全盛美食112年5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.劉彥伶.李賢蒂

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★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	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	一	麥片飯 白米.麥片	蘑菇醬嫩雞 雞肉.時蔬.蘑菇-燒 7:2:1	榨菜炒干片 豆干.榨菜-炒 8:2	蘿蔔滷味 白蘿蔔.海帶.蒟蒻-煮 5:3:2	履歷	竹筍排骨湯 竹筍.排骨		6.1	2.9	2.7	2.1	819
2	二	白飯 白米	椒鹽虱目魚 虱目魚排-炸(X1)	爆炒麻油肉片 時蔬.豬肉-炒 7:3	韭香豆芽 豆芽菜.紅蘿蔔.韭菜-炒 7:2:1	有機	金針雞湯 金針.雞骨		6.3	2.6	2.8	2.3	820
3	三	古早味雞肉飯 白米.雞肉	蒜香大排 豬排-滷(X1)	香滷花枝丸 花枝丸-滷(X2)	芝香四季豆 四季豆.芝麻-炒 9:1	青菜	扁蒲鮮菇湯 扁蒲.鮮菇		6.4	2.8	2.8	2.1	837
4	四	白飯 白米	豆醬燒豬 豬肉.時蔬-燒 7:3	蜜汁天婦羅 甜不辣.時蔬-煮 6:4	清炒花椰 花椰菜.木耳-炒 7:3	有機	酸辣湯 豆腐.筍簽.雞蛋.紅蘿蔔-勾芡		6.1	2.7	2.5	2.1	795
5	五	糙米飯 白米.糙米	蜜滷嫩雞翅 雞翅-滷(X1)	麻婆豆腐 豆腐.豬肉.時蔬-煮 7:2:1	鮮瓜總匯 鮮瓜.鮮菇.紅蘿蔔-煮 6:2:2	有機	養生藥膳湯 時蔬.排骨.肉骨茶包		6.3	2.6	2.8	2.1	815
8	一	白飯 白米	筍乾滷肉 豬肉.筍乾-滷 7:3	蔥燒油豆腐 油豆腐.時蔬.蔥-燒 7:2:1	開陽白菜 大白菜.蝦皮-煮 9:1	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋薏仁		6.2	2.7	2.7	2.2	813
9	二	胚芽飯 白米.胚芽米	甘味花瓜雞 雞肉.時蔬.花瓜-燒 7:2:1	茄汁肉片 豬肉.蕃茄-燒 8:2	鮑菇結頭 結頭菜.杏鮑菇-炒 7:3	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽.雞蛋.蔓絲		6.0	2.8	2.7	2.1	804
10	三	狀元及第肉粽 肉粽-蒸	芝 麻 包 芝麻包-蒸(X1)	甜在心蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕-烤(X1)	針菇海茸 海茸.金針菇-煮 8:2	青菜	好彩頭排骨湯 白蘿蔔.排骨		6.4	2.9	2.9	2.1	849
11	四	白飯 白米	三杯鮮魚 魚肉.時蔬.九層塔-燒 7:2:1	咖哩肉醬 洋芋.豬肉.時蔬-煮 6:2:2	紅絲扁蒲 扁蒲.紅蘿蔔-炒 7:3	有機	西谷米奶茶 西谷米.奶粉.紅茶		6.3	2.6	2.7	2.1	810
12	五蔬食	地瓜飯 白米.地瓜	麻油米糕雞 豬血糕.雞肉.紅棗-燒 6:3:1	和風凍豆腐 凍豆腐.豬肉.時蔬-煮 7:2:1	木耳炒筍 竹筍.紅蘿蔔.木耳-煮 7:2:1	有機	高麗鮮菇湯 高麗菜.鮮菇		6.3	2.7	2.7	2.1	818
15	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	旋風火烤雞腿 雞腿-烤(X1)	客家小炒 豆干.豬肉.時蔬-炒 7:2:1	蒜香時瓜 鮮瓜.紅蘿蔔.蒜-燒 7:2:1	履歷	脆筍排骨湯 脆筍.排骨		6.2	2.8	2.7	2.1	818
