



全盛美食113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、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	全餐 金額	豆 菜 肉 類	魚 肉 類	蔬 菜 類	熱 量
1	五	白飯 白米	醬燒嫩雞 雞肉、鮮菇、紅蘿蔔-燒 6:3:1	咖哩肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥、咖哩-煮 5:3:2	紅絲扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳-炒 7:2:1	有機 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
4	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	芝麻烤雞肉串 雞肉串、白芝麻-烤(X1)	蠔油豚肉片 豬肉、洋蔥、素蠔油-燒 6:3	鮑菇結頭 結頭菜、杏鮑菇、木耳-炒 6:3:1	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
5	二	白飯 白米	蜜醬蒲燒魚 蒲燒魚-烤(X1)	醍醐三角腐 三角油豆腐、鮮菇、蔥-滷6:3:1	油燜筍茸 筍乾、筍茸、酸菜-煮 6:3:1	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔-勾芡		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
6	三	焗烤白醬 筆管麵 筆管麵、洋蔥、雞肉	香蒜肉排 豬排-滷(X1)	魷魚丸拼 金黃可樂餅 魷魚丸X1、可樂餅X1-炸	開陽白菜 大白菜、木耳、蝦皮-煮 6:3:1	季節青 綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
7	四	白飯 白米	卡菲醬嫩雞 雞肉、南瓜、洋蔥、卡菲醬-燉 6:2:2	家常肉燥豆腐 豆腐、絞肉、紅蘿蔔-煮 7:2:1	鮮蔬粉絲 時蔬、冬粉、木耳-炒 3:6:1	有機 香筍鮮菇湯 竹筍、鮮菇		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
8	五	糙米飯 白米、糙米	泡菜豬柳 豬柳、洋蔥、泡菜-燒 6:3:1	乳酪玉米烤蛋 雞蛋、玉米、馬鈴薯-烤 6:2:2	麻香黃豆芽 黃豆芽、豆干絲、木耳-炒 7:2:1	有機 甘藍針菇湯 高麗菜、金針菇	蔬 食 日	6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
11	一	玉米飯 白米、玉米	馬鈴薯燒雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燒 6:3:1	脆皮豬肉酥 豬肉-炸(X3)	羅勒海茸 海茸、時蔬、九層塔-煮 7:2:1	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳-勾芡		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
12	二	白飯 白米	壽喜燒魚 魚肉、洋蔥、鮮菇-燒 6:3:1	花瓜肉燥 豬肉、豆干、花瓜-燒 4:4:2	蘿蔔條豆 白蘿蔔、敏豆、紅蘿蔔-炒 6:3:1	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
13	三	果香 豬肉炒飯 白米、豬肉、鳳梨	塔香翅小腿 翅小腿、九層塔-滷(X2)	甜心豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	彩繪鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-炒 6:3:1	季節青 暖呼呼 燒仙草 綠豆、花豆、彩繪、粉圓、仙草汁		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
14	四	地瓜飯 白米、地瓜	五香里肌豬排 豬排-滷(X1)	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔-炒 6:3:1	紅絲甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒 7:2:1	有機 金針排骨湯 金針、排骨		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
15	五	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、彩椒、鳳梨-煮 6:3:1	甜蔥甜不辣 甜不辣、洋蔥、白芝麻-炒 6:3:1	蒜香花椰 青花、木耳、蒜-炒 8:2	有機 芋香米粉湯 芋頭、米粉、紅蘿蔔		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
18	一	白飯 白米	蘑菇醬魚丁 魚肉、洋蔥、蘑菇-煮 6:2:2	炙烤雞腿肉捲 雞肉捲-烤(X1)	腐皮蒲瓜 扁蒲、腐皮、木耳-炒 7:2:1	履歷 脆筍排骨湯 脆筍、排骨		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
19	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	蔥油里肌排 豬排、蔥-燒(X1)	洋葱炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔-炒 6:3:1	鮮菇海帶滷 海帶、鮮菇-滷 8:2	有機 味噌蔬菜湯 時蔬、金針菇、味噌		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
