	栗子燒雞 雞肉、時蔬、栗子-燒 7:2:1	炙烤叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	竹筍三絲 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒 8:1:1	履歷 高麗菜、鮮菇、豆皮	6	2	2	8
14	二	白飯 白米	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	黑耳炒蛋 雞蛋、木耳、毛豆仁-炒 7:2:1	肉茸冬瓜 冬瓜、絞肉、薑絲-燒 7:2:1	有機 黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨	6	2	2	8
15	三	奶焗青醬 筆管麵 筆管麵、時蔬、乳酪絲	塔香里肌豬排 豬排(X1)、九層塔-滷	黑金流沙包 芝麻包-蒸(X1)	脆炒海帶 海帶、時蔬-炒 8:2	青菜 南瓜、雞蛋、馬鈴薯-勾芡	6	2	2	8
16	四	白飯 白米	無骨雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	泰式打拋肉醬 豬肉、豆干、時蔬、九層塔-煮 4:3:2:1	開陽白菜 大白菜、蝦皮-煮 9:1	有機 九份芋圓湯 綠豆、芋圓	6	2	2	7
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜橙燒肉 豬肉、時蔬、柳橙汁-燒 8:2	豉汁燒雞 時蔬、雞肉、豆豉-燒 6:3:1	清炒結頭 結頭菜、木耳-炒 8:2	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	8
20	一	白飯 白米	味噌油腐雞 雞肉、油豆腐、味噌-燒 7:3	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒 7:3	履歷 蕃茄、時蔬	6	2	2	8
21	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮 7:3	夜市鹽酥炸雞 雞肉-炸(X3)	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒 8:2	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、紅蘿蔔-勾芡	6	2	2	8
22	三	豬肉炒米粉 米粉、時蔬、豬肉	蜜滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	麥克雞塊+ 地瓜薯條 雞塊(X2)、地瓜薯條(X3)-烤	銀蘿條豆 白蘿蔔、條豆-煮 7:3	青菜 山粉圓、冬瓜茶	6	2	2	8
23	四	糙米飯 白米、糙米	紅糟鮮魚 魚肉、時蔬、紅糟-煮 7:3	下飯瓜仔肉燥 豬肉、豆干、花瓜-煮 5:4:1	脆炒結頭 結頭菜、紅蘿蔔-炒 8:2	有機 玉米雞茸湯 玉米、雞肉、紅蘿蔔	6	2	2	8
24	五 蔬食	白飯 白米	酸甜滑蛋 雞蛋、洋蔥、蕃茄-炒 7:2:1	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒 7:2:1	時瓜鮮菇 鮮瓜、鮮菇-煮 7:3	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6	2	2	8
25	六	胚芽飯 白米、胚芽米	薄皮嫩汁雞翅 雞翅-滷(X1)	鐵板豆腐 豆腐、時蔬-燒 7:3	毛豆脆筍 脆筍、毛豆-煮 8:2	履歷 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	7
27	一	玉米飯 白米、玉米	古早味豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-煮 5:3:2	焗烤白醬鴿蛋 南瓜、鴿蛋、乳酪絲-烤 6:3:1	芝麻海根 海帶根、芝麻-煮 9:1	履歷 冬瓜、洋薏仁	6	2	2	7
28	二	白飯 白米	嫩滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	肉茸豆腐 豆腐、豬肉-燒 8:2	什錦豆芽 豆芽菜、時蔬-炒 7:3	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6	2	2	8
29	三	奶香 義大利麵 義大利麵、時蔬	BBQ醬燒豬肋排 豬肋排、烤肉醬-燒(X1)	可樂餅+花枝丸 可樂餅(X1)-烤、花枝丸(X1)-滷	田園玉米 馬鈴薯、玉米、毛豆仁-煮 5:4:1	青菜 高麗菜、雞骨	6	2	2	8
30	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、時蔬、鳳梨-燒 7:2:1	滑嫩布丁蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇-炒 7:3	有機 燕菁排骨湯 結頭菜、排骨	6	2	2	8
31	五	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒石斑魚 石斑魚肉、時蔬-燒 8:2	鮮瓜燉肉 豬肉、鮮瓜-燉 7:3	櫻花蝦甘藍 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒 7:2:1	有機 蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐	6	2	2	8

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