



雙翼食品 110年3月菜單

符合三章一Q提供非基改食材



大崗國中

地址:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張姝緹(第4985號).陳盈靜(第5803號).方慈霞(第8670號).羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	根莖	魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	二	白飯 白米	烤雞排 雞排x1 烤	豆干滷肉 蘿蔔.豆干.豬肉 滷 4:3:3	茄醬寬粉 青木瓜.寬粉.木耳 煮9:1	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		7.0	2.3	2.0	2.3	816
3	三	薑黃咖哩飯 白米.時蔬	薑燒豬排 豬排x1 煮	花枝羹 大白菜.花枝羹.木耳 煮7:3	結頭肉末 結頭.絞肉.紅蘿蔔 炒9:1	有機青菜	紅豆西米露 紅豆.西谷米		6.5	2.6	2.0	2.8	826
4	四	薏仁飯 白米.薏仁(大麥仁)	豆瓣魚丁 魚丁.豆腐 煮7:3	塔香打拋肉 番茄.洋蔥.豬肉.九層塔 煮4:3:3	紅片高麗 高麗.紅蘿蔔 炒9:1	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋.蛋-芡		6.6	2.6	2.0	2.7	829
5	五	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.洋芋 煮8:2	銀芽炒肉 豆芽.豬肉.洋蔥.沙茶醬 炒5:3:2	香菇季豆 季豆.香菇.紅蘿蔔 炒7:3	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜.刈薯.肉絲		6.8	2.7	2.0	2.6	846
8	一	白飯 白米	糖醋魚排 魚排x1.洋蔥 燴	寧波年糕雞 大白菜.年糕.雞肉.香菇 煮7:3	鴛鴦冬瓜 冬瓜.鹹冬瓜 煮9:1	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌		6.9	2.4	2.0	2.3	817
9	二	雜糧飯 白米.雜糧	三杯雞 雞肉.時蔬.九層塔 炒9:1	麥克雞塊 雞塊x2 烤	玉米肉蓉 玉米.紅蘿蔔.絞肉 煮7:3	有機青菜	黃瓜排骨湯 黃瓜.排骨		6.7	2.5	2.0	2.5	819
10	三	番茄肉醬麵 麵.番茄.絞肉	蒜香豬排 豬排x1 煮	炸地瓜條 地瓜條x4 炸	豆瓣雞柳 豆干.雞肉.時蔬 炒7:3	有機青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜		6.6	2.6	2.0	2.7	834
11	四	白飯 白米	雞肉捲 雞肉捲x1 烤	海寶魚羹 大白菜.魚塊.時蔬 煮7:3	鮑菇花椰 花椰.鮑菇 炒9:1	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋芋-芡		6.8	2.7	2.0	2.6	846
12	五	麥片飯 白米.麥片	京醬肉柳 豬肉.刈薯.時蔬 煮7:3	蘿蔔雞丁 白蘿蔔.雞肉.麵筋 煮5:3:2	豆酥扁蒲 扁蒲.金針菇 煮9:1	有機青菜	蒜味羹湯 筍絲.豆芽.肉絲	蔬食日	6.8	2.6	2.0	2.7	843
