



全盛美食111年1+2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
3	一	胚芽飯 白米、胚芽米	蔗香雞翅 甘蔗雞翅-烤(X1)	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒 6:3:1	菇菇海帶結 海帶結、菇-滷 8:2	履歷	6	2	2	2	8
4	二	白飯 白米	甜蔥豬柳 豬肉、洋蔥-煮 8:2	燒烤醬雞肉串 雞肉串、烤肉醬-烤(X1)	香甜玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔-炒 5:3:2	有機	6	2	2	2	8
5	三	主廚肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇	炙烤大雞腿 雞腿-烤(X1)	蒜泥鮮蔬肉片 時蔬、豬肉、蒜-燒 6:3:1	菇炒葫蘆瓜 扁蒲、菇、木耳-炒 6:3:1	履歷	6	2	2	2	8
6	四	糙米飯 白米、糙米	豆醬燜肉 豬肉、時蔬-燒 7:3	酸辣湯豆腐 豆腐、筍筍、豬肉-煮 7:2:1	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒 7:3	有機	6	2	2	2	8
7	五	白飯 白米	醬燒鮮魚排 烏魚排-燒(X1)	泰式打拋肉醬 豬肉、豆干、蕃茄-煮 5:3:2	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、蒟蒻卷、柴魚-煮 6:3:1	有機	6	2	2	2	8
10	一	麥片飯 白米、麥片	胖老爹炸雞腿 雞腿-炸(X1)	什錦天婦羅 甜不辣、時蔬-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、香菇-煮 6:3:1	履歷	6	2	2	2	8
11	二	白飯 白米	砂鍋魚丁 魚肉、凍豆腐、沙茶-煮 7:3	香草沙沙肉醬 洋芋、豬肉、義大利香料-煮 6:3:1	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-炒 9:1	有機	6	2	2	2	8
12	三	焗烤海鮮筆管麵 筆管麵、海鮮、青醬	蜜汁雞排 雞排-燒(X1)	海苔香鬆花枝丸 花枝丸、海苔香鬆-滷(X2)	紅片青花菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒 8:2	履歷	6	2	2	2	8
13	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香蔥爆炒肉 豬肉、洋蔥、蔥-炒 7:2:1	金粒炒蛋 雞蛋、玉米-炒 7:3	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒 7:2:1	有機	6	2	2	2	8
14	五	白飯 白米	蜜薯粉蒸肉 豬肉、地瓜、蒸肉粉-蒸 5:4:1	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒 8:2	鮮菇燜瓜 時瓜、菇、枸杞-煮 7:2:1	有機	6	2	2	2	8
17	一	白飯 白米	塔香魚條 魚條、九層塔-煮(X2)	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒 7:3	結頭什錦 結頭菜、菇、木耳-炒 6:2:2	履歷	6	2	2	2	8
18	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	香濃咖哩雞 雞肉、洋芋、洋蔥-煮 6:3:1	夜市豬肉酥 豬肉-炸(X3)	脆炒黃豆芽 黃豆芽、豬肉、紅蘿蔔-炒 7:2:1	有機	6	2	2	2	8
19	三	炸醬乾拌麵 麵條、豬肉、豆干	里肌豬排 豬排-滷(X1)	茶點雙色燒賣 翡翠、蟹黃燒賣-蒸	脆炒佛手瓜 佛手瓜、木耳-炒 8:2	履歷	6	2	2	2	8
20	四	白飯 白米	鹽燒翅小腿 翅小腿-燒(X2)	滷味雙拼 豆干、鵝蛋-滷 6:4	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇-煮 7:2:1	有機	6	2	2	2	8
~放寒假~											
2/11	五	白飯 白米	紅茄醬雞丁 雞肉、豆薯、蕃茄-煮 7:2:1	麵輪燒肉 麵輪、豬肉-燒 6:4	毛豆竹筍 桶筍、木耳、毛豆仁-炒 6:2:2	有機	6	2	2	2	8
14	一	玉米飯 白米、玉米	嫩汁烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	蘑菇醬肉柳 豬肉、洋蔥、洋菇-燒 7:2:1	咖哩粉絲煲 冬粉、雞絞肉、時蔬-炒 4:2:4	履歷	6	2	2	2	8
15	二	白飯 白米	叉燒豬肉 叉燒肉-烤(X3)	柴香和風雞 雞肉、時蔬、柴魚片-燒 6:3:1	肉茸炒三色 玉米、洋芋、絞肉、毛豆仁-炒 4:3:2:1	有機	6	2	2	2	8
16	三	白醬義大利麵 義大利麵、雞肉、洋蔥	蒜味豬排 豬排-滷(X1)	雙餡QQ地瓜球 地瓜球-炸(X4)	韭香芽菜 豆芽菜、木耳、韭菜-炒 7:2:1	履歷	6	2	2	2	8