20	三	日式 炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉、鮮菇、時蔬	薄皮滷雞翅 雞翅-滷(X1)	海鮮蝦捲 烤地瓜薯條 蝦捲(X1)、地瓜薯條(X3)-烤	清炒條豆 條豆、紅蘿蔔、木耳-炒 6:2:2	季節青 薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
21	四	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、椰漿-煮 6:3:1	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	白菜滷 大白菜、木耳、香菇-煮 7:2:1	有機 結頭雞湯 結頭菜、雞骨		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
22	五	麥片飯 白米、麥片	海山醬燒雞 雞肉、時蔬、海山醬-煮 7:3	客家豬肉小炒 豆干、豬肉、時蔬-炒 5:3:2	韭菜豆芽 豆芽、韭菜、紅蘿蔔-炒 6:2:2	有機 田園排骨湯 時蔬、排骨	豆 奶	6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
25	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	打拋醬豚肉 豬肉、洋蔥、九層塔-煮 7:2:1	雞茸凍豆腐 凍豆腐、雞肉、玉米-煮 7:2:1	鮮菇枕瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞-煮 7:2:1	履歷 芽菜豬肉湯 黃豆芽、豬肉		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
26	二	白飯 白米	香酥炸魚排 虱目魚排-炸(X1)	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	炒高麗菜 高麗菜、金針菇、木耳-炒 7:2:1	有機 芋頭西米露 芋頭、西谷米		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9
27	三	紅蔥 雞肉蓋飯 白米、雞肉、紅蔥末	烤肉醬肉排 豬排、烤肉醬-燒(X1)	白菜獅子頭 獅子頭、大白菜-燒(X1)	芝麻海根 海帶根、白芝麻-煮 9:1	季節青 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔-勾芡		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
28	四	胚芽飯 白米、胚芽米	吮指烤雞排 雞排-烤(X1)	咖哩雞肉寬粉 寬冬粉、雞肉、洋蔥-炒 7:2:1	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒、木耳-炒 7:2:1	有機 豆腐海芽湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 .	2 .	2 .	2 .	8 0
29	五	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥-炒 8:2	鮑菇豆干 豆干、鮑菇、蔥-滷 7:2:1	毛豆脆筍 竹筍、紅蘿蔔、毛豆仁-炒 7:2:1	有機 茄紅蔬菜湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		6 .	2 .	2 .	2 .	7 9

【大蒜】小小一顆蒜頭是養生的超級食物，營養價值相當高，含蛋白質、碳水化合物、維生素B1、B2、C等；也富含微量元素鋅、鎂等，可以強化免疫力以及抗發炎。另外，大蒜也可以促進血液循環，且能預防血管硬化，而且大蒜又被稱為天然抗生素！主要是因為大蒜當中的硫化物可以抑制和殺死壞菌，有效幫助抑制腸胃道壞菌等。



全盛美食113年3月素食菜單大崗國中

◎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
★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，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	全穀類	肉蛋類	海鮮類	蔬菜類	菇菌類
1	五	白飯 白米	紅麴烤麩 烤麩、紅麴、燒	樹子苦瓜 苦瓜、破布子、煮	蘑菇凍豆腐 凍豆腐、洋菇、燒	雲耳筍片 竹筍、木耳、炒	哨子百頁 百頁豆腐、素絞肉、煮	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
4	一	什錦烏龍麵	栗子小方干 豆干、栗子、滷	醬淋白帶魚 素白帶魚、燒(X1)	豆薯三絲 豆薯、時蔬、炒	醬燒茄子 茄子、燒	炒番薯葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
5	二	白飯 白米	橙汁素咕咾肉 素咕咾肉、彩椒、柳橙汁、煮	泡菜炒年糕 年糕、泡菜、炒	素蠔油豆捲 豆腸、紅蘿蔔、燒	芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
6	三	白飯 白米	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜、燒	金黃玉米段 玉米段、煮(X1)	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔、炒	芹香芽菜 豆芽菜、芹菜、炒	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、燒	季節 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗	6	2	2	2	8
7	四	白飯 白米	茄汁獅子頭 素獅子頭、蕃茄、煮(X1)	麻油山藥 山藥、時蔬、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、煮	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉、煮	鹽味毛豆莢 毛豆莢、煮	有機 竹筍木耳湯 竹筍、木耳	6	2	2	2	8