15	一	小米飯 白米.小米	蔥燒豆腐魚 魚丁.豆腐.蔥 煮7:3	肉燥蒸蛋 蛋.絞肉 蒸9:1	高麗鮮蔬 高麗.木耳 炒9:1	有機青菜	蜜豆仙草蜜 蜜豆.仙草汁		7.0	2.2	2.0	2.2	804
16	二	白飯 白米	鳳梨糖醋肉 豬肉塊.紅蘿蔔.鳳梨 煮7:3	醬炒小棒腿 翅小雞x2 炒	金茸花椰 花椰菜.鮮菇 煮9:1	有機青菜	小魚豆腐湯 豆腐.小魚干		6.5	2.6	2.0	2.8	826
17	三	香菇油飯 白米.糯米.香菇	炸雞腿 雞腿x1 炸	小籠湯包 湯包x2 蒸	木耳黃瓜 大黃瓜.木耳 煮9:1	有機青菜	海鮮濃湯 洋芋.蝦味絲-芡		6.6	2.5	2.0	2.7	821
18	四	白飯 白米	香雞排 雞排x1 煮	壽喜燒肉 洋蔥.豬肉 煮7:3	白菜滷 大白菜.香菇.紅蘿蔔 煮7:3	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米.蛋.蔥		6.7	2.6	2.0	2.6	831
19	五	十穀米飯 白米.十穀米	花生豬腳 肉丁.豬腳.花生 滷8:2	椒鹽錦蔬 地瓜.豆干.季豆 炒4:3:3	脆炒粉絲 豆芽.冬粉.紅蘿蔔 煮6:4	有機青菜	肉骨茶湯 紅白蘿蔔.排骨		6.8	2.5	2.0	2.8	840
22	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉.洋芋 煮8:2	瓜子肉燥 冬瓜.豬肉.醬瓜 煮7:3	條豆炒菇 條豆.紅蘿蔔.金針菇 煮7:3	有機青菜	酸菜肉片湯 酸菜.豬肉		6.5	2.6	2.0	2.8	826
23	二	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	羅勒烤魚 烏魚排.香草羅勒 烤	米血糕滷味 蘿蔔.豆干.米血糕 滷4:3:3	木耳白菜 大白菜.木耳 煮9:1	有機青菜	海芽蛋花湯 海芽.蛋		6.6	2.6	2.0	2.7	829
24	三	奶油白醬麵 麵.洋芋.雞絞肉	照燒肉排 肉排x1 滷	椒鹽小翅腿 翅小雞x2 炸	雙色豆芽 豆芽.紅蘿蔔.韭菜 炒9:1	有機青菜	玉米濃湯 玉米.洋芋		7.0	2.3	2.0	2.3	816
25	四	小米飯 白米.小米	檸香雞排 雞排x1 煮	黃瓜燒肉 大黃瓜.豬肉.木耳 煮7:3	蒜香高麗 高麗.紅蘿蔔 炒9:1	有機青菜	綠豆Q粉條 綠豆.粉條		6.5	2.6	2.0	2.8	826
26	五	白飯 白米	瓜子燒肉 豬肉.紅蘿蔔.醬瓜 滷8:2	奶醬南瓜雞 南瓜.洋芋.雞肉 炒4:3:3	毛豆干丁 刈薯.豆干.毛豆 煮5:4:1	有機青菜	蘿蔔鮮菇湯 蘿蔔.香菇	蔬食日	6.6	2.6	2.0	2.7	829
29	一	薏仁飯 白米.薏仁(大麥仁)	紅燒鮮魚 魚丁.洋蔥 煮8:2	番茄炒蛋 番茄.蛋 炒6:4	花菜炒肉 花椰菜.豬肉 炒9:1	有機青菜	刈薯排骨湯 刈薯.排骨		6.8	2.7	2.0	2.6	846
30	二	白飯 白米	雞翅 雞翅x1 煮	宮保雙腐 油豆腐.百頁.蒜花生 煮6:4	高麗金菇 高麗.金針菇 炒9:1	有機青菜	柴魚味噌湯 豆腐.柴魚.蔥	水果	6.8	2.6	2.0	2.7	843
31	三	雞汁雞肉飯 白米.雞絞肉	蒜味豬排 肉排x1 滷	什錦滑蛋嫩雞 玉米.雞肉.紅蘿蔔.蛋 煮6:4	塔香海根 海帶根.九層塔 炒	有機青菜	南瓜雞湯 南瓜.雞肉		6.8	2.7	2.0	2.6	846

