



全盛美食110年12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、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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	豆肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	三	咖哩炒烏龍 烏龍麵、豆干、豬肉、咖哩	鐵路豬排 豬排-燒(X1)	醬燒甜不辣 甜不辣、時蔬-燒 9:1	芝麻海根 海帶根、白芝麻-煮 9:1	青菜 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6	2	2	2	80
2	四	白飯 白米	鹹香燉雞 雞肉、時蔬、枸杞-燉 7:2:1	切叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	腐皮白菜 大白菜、豆皮、紅蘿蔔-煮 6:2:2	有機 羅宋湯 蕃茄、時蔬、豬肉		6	2	2	2	81
3	五	燕麥飯 白米、燕麥	爆炒回鍋肉 豬肉、豆干片、蒜苗-炒 6:3:1	香草烤雞肉串 雞肉串、義大利香料-烤(X1)	珍珠玉米 玉米、馬鈴薯、芋頭-炒 4:3:3	有機 芽菜肉絲湯 黃豆芽、豬肉		6	2	2	2	81
6	一	白飯 白米	蒲燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻-燒 7:2:1	咖哩豬肉燉嫩腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮 6:2:2	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、木耳-炒 7:2:1	履歷 鮮瓜肉絲湯 時瓜、豬肉		6	2	2	2	81
7	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	酸甜茄汁炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒 7:3	海帶彩絲 海帶、金針菇、時蔬-炒 6:3:1	有機 珍珠QQ撞奶 珍珠、紅茶		6	2	2	2	80
8	三	泡菜豬肉炒飯 白米、豬肉、泡菜	燒大雞腿 雞腿-燒(X1)	脆皮菜頭粿 蘿蔔糕-炸(X1)	筍香肉絲 竹筍、豬肉、木耳-炒 7:2:1	青菜 蔬菜排骨湯 時蔬、排骨		6	2	2	2	80
9	四	白飯 白米	甜橙醬鮮魚 魚肉、彩椒、橙汁-燒 7:3	蜜汁滷雞翅 雞翅-滷(X1)	紅片黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔-煮 8:2	有機 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、薑絲		6	2	2	2	81
10	五	糙米飯 白米、糙米	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉-蒸	嫩滷豬血糕 豬血糕、豆干-滷 6:4	蒜香花椰 花椰菜、香菇、蒜頭-炒 6:3:1	有機 結頭雞湯 結頭菜、雞肉	蔬食日	6	2	2	2	82
13	一	玉米飯 白米、玉米	果香咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-煮 6:3:1	泰式炒寬冬粉 寬冬粉、雞肉、木耳-炒 7:2:1	香菇燒瓜 時瓜、香菇、薑絲-燒 7:2:1	履歷 金針雞湯 金針花、雞肉		6	2	2	2	80
14	二	白飯 白米	豆豉魚片 魚肉、豆豉-煮(X1)	和風咖哩燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮 3:6:1	銀魚燒白菜 大白菜、木耳、小魚乾-燒 6:3:1	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	80
15	三	焗烤肉醬螺旋麵 豬肉、螺旋麵、焗烤	五香雞腿排 雞排-滷(X1)	美式雙拼 可樂餅(X1)、地瓜球(X3)-炸	脆拌黃芽 黃豆芽、豬肉、紅蘿蔔-炒 7:2:1	青菜 玉米濃湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔-芡		6	2	2	2	81
16	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	芝香豬肋排 豬肋排、白芝麻-滷(X1)	羅勒凍豆腐 凍豆腐、豬肉、九層塔-煮 7:2:1	木須高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒 6:2:2	有機 綜合芋圓燒仙草 仙草、芋圓、綠豆、紅豆		6	2	2	2	80