8	五	白飯 白米	咖哩凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、咖哩、煮	紅棗芋頭 芋頭、紅棗、燒	鮮菇炒芥藍 芥藍菜、鮮菇、炒	木耳鮮瓜 時瓜、木耳、炒	香菇麵筋 麵筋、香菇、燒	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	6	2	2	2	8
11	一	白飯 白米	黑胡椒素肉排 素黑胡椒排、煮(X1)	薑燒冬瓜 冬瓜、薑、燒	客家小炒 豆干、時蔬、炒	脆炒花椰 花椰菜、時蔬、炒	打拋寬粉 寬冬粉、時蔬、九層塔、炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6	2	2	2	8
12	二	白飯 白米	雪菜炒豆雞 素雞片、雪菜、炒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳、炒	醬燒素脆腸 素脆腸、時蔬、燒	昆布黃芽 黃豆芽、海帶芽、炒	紅燒馬鈴薯 洋芋、紅蘿蔔、燒	有機 玉米鮮蔬湯 玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
13	三	白飯 白米	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶、煮	菜脯豆干 豆干、菜脯、炒	客家燻筍 筍乾、筍茸、煮	關東煮 白蘿蔔、茼蒿小卷、煮	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	季節 薏仁燉湯 時蔬、洋薏仁	6	2	2	2	8
14	四	鮮菇炒飯	枸杞燉肉 素肉、時蔬、枸杞、燒	麻油凍豆腐 凍豆腐、枸杞、煮	彩椒秀珍菇 彩椒、秀珍菇、炒	鮮瓜蒟蒻 時瓜、蒟蒻、煮	蕃茄炒豆包 豆包、時蔬、蕃茄、炒	有機 金針湯 金針、鮮菇	6	2	2	2	8
15	五	白飯 白米	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	薑絲紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲、炒	鮮炒蓮藕 蓮藕、時蔬、炒	醬爆素肚 素肚、時蔬、燒	丸子雙響炮 時蔬、素丸子、炒	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭、時蔬	6	2	2	2	8
18	一	白飯 白米	蜜香素雞丁 素雞丁、芝麻、燒	鐵板芽菜 豆芽菜、時蔬、炒	五香海帶 海帶、紅蘿蔔、滷	鮮菇豆苗 豆苗、鮮菇、炒	拌炒豆干絲 豆干絲、時蔬、炒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	6	2	2	2	8
19	二	白飯 白米	海山醬油豆腐 油豆腐、海山醬、燒	玉米三色 玉米、洋芋、毛豆仁、煮	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	煙燻素茶鵝 素茶鵝、煮(X2)	豆簽鮮瓜 鮮瓜、豆簽、煮	有機 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌	6	2	2	2	8
20	三	白飯 白米	薑絲麵腸 麵腸、薑、炒	白菜滷 大白菜、木耳、煮	橙汁豆捲 豆捲、柳橙汁、煮	蘑菇醬麵疙瘩 麵疙瘩、蘑菇、煮	西芹炒菇 西洋芹、鮮菇、炒	季節 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	8
21	四	白飯 白米	鮮蔬炒豆包 豆包、時蔬、炒	炒佛手瓜 佛手瓜、時蔬、炒	紅絲芥藍菜 芥藍菜、紅蘿蔔、炒	素燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔、燒	泡菜天婦羅 素甜不辣、泡菜、煮	有機 結頭燉湯 結頭菜、鮮菇	6	2	2	2	8
22	五	茄汁 義大利麵	素燒火腿片 素火腿片、燒(X1)	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔、鮮菇、燒	黑耳炒筍 竹筍、木耳、炒	炸地瓜薯條 地瓜薯條、炸(X3)	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、煮	有機 高麗木耳湯 高麗菜、木耳	6	2	2	2	8
25	一	白飯 白米	滷牛蒡腿 牛蒡腿、滷(X1)	京醬豆雞 豆雞片、時蔬、炒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔、炒	彩椒素蝦仁 素蝦仁、彩椒、炒	紅棗南瓜 南瓜、紅棗、蒸	履歷 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜	6	2	2	2	8
26	二	白飯 白米	酸菜大溪干 大溪豆干、酸菜、滷	枸杞冬瓜 冬瓜、枸杞、煮	腐皮條豆 條豆、腐皮絲、炒	五香烤麩 烤麩、時蔬、炒	塔香茄子 茄子、九層塔、燒	有機 玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
27	三	白飯 白米	炸雞排 素雞排、炸(X1)	紅絲地瓜葉 地瓜葉、紅蘿蔔、炒	沙茶年糕 年糕、時蔬、燒	照燒凍豆腐 凍豆腐、鮮菇、煮	雙色花椰 花椰菜、木耳、炒	季節 扁蒲燉湯 扁蒲、鮮菇	6	2	2	2	8
28	四	白飯 白米	豆瓣蘭花干 蘭花干、時蔬、煮	芋泥包 芋泥包、蒸(X1)	時蔬秋葵 秋葵、時蔬、炒	毛豆麵輪 麵輪、毛豆仁、燒	金菇水蓮 水蓮、金針菇、炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
29	五	白飯 白米	筍乾東坡肉 素三層肉、筍乾、燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉、炒	脆炒洋芋 洋芋、時蔬、炒	鐵板骰子油腐 油豆腐、時蔬、燒	芝麻菠菜 菠菜、芝麻、炒	有機 羅宋湯 時蔬、蕃茄	6	2	2	2	8