本菜單皆使用國產豬肉，產地:台灣



雙翼食品 110年3月素菜單

大崗國中
全面提供
非基改食材

本菜單含有過敏源食材如蛋、奶、粉、堅果、魚類、蝦類...若有過敏體質者，敬請小心使用！
地址：新北市樹林區忠孝街3號 電話：02-26895506、營養師：李素卿(營養字第2703號)、張淑媛(第4985號)、陳盈輝(第5803號)、方慈麗(第8670號)、羅穎(第9836號)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品
2	二	白飯	紅燒烤魷	豆干四季豆	醬燒苦瓜	履歷青菜	海帶湯
3	三	大麥飯	宮保素雞	紅蘿蔔豆皮	枸杞高麗菜	履歷青菜	豆腐木耳羹
4	四	花生油飯	五味豆腐	薑絲南瓜	炒芥菜	有機青菜	四神湯
5	五	小米飯	滷豆包	大瓜鮮菇	糖醋咕咾肉	履歷青菜	榨菜豆芽湯
8	一	蕎麥飯	麻婆豆腐	燒大白菜	塔香素肚	履歷青菜	結頭菜湯
9	二	白飯	梅干素肉	炒麵腸	咖哩洋芋	履歷青菜	蘿蔔鮮菇湯
10	三	小米飯	蜜汁豆腸	紅片花椰	高麗冬粉	履歷青菜	酸辣湯
11	四	炒米粉	燒油豆腐	義式鮑菇	燒素肉塊	有機青菜	芹香黃瓜湯
12	五	紫米飯	燴菜捲	紅燒麵輪	玉米彩丁	履歷青菜	薑絲南瓜湯
15	一	白飯	紅燒烤魷	燒絲瓜	蜜汁豆干	履歷青菜	鹹湯圓
16	二	玉米炒飯	蕃茄豆捲	筍香豆腐	燒大瓜	履歷青菜	薑絲海芽湯
17	三	白飯	鍋燒凍腐	豆皮三絲	枸杞木耳	履歷青菜	肉骨茶湯
18	四	紫米飯	燴豆腐	滷紫米糕	鮮菇大瓜	有機青菜	大頭菜湯
19	五	雜糧飯	滷豆包	三杯鮮菇	五香素醬	履歷青菜	南瓜濃湯
22	一	白飯	大溪黑干	芝香麵腸	西芹鮮蔬	履歷青菜	蔬菜火鍋湯
23	二	白飯	燒獅子頭	蠔汁豆腐	滷味	履歷青菜	義式番茄湯
24	三	糙米飯	滷豆干	藥膳鴨皮絲	脆炒彩椒	履歷青菜	薑絲冬瓜湯
25	四	鮮蔬炒麵	五更腸旺	芋頭燒肉	毛豆莢	有機青菜	海帶鮮菇湯
26	五	燕麥飯	番茄豆腐	八寶干丁	小瓜木耳	履歷青菜	蘿蔔湯
29	一	白飯	鮑菇黑干	燴火腿片	彩椒鮑菇	履歷青菜	日式味噌湯
30	二	小米飯	醬炒豆干	紅絲拌豆皮	賣粉炒瓜	履歷青菜	玉米濃湯
31	三	白飯	彩燴素肚	奶油玉米	客家小炒	履歷青菜	黃瓜湯

地址：新北市樹林區武林街16-1號 服務電話：02-86753071 HACCP優良廠 營業部：陳景雄(營業字第8359號) 黃偉盛(營業字第3729號) 產品責任險：財0855第04PD70008
 申請類：正果、花作、奶類、油、堅果類、三酥、含蘇質之粉物、大豆、魚油及魚製品、海味海產原、若有過敏體質者，請避免食用

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

地址：新之市內林區武林街15-1號 服務電話：02-86755071 HACC®優良廠商 免費外運專線：02-86755071 海運專線：02-86755071 聖品責任：02-86755071 4PDT008
芒果、花生、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、為易過敏原，若有過敏體質者，請避免食用。