17	五	白飯 白米	黑胡椒醬嫩雞 雞肉、洋菇、黑胡椒醬-煮 8:2	紅蔘炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 6:4	毛豆筍絲 竹筍、木耳、毛豆仁-炒 6:3:1	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6	2	2	2	81
20	一	白飯 白米	壽喜燒鮮魚 魚肉、洋蔥、時蔬-燒 6:2:2	白醬南瓜燉雞 雞肉、南瓜、紅蘿蔔-燉 7:2:1	雙星花椰 青花、白花、木耳-炒 4:4:2	履歷 白玉排骨湯 白蘿蔔、排骨		6	2	2	2	80
21	二	麥片飯 白米、麥片	燒烤醬翅小腿 翅小腿-滷(X2)	雞茸燒油豆腐 油豆腐、雞絞肉、蔥-燒 6:3:1	川耳蒲瓜 蒲瓜、木耳-煮 8:2	有機 冬至蜜豆湯圓 紅豆、湯圓		6	2	2	2	81
22	三	紅葱雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥末	海苔炸豬排 豬排、海苔-炸(X1)	腐皮花枝捲 花枝捲-滷(X1)	三色脆薯 洋芋、木耳、紅蘿蔔-炒 6:2:2	青菜 針菇鮮瓜湯 時瓜、金針菇		6	2	2	2	81
23	四	白飯 白米	炙烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	藥燉豚肉 豬肉、時蔬-燉 7:3	蒜味海茸 海茸、蒜-煮 9:1	有機 酸菜筍片湯 竹筍、酸菜		6	2	2	2	79
24	五	番薯飯 白米、地瓜	蒜香炒豆雞 豆雞片、彩椒-炒 6:4	乳酪鮮蔬烤蛋 雞蛋、時蔬、紅蘿蔔-烤 6:3:1	珍珠玉米 玉米、豆干、毛豆仁-炒 5:4:1	有機 香芋米粉湯 芋頭、米粉、豬肉	蔬食日	6	2	2	2	80
27	一	胚芽飯 白米、胚芽米	茄汁魚條 魚條-燒(X2)	脆薯奶香蛋 雞蛋、洋芋、紅蘿蔔-炒 6:3:1	腐皮芽菜 豆芽菜、韭菜、木耳-炒 6:2:2	履歷 鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨		6	2	2	2	81
28	二	白飯 白米	火烤棒棒腿 雞腿-烤(X1)	豆瓣醬豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-煮 7:2:1	田園高麗 高麗菜、杏鮑菇、枸杞-炒 7:2:1	有機 海味蛋花湯 海帶芽、雞蛋	保久乳	6	2	2	2	80
29	三	味噌拉麵 拉麵、豬肉、玉米、味噌	嫩滷東坡肉 煙肉片-滷(X1)	香脆豬肉餡餅 豬肉餡餅-烤(X2)	金茸鮮瓜 時瓜、鮮菇、木耳-煮 6:3:1	青菜 蔬菜洋葱湯 洋葱、南瓜		6	2	2	2	81
30	四	白飯 白米	烤醬燒雞 雞肉、時蔬、烤肉醬-燒 7:3	和風味噌肉燥 豬肉、豆薯、紅蘿蔔-炒 6:2:2	彩繪鮮菇 白花菜、鮮菇、木耳-炒 6:3:1	有機 酸辣湯 筍簽、豆腐、雞蛋-芡		6	2	2	2	79



全盛美食110年12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、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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	肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
1	三	白飯 白米	雪菜炒豆皮 豆皮、雪菜(炒)	清炒結頭 結頭菜、紅蘿蔔(炒)	彩椒素雞片 素雞片、彩椒(燒)	蠔油地瓜葉 地瓜葉、素蠔油(炒)	芋香四色 芋頭、玉米、洋芋(煮)	青菜 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	80
2	四	白飯 白米	豉汁麵腸 麵腸、豆豉(炒)	沙茶年糕 年糕、時蔬(燒)	鮮菇刺瓜 刺瓜、菇(煮)	榨菜炒豆干 豆干、榨菜(炒)	枸杞龍鬚菜 龍鬚菜、枸杞(煮)	有機 蕃茄、西芹	6	2	2	2	81
3	五	什錦炒麵 白米	醬燒牛蒡排 牛蒡排(燒)	樹子煨豆腐 豆腐、破布子(煮)	素魷海根 海帶根、素魷魚(炒)	鮮蔬炒山藥 山藥、時蔬(炒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	有機 黃豆芽、木耳	6	2	2	2	81
6	一	白飯 白米	五香烤麩 烤麩、紅蘿蔔(燒)	彩椒秋葵 秋葵、彩椒(炒)	金黃玉米段 玉米段(煮)	鹽酥菇菇 杏鮑菇、地瓜(炸)	宮保凍豆腐 凍豆腐、花生、毛豆仁(炒)	履歷 扁蒲、鮮菇湯	6	2	2	2	81
7	二	白飯 白米	三杯素腰花 素腰花、九層塔(燒)	芝香黑豆干 黑豆干、芝麻(滷)	豆瓣筍片 竹筍、紅蘿蔔(炒)	木耳白菜 大白菜、木耳(煮)	金菇寬粉煲 寬冬粉、金針菇(燒)	有機 豆薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
