



全盛美食112年10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

★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	全蛋類	豆及蛋內類	油類	蔬菜類	熱量
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	香蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔥-炒6:3:1	家常肉燥 豆干、豬肉、香菇-炒5:3:2	黑耳炒筍 竹筍、木耳-炒8:2	履歷 QQ撞紅茶 QQ圓、紅茶		6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
3	二	白飯 白米	椒鹽魚球 魚肉、胡椒鹽-炸(X3)	南洋咖哩雞 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩-煮6:3:1	蒜炒西蘭花 青花椰、白花椰、蒜-炒5:4:1	有機 味噌蔬菜湯 白蘿蔔、時蔬、味噌		6 2	2 7	2 6	2 3	8 1
4	三	古早味 米粉炒 米粉、時蔬、紅蔥末	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	港式 雙色燒賣 燒賣-蒸(X2)	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-炒9:1	青菜 玉米排骨湯 玉米、排骨		6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
5	四	白飯 白米	熱炒三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔-炒7:2:1	甜蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥-炒6:4	清炒甘藍 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒8:1:1	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜		6 0	2 7	2 6	2 3	7 9
6	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	香芋燒肉 豬肉、芋頭、紅蘿蔔-煮6:3:1	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、蔥-燒7:2:1	鮮瓜粉絲煲 時瓜、冬粉、枸杞-煮7:2:1	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		6 2	2 7	2 5	2 1	8 2
9	二	~雙十連假~										
10	一											
11	三	海鮮焗烤 義大利麵 義大利麵、海鮮、乳酪絲	嫩汁滷雞翅 雞翅-滷(X1)	府城蝦卷 金黃地瓜條 蝦捲(X1)-滷 地瓜薯條(X3)-烤	腐皮白菜 大白菜、豆皮、紅蘿蔔-煮7:2:1	青菜 瓠瓜針菇湯 瓠瓜、金針菇		6 0	2 7	2 5	2 2	7 0
12	四	薏仁飯 白米、楊薏仁	義式香料燉豬 豬肉、時蔬、義大利香料-滷8:2	客家魷魚小炒 豆干、魷魚、紅蘿蔔-炒7:2:1	薑燒冬瓜 冬瓜、時蔬、薑絲-煮7:2:1	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6 1	2 7	2 6	2 1	7 9
13	五	白飯 白米	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯、紅蘿蔔-炒6:3:1	豬肉什錦寬粉 寬冬粉、洋蔥、時蔬、豬肉-炒4:3:2:1	脆炒大頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒8:2	有機 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、時蔬	蔬食日	6 1	2 6	2 6	2 2	7 4
16	一	胚芽飯 白米、胚芽米	海苔酥脆魚排 魚排、海苔粉-炸(X1)	照燒天婦羅 甜不辣、洋蔥、芝麻-燒7:2:1	羅勒海茸 海茸、九層塔-煮9:1	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔-勾芡		6 1	2 7	2 6	2 1	7 9
17	二	白飯 白米	韓風泡菜雞 雞肉、時蔬、泡菜-燒7:2:1	金粒炒蛋 雞蛋、玉米-炒6:4	蝦香高麗菜 高麗菜、木耳、蝦皮-炒7:2:1	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6 1	2 8	2 6	2 3	8 2
18	三	櫻花蝦 肉茸炒飯 白米、玉米、櫻花蝦、豬肉	柚子醬 里肌豬排 豬排、柚子醬-煮(X1)	鬆軟豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	田園玉米 玉米、時蔬、毛豆仁-炒5:3:2	青菜 黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖		6 1	2 7	2 5	2 1	7 5
19	四	白飯 白米	奶香白醬燉雞 雞肉、南瓜、洋蔥-煮5:3:2	紅燒油豆腐 油豆腐、香菇、紅蘿蔔-燒7:2:1	蒜香四季豆 條豆、木耳、蒜-炒8:1:1	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6 2	2 8	2 6	2 2	8 6
20	五	糙米飯 白米、糙米	嫩烤 包心雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	香草沙沙肉醬 洋芋、豬肉、洋蔥、香料-煮5:2:3	時瓜木耳 時瓜、木耳、紅蘿蔔-炒6:2:2	有機 金針雞湯 金針、雞骨		6 1	2 8	2 7	2 1	8 1
23	一	白飯 白米	沙嗲醬嫩雞 雞肉、豆干、沙茶醬-燒7:3	柴魚蘿蔔燉肉 白蘿蔔、豬肉、柴魚片-燉6:3:1	鍋燒白菜 大白菜、香菇、木耳-煮7:2:1	履歷 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔-勾芡		6 1	2 7	2 6	2 2	8 0
24	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	烤肉醬豬排 豬排、烤肉醬-煮(X1)	塔香炒麵腸 麵腸、九層塔-炒9:1	清炒鮮瓜 時瓜、鮮菇、木耳-炒7:2:1	有機 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		6 0	2 7	2 5	2 2	7 0
25	三	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉、洋蔥、青醬	香草 薄皮翅小腿 翅小腿、義大利香料-滷(X2)	麥克雞塊V.S 奶香可樂餅 雞塊(X2)、可樂餅(X1)-炸	韭香銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒7:2:1	青菜 鮮蔬油豆腐湯 時蔬、油豆腐		6 0	2 7	2 5	2 3	7 3
26	四	白飯 白米	壽喜燒鮮魚 魚肉、洋蔥、壽喜燒醬-燒8:2	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒7:2:1	紅片花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒6:2:2	有機 銀耳冬瓜茶 白木耳、冬瓜茶		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
27	五	番薯飯 白米、地瓜	滷四角豆腐 四角油豆腐-滷(X1)	布丁蒸蛋 雞蛋-蒸	銀蘿蒟蒻 白蘿蔔、蒟蒻、鮮菇-炒6:2:2	有機 米苔目湯 米苔目、時蔬、紅蘿蔔	豆奶	6 2	2 7	2 7	2 1	8 1
30	一	麥片飯 白米、麥片	芝香滷雞翅 雞翅、白芝麻-滷(X1)	滷豬血糕 豬血糕-滷	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮6:3:1	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 2	2 6	2 6	2 1	7 9
31	二	白飯 白米	洋蔥豚肉 豬肉、洋蔥-燒8:2	京醬黑豆干 黑豆干、白芝麻-滷9:1	芋香玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔-炒5:3:2	有機 鮮瓜薏仁湯 時瓜、洋薏仁		6 2	2 7	2 5	2 1	8 2

【柚子】柚子含有柚皮甙、維生素C、鈣、蛋白質等營養素外，熱量也很低。柚子的維生素C的含量為檸檬的3倍、蘋果的8倍，表皮更含有珍貴的精油成分，是一般柑桔類的4倍，還含有天然果膠和高纖維，有助於養顏美容、傷口癒合。柚子的纖維不易消化，吃太多會造成腹部脹氣、腸胃蠕動過快，因此腸胃功能欠佳者應少食。