日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯品	備註	全日總產量(公斤)	全日總消費量(公斤)	庫存(公斤)	剩餘(公斤)	缺額(公斤)
2	二	薏仁飯 白米+洋薏仁	茄汁豆腸 豆腸+小黃瓜+番茄-燒	雪裡紅干丁 豆干+雪裡紅-炒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+油片絲-炒	蔬菜	海芽鮮菇湯 海帶芽+香菇		5.9	2.8	2.4	0.7	71
3	三	白飯 白米	三杯凍豆腐 凍豆腐+菇+九層塔-煮	醬炒素雞 素雞丁+時蔬-炒	黑椒洋芋 馬鈴薯+黑胡椒-炒	蔬菜	瓜仔結頭湯 結頭菜+脆瓜		5.1	2.5	2.2	0.3	70
4	四	咖哩炒飯 白米+紅蘿蔔+素肉絲+咖哩	筍燒百頁 百頁豆腐+筍-燒	味噌蘿蔔 白蘿蔔+菇+時蔬+味噌-煮	蒸芋泥包 芋泥包-蒸	蔬菜	山藥薏仁湯 山藥+洋薏仁		5.3	2.5	2.1	0.1	71
5	五	白飯 白米	蒸素魚排 素魚排(X1)-蒸	麻婆豆腐 豆腐+素絞肉-煮	蟬絲高麗 高麗菜+素蟬絲-炒	蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑		5.2	2.4	2.3	0.1	71
8	一	糙米飯 白米+糙米	沙嗲雞片 雞片+小黃瓜+沙嗲醬-煮	滷蘭花干 蘭花干-滷	奶香洋芋 馬鈴薯+鮑菇+奶醬-煮	蔬菜	大滷湯 大白菜+時蔬		5.1	2.6	2.1	0.1	71
9	二	什錦麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+豆包	薑燒油豆腐 油豆腐+薑-煮	冬瓜麵輪 冬瓜+麵輪-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-炒	蔬菜	味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌		5.2	2.5	2.3	0.9	72
10	三	小米飯 白米+小米	清蒸豆包 豆包+時蔬-蒸	蕃茄肉醬 豆干+豆薯+蕃茄-煮	芥菜百合 芥菜仁+百合+腰果-炒	蔬菜	南瓜湯 南瓜+薑絲		5.0	2.1	2.5	0.7	70
11	四	白飯 白米	糯米椒干片 豆干+糯米椒-炒	泡菜凍豆腐 凍豆腐+大白菜+泡菜-煮	炸天婦羅 鮑菇+茄子+馬鈴薯-炸	蔬菜	竹筍時菇湯 竹筍+菇+紅蘿蔔		5.3	2.4	2.2	0.7	71
12	五	五穀飯 白米+五穀米	玉米豆腐 豆腐+玉米-煮	醬炒鮮菇 豆薯+杏鮑菇-炒	蒸素蘿蔔糕 素蘿蔔糕-蒸	蔬菜	米粉湯 米粉+油片絲		5.2	2.4	2.3	0.5	71
15	一	白飯 白米	咖哩烤麩 烤麩+咖哩-煮	客家小炒 豆干+芹菜+紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔+玉米段+海帶結-煮	蔬菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯		5.1	2.6	2.4	0.7	71
16	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	醬燒素肚 素肚+紅蘿蔔-燒	豆薯炒素肉絲 豆薯+素肉絲-炒	薑絲冬瓜 冬瓜+薑-煮	蔬菜	鮮菇凍腐湯 凍豆腐+菇		5.1	2.5	2.3	0.9	70
17	三	白飯 白米	小瓜麵腸 麵腸+小黃瓜-燒	鮮菇油腐 油豆腐+菇-煮	塔香海茸 海茸+九層塔-煮	蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜+冬粉+大白菜		5.1	2.5	2.5	0.7	72
18	四	燕麥飯 白米+燕麥	番茄豆腐 豆腐+番茄-煮	麻油素腰花 素腰花+蒜+麻油-煮	枸杞高麗 高麗菜+木耳+枸杞-煮	蔬菜	冬瓜薑湯 冬瓜+薑		5.1	2.4	2.4	0.7	70
19	五	泡菜炒飯 白米+泡菜+白菜	滷黑豆干 黑豆干-滷	雪菜百頁 百頁豆腐+雪裡紅-炒	蒸奶黃包 奶黃包-蒸	蔬菜	肉骨茶湯 豆薯+素羊肉+菇+肉骨茶包		5.2	2.4	2.5	0.7	70
22	一	胚芽飯 白米+胚芽米	炸豆腐 豆腐+九層塔-炸	冬瓜麵輪 麵輪+冬瓜+枸杞-煮	白菜滷 大白菜+紅蘿蔔-煮	蔬菜	海芽時菇湯 海帶芽+香菇		5.3	2.5	2.2	0.7	72
23	二	番茄螺旋麵 螺旋麵+番茄+時蔬	蠔油豆包 豆包+時蔬+素蠔油-煮	芹香干絲 豆干絲+芹菜+紅蘿蔔-炒	川耳黃瓜 大黃瓜+川耳-煮	蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯+時蔬		5.2	2.6	2.3	0.7	71
24	三	紫米飯 白米+紫米	梅干東坡肉 素東坡肉+梅子菜-煮	玉米干丁 玉米+豆干+蓮藕-炒	匈牙利炒黃芽 黃豆芽+木耳+匈牙利粉-炒	蔬菜	髮菜豆腐羹 大白菜+豆腐+髮菜		5.1	2.6	2.4	0.7	70
25	四	白飯 白米	彩繪香竹捲 香竹捲+花椰菜-炒	拌飯肉醬 豆干+冬瓜+碎瓜+素絞肉-煮	海帶三絲 海帶絲+金針菇+時蔬-煮	蔬菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+海帶芽+味噌		5.2	2.5	2.3	0.7	72
26	五	地瓜飯 白米+地瓜	素龍鳳腿 素龍鳳腿-烤	酸白菜豆腐 凍豆腐+白菜+酸白菜-煮	鮮菇佛手瓜 佛手瓜+菇-炒	蔬菜	竹筍湯 竹筍+時蔬		5.1	2.3	2.6	0.7	71
29	一	白飯 白米	醬燒豆腸 豆腸+花椰菜-燒	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜菇-炒	蔬菜	玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔		5.1	2.4	2.6	0.7	70
30	二	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	老皮嫩腐 嫩豆腐-蒸	白菜獅子頭 素獅子頭+白菜-煮	蠔油粉絲 冬粉+高麗菜+油片絲+素蠔油-炒	蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜+薑		5.1	2.6	2.3	0.7	72
31	三	素火腿炒飯 白米+素火腿+玉米	宮保素雞丁 素雞丁+小黃瓜+花生-炒	芹炒干片 豆干+芹菜-炒	關東煮 蘿蔔+菇+海帶結-煮	蔬菜	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽		5.2	2.1	2.3	0.7	71