16	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉.洋芋.咖哩-煮 7:3	黑耳炒蛋 雞蛋.木耳.毛豆仁-炒 7:2:1	雙色花椰 花椰菜.紅蘿蔔.木耳-煮 7:2:1	有機	蕃茄羅宋湯 蕃茄.時蔬		6.2	2.6	2.8	2.1	808
17	三	焗烤海鮮義大利麵 義大利麵.海鮮.乳酪絲	香草翅小腿 翅小腿.義大利香料-滷(X2)	烤可樂餅+麥克雞塊 可樂餅(X1).麥克雞塊(X2)-烤	紅絲海根 海帶根.紅蘿蔔-煮9:1	青菜	鮮瓜菇菇湯 鮮瓜.鮮菇		6.4	2.7	2.8	2.1	829
18	四	雜糧飯 白米.燕麥.麥片	蠔油燒肉 豬肉.洋蔥-燒 7:3	雪菜炒麵腸 麵腸.雪菜-炒 8:2	薑燒冬瓜 冬瓜.鮮菇.薑-燒 7:2:1	有機	日式味噌湯 豆腐.海帶芽.味噌		6.2	2.7	2.7	2.2	813
19	五	白飯 白米	脆皮金黃魚排 魚排-炸(X1)	京醬鮮蔬燒雞 時蔬.雞肉-燒 7:2	腐皮白菜 大白菜.豆皮.時蔬-煮 7:2:1	有機	蜜薯QQ湯 地瓜.QQ		6.3	2.6	2.7	2.2	813
22	一	玉米飯 白米.玉米	烤肉醬爆魚丁 魚肉.時蔬.烤肉醬-燒 7:3	火烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	蒜香黃芽 黃豆芽.紅蘿蔔.時蔬-炒	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔		6.2	2.7	2.7	2.2	813
23	二	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉.洋芋.洋蔥-燉 6:2:2	肉茸豆腐 豆腐.豬肉-燒 8:2	清炒高麗 高麗菜.紅蘿蔔.木耳-炒 7:2:1	有機	鮮瓜排骨湯 時瓜.排骨		6.2	2.8	2.8	2.1	823
24	三	日式和風炒烏龍 烏龍麵.豬肉	酥炸豬排 豬排-炸(X1)	游龍鍋貼+香滷蝦捲 鍋貼(X2)-蒸.蝦捲(X1)-滷	蒜香條豆 條豆.時蔬.蒜-炒 7:2:1	青菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		6.4	2.6	2.7	2.1	817
25	四	薏仁飯 白米.洋薏仁	蒜味菇菇雞 雞肉.鮮菇.蒜-燒 7:2:1	味噌燒肉 時蔬.豬肉-燒 7:3	客家燜筍 筍乾.筍茸.酸菜-煮 4:4:2	有機	豆薯排骨湯 刈薯.排骨		6.3	2.6	2.7	2.1	810
26	五蔬食	白飯 白米	毛豆炒干丁 干丁.毛豆-煮 7:3	洋蔥歐姆蛋 雞蛋.洋蔥-炒 7:3	時瓜麵線 時瓜.麵線-煮 7:3	有機	芋圓綜合仙草 綠豆.芋圓.仙草	豆奶	6.3	2.7	2.7	2.1	883
29	一	燕麥飯 白米.燕麥	義式茄汁燉雞 雞肉.蕃茄.時蔬-煮 7:2:1	塔香油豆腐 油豆腐.時蔬.九層塔-燒 7:2:1	紅片花椰 花椰菜.紅蘿蔔- 煮8:2	履歷	時蔬排骨湯 時蔬.排骨		6.2	2.7	2.6	2.2	809
30	二	白飯 白米	香蔥燒豬肉 豬肉.洋蔥.蔥-燒 7:2:1	螞蟻上樹 冬粉.時蔬.豬肉-炒 7:2:1	雲耳扁蒲 扁蒲.木耳-煮 8:2	有機	金瓜濃湯 南瓜.洋芋.雞蛋-勾芡	保久乳	6.0	2.7	2.8	2.1	866
31	三	櫻花蝦油飯 糯米.櫻花蝦.紅蔥末	薄皮烤雞翅 雞翅-烤(X1)	時瓜燉肉 時瓜.豬肉-煮 7:3	香芋玉米 玉米.芋頭.紅蘿蔔-煮 4:4:2	青菜	鮮蔬味噌湯 時蔬.味噌		6.3	2.6	2.8	2.1	815

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