8	三	白飯 白米	四角嫩豆腐 四角豆腐(滷)	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔、菇、紅蘿蔔(炒)	素肉絲萵苣 萵苣、素肉絲(炒)	芋泥包 芋泥包(蒸)	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜(燒)	青菜 時蔬、菇	6	2	2	2	80
9	四	白飯 白米	素燒白帶魚 素白帶魚(燒)	麻油豆包 豆包、菇、麻油(煮)	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔、咖哩(煮)	腰果小瓜 小黃瓜、腰果、時蔬(炒)	鐵板豆芽 豆芽、芹菜、木耳(炒)	有機 海帶芽、薑絲	6	2	2	2	80
10	五	白飯 白米	鮮菇百頁 百頁豆腐、菇(燒)	紅燒芋頭 芋頭、紅蘿蔔(燒)	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨(煮)	茄汁油豆腐 蕃茄、油豆腐(燒)	醬燒紫茄 茄子、薑絲(燒)	有機 結頭菜、時蔬	6	2	2	2	81
13	一	白飯 白米	照燒素肚 素肚、菇(炒)	西芹炒菇 西芹、菇、時蔬(炒)	花生滷豆干 豆干、花生(滷)	菜頭粿 素蘿蔔糕(蒸)	紅絲芥蘭菜 芥蘭菜、紅蘿蔔(炒)	履歷 金針素肉湯	6	2	2	2	81
14	二	白飯 白米	椒香蘭花干 蘭花干、青椒(炒)	菇炒高麗菜 高麗菜、菇(炒)	養生南瓜 南瓜、蓮子、紅棗(煮)	香菇麵筋 麵筋、香菇(燒)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	有機 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	81
15	三	白飯 白米	鐵板油豆腐 油豆腐、菇(燒)	椒鹽甜不辣 素甜不辣、時蔬(炒)	炒紅鳳菜 紅鳳菜、薑絲(炒)	蜜汁蓮藕 蓮藕、時蔬(燒)	芹香筍絲 竹筍、芹菜、紅蘿蔔(炒)	青菜 時蔬、肉骨茶包	6	2	2	2	81
16	四	蘑菇義大利麵 白米	素燒火腿片 素火腿片(燒)	炸可樂餅 可樂餅(炸)	鮮菇豆苗 豆苗、菇(炒)	塔香豆腐 豆腐、九層塔(煮)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	有機 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6	2	2	2	81
17	五	白飯 白米	京醬豆雞 豆雞片、時蔬(炒)	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	海帶三絲 海帶絲、時蔬(炒)	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩、時蔬(煮)	有機 冬瓜、洋蔥仁、薑絲	6	2	2	2	81
20	一	白飯 白米	香燒麵輪 麵輪、毛豆(燒)	炒葫蘆瓜 扁蒲、紅蘿蔔(炒)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、素絞肉(炒)	沙茶凍豆腐 凍豆腐、菇(燒)	麻油山藥 山藥、菇、紅棗(煮)	履歷 蘿蔔薑菇湯	6	2	2	2	81
21	二	白飯 白米	糖醋咕咾肉 素咕咾肉、鳳梨(煮)	素炒干絲 豆干絲、芹菜(炒)	鮮菇結頭菜 結頭菜、菇(煮)	紅絲莧菜 莧菜、紅蘿蔔(炒)	黑糖饅頭 黑糖饅頭(蒸)	有機 湯圓、時蔬、香菇	6	2	2	2	81
22	三	白飯 白米	梅乾燒豆包 豆包、梅乾菜(燒)	滷海帶結 海帶結、紅蘿蔔(滷)	炸湯圓 湯圓、花生粉(炸)	鮮菇脆薯 豆薯、菇、木耳(炒)	醬爆麵腸 麵腸、薑(炒)	青菜 刺瓜、菇	6	2	2	2	81
23	四	白飯 白米	菜脯豆干 豆干、菜脯(炒)	針菇白菜 大白菜、金針菇(煮)	烤番薯 地瓜(烤)	彩蔬烤麩 烤麩、時蔬(燒)	丸子雙響炮 時蔬、素丸子(炒)	有機 酸菜脆筍湯	6	2	2	2	81
24	五	白飯 白米	紅麴素雞丁 素雞丁、時蔬(燒)	塔香茄子 茄子、九層塔(燒)	炒玉米粒 玉米、洋芋、紅蘿蔔(炒)	木耳鮮瓜 時瓜、木耳(炒)	麻婆百頁 百頁豆腐、素絞肉(煮)	有機 香芋米粉湯	6	2	2	2	80
27	一	茄汁炒飯 白米	素燒三層肉 素三層肉排(燒)	木耳黃芽 黃豆芽、木耳(炒)	蠔醬炒干片 豆干、時蔬、素蠔油(炒)	港式素燒賣 素燒賣(蒸)	鮮菇刈菜 刈菜、菇(煮)	履歷 青木瓜湯	6	2	2	2	81
28	二	白飯 白米	咖哩獅子頭 素獅子頭、咖哩(煮)	沙茶豆雞片 豆雞片、時蔬(燒)	鮮菇青花 花椰菜、菇(炒)	什錦炒蝦仁 白蘿蔔、素蝦仁(炒)	地瓜薯條 地瓜薯條(炸)	有機 海帶芽、金針菇	6	2	2	2	81
29	三	白飯 白米	土豆麵筋 麵筋、花生(煮)	鮮菇炒筍 竹筍、菇(炒)	泡菜凍豆腐 凍豆腐、泡菜(煮)	豉汁苦瓜 苦瓜、豆豉(煮)	彩椒洋芋 洋芋、彩椒(炒)	青菜 蕃茄、南瓜	6	2	2	2	81
30	四	白飯 白米	豆瓣醬花干 蘭花干、紅蘿蔔(煮)	薑燒冬瓜 冬瓜、菇、薑絲(燒)	蜜黑豆 黑豆、毛豆(煮)	酸菜素肚 素肚、酸菜(炒)	枸杞高麗 高麗菜、枸杞(炒)	有機 酸辣湯	6	2	2	2	81