全盛美食110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、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志

★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	豆類	肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
2	二	白飯 白米	烤肉醬豬柳 豬柳、洋蔥、烤肉醬-燒 8:2	鹽烤雞肉串 雞肉串-烤(X1)	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦米-炒 7:2:1	有機 酸辣湯 豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔-芡	6	2	2	2	8	0
3	三	咖哩豬肉烏龍麵 烏龍麵、豬肉、洋蔥	洋蔥豬排 豬排、洋蔥-滷(X1)	塔香雞肉丸子 雞肉丸、九層塔-煮(X1)	腰果玉米 玉米、馬鈴薯、腰果-炒 5:4:1	履歷 蜜豆包心粉圓 紅豆、包心粉圓	6	2	2	2	8	1
4	四	燕麥飯 白米、燕麥	脆皮嫩汁雞排 雞排-炸(X1)	金瓜燉肉 豬肉、洋蔥、南瓜-燒 6:1:3	木耳鮮瓜 時瓜、木耳、紅蘿蔔-炒 7:1:2	有機 金針雞湯 金針花、雞肉	6	2	2	2	8	2
5	五	白飯 白米	春川泡菜燉魚 魚條、泡菜-燒(X2)	麻婆肉燥凍豆腐 凍豆腐、絞肉、蔥花-炒 7:2:1	豬肉燜筍 筍乾、豬肉、酸菜-煮 7:2:1	有機 米粉湯 豬肉、豆芽、米粉	6	2	2	2	8	2
8	一	玉米飯 白米、玉米	旋風烤雞腿 雞腿-烤(X1)	家常滷肉 豬肉、豆干、芝麻-滷 2:7:1	杏鮑菇白菜 大白菜、杏鮑菇、木耳-煮 6:3:1	履歷 枸杞雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞	6	2	2	2	8	0
9	二	白飯 白米	和風燒雞 雞肉、時蔬-燒 8:2	厚切豬肉條 叉燒肉-烤(X3)	紅片花椰 青花菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒 7:2:1	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	6	2	2	2	8	1
10	三	紅蔥雞肉蓋飯 白米、雞肉絲、紅蔥末	蜜汁豬肋排 豬肋排、蜜汁醬-滷(X1)	爆汁豬肉餡餅 豬肉餡餅-蒸(X2)	土豆小黃瓜 小黃瓜、時蔬、花生、蒜-炒 6:3:1	履歷 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	0
11	四	糙米飯 白米、糙米	滑蛋鮮魚丼 魚肉、雞蛋、洋蔥-煮 7:2:1	碳烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	大頭菜炒肉 大頭菜、豬肉、木耳-炒 7:2:1	有機 養身肉骨茶湯 時蔬、排骨、豆皮、肉骨茶包	6	2	2	2	8	2
12	五	白飯 白米	金黃玉米炒蛋 雞蛋、玉米粒、蔥花-炒	義式香草肉醬 絞肉、馬鈴薯、義大利香料-煮	膠原海茸捲 海茸、九層塔-煮	蔬食日 黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉	6	2	2	2	8	2
15	一	白飯 白米	炙烤雞翅 雞翅-烤(X1)	筍乾燒豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒 4:4:2	腐皮蒲瓜 扁蒲、木耳、腐皮-煮 6:1:3	履歷 羅宋肉茸湯 蕃茄、洋蔥、豬肉	6	2	2	2	8	1
16	二	胚芽飯 白米、胚芽米	沙茶燉魚 魚肉、年糕、沙茶醬-燒 7:3	瓜仔肉醬 豆干、豬肉、絞瓜-燒 3:5:2	紅蔥豆芽 豆芽菜、木耳、紅蔥末-炒 7:2:1	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋-芡	6	2	2	2	8	3
