



全盛美食112年4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	豆魚蛋肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
3	一	兒童&清明節連假~快樂放假去~										
4	二											
5	三											
6	四	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	梅乾扣肉 豬肉,筍乾,梅乾菜-燒 7:2:1	香滷花枝丸 花枝丸-滷(X2)	雙色花椰 綠花椰,白花椰,紅蘿蔔-煮 4:4:2	有機 日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		6 0	2 8	2 7	2 1	8 0 4
7	五	白飯 白米	鹽酥炸雞 雞肉-炸(X3)	蔥燒豆包 豆包,時蔬,蔥-燒 7:2:1	時瓜鮮菇 時瓜,鮮菇,木耳-炒 7:2:1	有機 芋香西米露 西谷米,芋頭		6 2	2 7	2 8	2 2	8 1 8
10	一	白飯 白米	蔥油淋雞翅 雞翅,蔥-滷(X1)	味噌豬柳 豬肉,菇,味噌-煮 7:3	雲耳扁蒲 扁蒲,木耳-炒 8:2	履歷 酸辣湯 豆腐,筍筴,雞蛋,紅蘿蔔-勾芡		6 1	2 8	2 7	2 1	8 1 1
11	二	燕麥飯 白米,燕麥	南洋咖哩雞 雞肉,洋芋,咖哩-煮 7:3	豬肉寬冬粉 寬冬粉,豬肉,時蔬-炒 7:1:2	紅片高麗 高麗菜,木耳,紅蘿蔔-炒 8:1:1	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔		6 3	2 6	2 7	2 3	8 1 5
12	三	焗烤白醬螺旋麵 螺旋麵,時蔬,乳酪絲	蜜汁豬肋排 豬肋排-燒(X1)	甜心豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	什錦黃豆芽 黃豆芽,時蔬-炒 7:3	青菜 時蔬,雞骨		6 4	2 6	2 8	2 1	8 2 2
13	四	胚芽飯 白米,胚芽米	醬淋魚排 魚排-燒(X1)	三杯醬爆雞 雞肉,菇,九層塔-燒 7:2:1	炒海帶絲 海帶絲,時蔬-炒 7:3	有機 黑糖山粉圓 山粉圓		6 1	2 7	2 7	2 1	8 0 4
14	五蔬食	白飯 白米	雞茸百頁腐 百頁豆腐,雞肉-燒 8:2	乳酪總匯烤蛋 雞蛋,時蔬,乳酪粉-烤 6:3:1	田園玉米 玉米,洋芋,毛豆仁-煮 4:5:1	有機 鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞骨		6 3	2 6	2 8	2 1	8 1 5
17	一	麥片飯 白米,麥片	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	奶香燉雞 雞肉,南瓜,白醬-煮 7:3	針菇白菜 大白菜,金針菇-煮 8:2	履歷 扁蒲木耳湯 扁蒲,腐皮絲,木耳		6 2	2 7	2 7	2 2	8 1 3
18	二	白飯 白米	沙嗲鮮魚 魚肉,時蔬,紅蘿蔔-燒 7:2:1	花生滷豆干 豆干,花生-滷 8:2	肉絲豆芽 豆芽菜,豬肉,木耳-炒 7:2:1	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲		6 0	2 8	2 8	2 1	8 0 9
19	三	海苔豬肉拉麵 拉麵,時蔬,豬肉	紅燒燻肉片 燻肉片-燒(X1)	脆皮蝦卷+炸水餃 蝦卷(X1),水餃(X2)-炸	清炒馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔-炒 8:2	青菜 薏仁燉湯 時蔬,洋薏仁		6 4	2 6	2 8	2 1	8 2 2
20	四	白飯 白米	枸杞燒雞 雞肉,時蔬,枸杞-燒 7:2:1	鹹香菜脯蛋 雞蛋,菜脯-炒 7:3	沙茶海茸 海茸,九層塔-煮 9:1	有機 綠豆甜湯 綠豆		6 3	2 6	2 7	2 1	8 1 0
21	五	糙米飯 白米,糙米	無骨雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	蘑菇醬肉柳 豬肉,洋蔥,蘑菇-煮 7:2:1	薑燒冬瓜 冬瓜,薑絲-燒 9:1	有機 古早麵線羹 筍筴,麵線,雞蛋,紅蘿蔔-勾芡		6 3	2 7	2 7	2 1	8 1 8
24	一	地瓜飯 白米,地瓜	BBQ風味雞排 雞排,烤肉醬-燒(X1)	麻婆豆腐 豆腐,豬肉,紅蘿蔔-燒 7:2:1	客家燻筍 筍乾,筍筴,酸菜-煮 4:4:2	履歷 刈薯排骨湯 刈薯,排骨		6 2	2 7	2 7	2 1	8 1 1
25	二	白飯 白米	芝麻醬肉片 豬肉,時蔬,芝麻醬-煮 7:3	金粒滑蛋 雞蛋,玉米-炒 7:3	紅片青花 綠花椰菜,紅蘿蔔-炒 8:2	有機 鮮瓜菇菇湯 鮮瓜,鮮菇	水果	6 2	2 6	2 8	2 1	8 0 8
26	三	夏威夷炒飯 白米,時蔬	嫩汁翅小腿 翅小腿-滷(X2)	檸檬雞柳條+金黃可樂餅 雞柳條(X1),可樂餅(X1)-炸	芝麻海根 海帶根,芝麻-煮 9:1	青菜 南瓜濃湯 南瓜,雞蛋,洋芋-勾芡		6 3	2 7	2 8	2 1	8 2 2
27	四	白飯 白米	蜜烤蒲燒魚 蒲燒魚-烤(X1)	油豆腐燒肉 豬肉,油豆腐,紅蘿蔔-燒 7:2:1	時瓜麵線 時瓜,麵線-煮 7:3	有機 金針湯 金針,時蔬		6 2	2 7	2 7	2 2	8 1 3
28	五蔬食	燕麥飯 白米,燕麥	蕃茄歐姆蛋 雞蛋,洋蔥,蕃茄-炒 7:2:1	地瓜燒雞 地瓜,雞肉,芝麻-煮 6:3:1	白菜滷 大白菜,時蔬-滷 8:2	有機 海結燉湯 海帶結,紅蘿蔔,薑絲	豆奶	6 3	2 6	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，皆為三章一〇認證之產品★