17	三	奶焗豬肉義麵 義大利麵、豬肉、洋蔥、乳酪絲	薄皮大雞腿 骨腿-燒(X1)	揚物拼盤 可樂餅(X1)、地瓜薯條(X3)-炸	枸杞絲瓜 絲瓜、金針菇、木耳-煮 7:2:1	履歷 珍珠紅茶拿鐵 珍珠、紅茶、奶粉	6	2	2	2	8	2
18	四	地瓜飯 白米、地瓜	酸甜燉豬柳 豬柳、洋蔥、蕃茄-煮 6:1:3	蘿蔔乾炒蛋 雞蛋、菜脯-炒 6:3	蒜炒三絲 海帶絲、時蔬、紅蘿蔔-炒 8:1:1	有機 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	6	2	2	2	8	0
19	五	白飯 白米	蔥香雞排 雞排、蔥-滷(X1)	塔香豬肉嫩腐 豆腐、豬肉、九層塔-煮 6:3:1	香菇白花椰 白花椰、香菇、紅蘿蔔-炒 7:2:1	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	6	2	2	2	8	1
22	一	芝麻飯 白米、芝麻	酸甜糖醋魚排 魚排、洋蔥-燒(X1)	焗烤奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、乳酪絲-烤 3:4:2:1	毛豆竹筍 竹筍、毛豆、紅蘿蔔-炒 8:1:1	履歷 玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	1
23	二	白飯 白米	花瓜燒肉 豬肉、時蔬、花瓜-燒 7:2:1	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 7:3	蒟蒻海根 海帶根、蒟蒻-炒 8:2	有機 蒲瓜肉絲湯 扁蒲、豬肉	6	2	2	2	7	9
24	三	醬香豬肉炒麵 豬肉、非菜、麵條	紅燒燻肉片 燻肉片-燒(X1)	流沙奶黃叉燒包 奶黃包、叉燒包-蒸(X1)	鮮肉燉瓜 時瓜、豬肉-煮 8:2	履歷 綠豆醇奶西米露 綠豆、西谷米	6	2	2	2	8	0
25	四	白飯 白米	脆皮雞柳條 雞柳條-炸(X2)	芝香蜜黑豆干 黑豆干、芝麻-滷 9:1	鮮菇高麗菜 高麗菜、鮮菇、木耳-炒 7:2:1	有機 日式豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8	1
26	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉-蒸	紅燒麵輪 麵輪、時蔬、香菇-燒 4:5:1	炒甜玉米 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒 5:4:1	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、薑絲	蔬食日 6	2	2	2	8	1
29	一	白飯 白米	香蔥爆豬柳 豬柳、蔥-燒 8:2	鮮魷粉絲煲 冬粉、魷魚、洋蔥-炒 6:2:2	香菇白菜滷 大白菜、香菇、紅蘿蔔-煮 8:1:1	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨	6	2	2	2	8	2
30	二	胚芽飯 白米、胚芽米	南洋咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔-煮 6:2:1:1	蒜苗豬肉豆干 豆干、豬肉、蒜苗-煮 6:3:1	菇炒蕪菁 結頭菜、香菇、紅蘿蔔-炒 7:2:1	有機 蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	6	2	2	2	8	1
31	三	豬肉炒米粉 米粉、豬肉、紅蔥末	香烤雞排 雞排-烤(X1)	肉燥滷蛋 雞蛋、絞肉-滷(X1)	麻香黃豆芽 黃豆芽、木耳、麻油-炒	履歷 青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨、紅蔥	6	2	2	2	8	0



全盛美食110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、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志

★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜				湯品	全穀類	豆類	油脂類	蔬菜類	總熱量
2	二	白飯 白米	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜(燒)	白菜滷 大白菜、香菇、木耳(煮)	蜜雙豆 黑豆、毛豆(煮)	敏豆炒素魷 敏豆、素魷魚(炒)	彩椒麵腸 麵腸、青椒、紅椒(炒)	有機 酸辣湯 竹筍、豆腐、木耳	6	2	2	3	80
3	三	白飯 白米	沙茶豆雞 豆雞、紅蘿蔔(炒)	塔香紫茄 茄子、九層塔(煮)	鮮菇豆苗 豆苗、菇(炒)	花生麵筋 花生、麵筋(煮)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	履歷 薑絲海帶湯 海帶結、薑絲	6	2	2	2	81
4	四	什錦炒麵 白米	滷牛蒡腿 牛蒡腿(滷)	酸甜炒豆皮 番茄、豆皮(炒)	雲耳大瓜 木耳、時瓜(煮)	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞(炒)	黑糖饅頭 黑糖饅頭(蒸)	有機 金針燉湯 金針、花菇	6	2	2	2	82
5	五	白飯 白米	麵輪燒素肉 麵輪、素肉、紅蘿蔔(煮)	蠔油小條干 豆干片、芹菜(炒)	麻油山藥 山藥、枸杞(煮)	甜豆炒菇 甜豆、菇、紅蘿蔔(炒)	椒鹽蚵仔酥 素蚵仔酥(炸)	有機 米粉湯 米粉、時蔬	6	2	2	3	80
8	一	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、青豆仁(煮)	金菇粉絲煲 冬粉、金針菇(燒)	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍(炒)	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	清燉芋頭 芋頭(燒)	履歷 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞	6	2	2	3	80
9	二	白飯 白米	照燒豆包 豆包、菇(燒)	梅乾菜燒筍 梅乾菜、筍乾(燒)	豆瓣素肚 素肚、時蔬(燒)	鮮菇高麗菜 高麗菜、菇(炒)	咖哩洋芋 馬鈴薯、紅蘿蔔(煮)	有機 海帶芽湯 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	80
10	三	白飯 白米	素燒魚排 素魚排(燒)	紅燒油豆腐 紅蘿蔔、油豆腐(燒)	小兔包 小兔包(蒸)	鳳梨苦瓜 鳳梨、苦瓜(煮)	芹香素脆腸 素脆腸、西芹、木耳(炒)	履歷 牛蒡燉湯 牛蒡、紅蘿蔔	6	2	2	3	80
11	四	白飯 白米	蜜汁烤魷 魷、烤魷、時蔬(煮)	酥皮可樂餅 可樂餅(炸)	土豆小瓜 花生、小黃瓜(煮)	塔香海茸捲 九層塔、海茸(煮)	炒豆干絲 豆干絲、紅蘿蔔(炒)	有機 肉骨茶湯 時蔬、肉骨茶包	6	2	2	2	81
12	五	白飯 白米	茄汁凍豆腐 凍豆腐、番茄(煮)	玉米素蝦仁 玉米、馬鈴薯、素蝦仁(炒)	素蠔油芥蘭 素蠔油、芥蘭菜(炒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	雪菜炒百頁 雪菜、百頁豆腐(炒)	有機 黃瓜鮮菇湯 黃瓜、菇	6	2	2	3	82
15	一	白飯 白米	豆豉骰子丁 豆豉、豆干(炒)	麻油蘿蔔 麻油、白蘿蔔、杏鮑菇(燒)	炒牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	香菇麵輪 香菇、麵輪(燒)	泡菜炒年糕 泡菜、年糕(炒)	履歷 羅宋湯 番茄、時蔬	6	2	2	2	81
16	二	白飯 白米	糖醋豆腸 豆腸、紅蘿蔔(燒)	黑耳扁蒲 扁蒲、木耳(炒)	彩蔬炒豆雞 豆雞、紅椒(炒)	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔(炒)	肉茸茄子 茄子、素絞肉(煮)	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
17	三	白飯 白米	三杯腰花 素腰花、九層塔(炒)	菇炒四季 敏豆、菇(炒)	素高麗菜捲 素高麗菜捲(蒸)	素蒸南瓜 枸杞、南瓜(蒸)	蘑菇醬豆腐 豆腐、洋菇(燒)	履歷 結頭菜湯 結頭菜、紅蘿蔔	6	2	2	3	80
18	四	番茄 義大利麵	紅燒素肉排 素肉排(燒)	素蟹絲刈菜 素蟹肉絲、刈菜(炒)	金黃薯餅 薯餅(炸)	京醬豆干 豆干、青椒(炒)	鮮菇花椰 花椰菜、菇(煮)	有機 蘿蔔燉湯 白蘿蔔、素羊肉	6	2	2	2	81
19	五	白飯 白米	咖哩百頁 百頁豆腐、紅蘿蔔(煮)	芝麻海帶根 芝麻、海帶根(煮)	香菇素雞丁 素雞丁、香菇、紅棗(煮)	薑絲冬瓜 冬瓜、薑絲(煮)	香菇白菜 大白菜、香菇、紅蘿蔔(煮)	有機 榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜	6	2	2	2	81
22	一	白飯 白米	香菇麵筋 菇類、麵筋(煮)	樹子苦瓜 苦瓜、破布子(煮)	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔(煮)	滷茼蒿卷 白蘿蔔、茼蒿小卷(滷)	金瓜麵疙瘩 麵疙瘩、南瓜(煮)	履歷 玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
23	二	白飯 白米	四角嫩豆腐 四角豆腐(滷)	彩蔬素丸子 時蔬、素丸子(炒)	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔(炒)	山藥捲 山藥捲(炸)	蔬炒腐皮絲 腐皮絲、甜豆、紅蘿蔔(炒)	有機 蒲瓜木耳湯 扁蒲、木耳	6	2	2	2	81
24	三	白飯 白米	素燒獅子頭 素獅子頭、時蔬(煮)	豆瓣竹筍 竹筍、木耳(炒)	梅乾凍豆腐 凍豆腐、梅乾菜(燒)	榨菜金菇 榨菜、金針菇、紅蘿蔔(炒)	素蘿蔔糕 素蘿蔔糕(蒸)	履歷 大頭菜湯 大頭菜、時蔬	6	2	2	2	80
25	四	白飯 白米	甜醬麵腸 麵腸、青椒、甜麵醬(炒)	鮮瓜玉米筍 時瓜、玉米筍(煮)	紅片高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜(炒)	栗子滷豆干 豆干、栗子(滷)	醬炒甜不辣 素甜不辣、紅蘿蔔(炒)	有機 味噌湯 味噌、海帶芽、豆腐	6	2	2	3	82
26	五	白飯 白米	花瓜燒素肚 花瓜、素肚(燒)	素燒賣 素燒賣(蒸)	塔香炒豆包 豆包、九層塔(炒)	木耳刈薯 豆薯、木耳(炒)	精靈菇菠菜 菠菜、精靈菇、紅蘿蔔(炒)	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、薑絲	6	2	2	2	81
29	一	客家 炒粿條	小瓜花干 蘭花干、小黃瓜(燒)	芝麻包 芝麻包(蒸)	鮮菇結頭 結頭菜、菇(炒)	三角油豆腐 油豆腐(滷)	鐵板豆芽 豆芽、芹菜(炒)	履歷 竹筍湯 竹筍、紅蘿蔔	6	2	2	3	80
30	二	白飯 白米	紅燒三層肉 素三層肉、蘿蔔(燒)	塔香寬粉 九層塔、寬冬粉(炒)	菜脯豆干 豆干、菜脯(炒)	肉末季豆 素絞肉、敏豆(炒)	烤地瓜 地瓜(烤)	有機 番茄蔬菜湯 番茄、時蔬	6	2	2	2	80
31	三	白飯 白米	芋頭燒烤魷 烤魷、芋頭(燒)	金黃玉米段 玉米段(煮)	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	照燒百頁 百頁豆腐、菇(燒)	沙茶排骨酥 素排骨酥、時蔬(煮)	履歷 青木瓜湯 青木瓜、紅棗	6	2	2	3	80