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	醋溜鮮魚丁 魚肉、洋蔥-燒	花生糖粉豬血糕 豬血糕、花生粉-滷(X3)	櫻花蝦扁蒲 扁蒲、木耳、櫻花蝦-炒 7:2:1	有機	6	2	2	2	8
18	五	白飯 白米	咖哩巧蛋包 巧蛋包、洋蔥、咖哩-煮(X1)	玉米肉茸嫩腐 豆腐、豬肉、玉米-煮 6:2:2	三杯海茸 海茸、九層塔-燒 9:1	有機	6	2	2	2	8
21	一	地瓜飯 白米、地瓜	味噌醬燒雞 雞肉、豆薯、味噌-燒 8:2	燒烤風甜不辣 甜不辣片-滷(X1)	針菇燒白菜 大白菜、金針菇、木耳-煮 6:3:1	履歷	6	2	2	2	8
22	二	白飯 白米	沙茶魚片 魚片、沙茶醬-燒(X1)	昆布炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒 7:3	菇炒西蘭花 花椰菜、菇、紅蘿蔔-炒 6:3:1	有機	6	2	2	2	8
23	三	南洋薑黃飯 白米、豬肉、薑黃	炙烤棒棒腿 雞腿-烤(X1)	流沙奶黃包 奶黃包-蒸(X1)	鮮瓜燉肉 時瓜、豬肉、紅蘿蔔-煮 6:3:1	履歷	6	2	2	2	8
24	四	白飯 白米	烤肉醬豚肉片 豬肉、洋蔥-炒 8:2	雞茸凍豆腐 凍豆腐、雞絞肉-煮 8:2	清炒甘藍 高麗菜、紅蘿蔔-炒 9:1	有機	6	2	2	2	8
25	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	照燒雞翅 雞翅-燒(X1)	拌飯香菇肉燥 豬肉、豆干、香菇-煮 6:3:1	大瓜炒蒟蒻 刺瓜、蒟蒻、木耳-炒 7:2:1	有機	6	2	2	2	8



全盛美食111年1+2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	全素類	有素類	有蛋類	有奶類	有肉類
3	一	白飯 白米	香燒素鵝排 素鵝排(燒)	什錦炒鮮菇 時蔬、菇、木耳(炒)	炸醬豆干 豆干、毛豆仁(煮)	紅棗芋頭 芋頭、紅棗(燒)	樹子龍鬚菜 龍鬚菜、破布子(炒)	履歷 枸杞冬瓜湯 冬瓜、薑絲、枸杞	5	2	2	2	7
4	二	白飯 白米	咖哩嫩腐 豆腐、咖哩(煮)	白菜滷 大白菜、木耳(煮)	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔(炒)	鮮瓜寬粉煲 時瓜、寬冬粉(煮)	蜜汁素火腿 素火腿(燒)	有機 味噌蔬菜湯 時蔬、菇、味噌	5	2	2	2	7
5	三	白飯 白米	豆瓣素雞片 素雞片、時蔬(燒)	金瓜玉米 南瓜、玉米、洋芋(煮)	素蚵仔酥 素蚵仔酥(炸)	醬香麵輪 麵輪、紅蘿蔔(滷)	素蠔醬芥藍 芥藍菜、素蠔油(炒)	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7
6	四	香菇油飯	滷棒棒腿 牛蒡腿(滷)	酸甜炒豆皮 豆皮、蕃茄(炒)	小瓜素丸子 小黃瓜、素丸子(炒)	豆沙包 豆沙包(蒸)	木耳脆薯 豆薯、木耳(炒)	有機 高麗菜湯 高麗菜、木耳	5	2	2	2	7
7	五	白飯 白米	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔(燒)	塔香茄子 茄子、九層塔(燒)	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔(炒)	泡菜天婦羅 素甜不辣、泡菜(煮)	沙茶素腰花 素腰花、素沙茶(燒)	有機 結頭素肉湯 結頭菜、素羊肉	5	2	2	2	7
10	一	白飯 白米	醬爆素肚 素肚、紅蘿蔔(炒)	素鍋貼 素鍋貼(蒸)	照燒凍豆腐 凍豆腐、菇(燒)	油燻苦瓜 苦瓜、花瓜(煮)	腐皮敏豆 敏豆、腐皮絲(炒)	履歷 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
11	二	白飯 白米	香菇麵筋 麵筋、香菇(燒)	炒竹筍絲 竹筍、木耳(炒)	紅絲萵苣 萵苣、紅蘿蔔(炒)	甜心番薯 地瓜(烤)	花生百頁 百頁豆腐、花生(炒)	有機 榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜	5	2	2	2	7
12	三	白飯 白米	四角豆腐 四角豆腐(滷)	雪菜炒年糕 年糕、雪菜(炒)	京醬刈薯 豆薯、時蔬(炒)	紅燒獅子頭 獅子頭、時蔬(燒)	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲(炒)	履歷 蕃茄南瓜湯 蕃茄、南瓜	5	2	2	2	7
13	四	白飯 白米	糖醋素雞丁 素雞丁、鳳梨(燒)	鮮菇蘿蔔 白蘿蔔、菇(炒)	西芹素魷魚 西芹、素魷魚(炒)	酸菜麵腸 麵腸、酸菜(燒)	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔(炒)	有機 日式豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
14	五	白飯 白米	麻油烤麩 烤麩、枸杞(煮)	金黃薯餅 薯餅(炸)	金菇水蓮 水蓮、金針菇(炒)	雲耳扁蒲 扁蒲、木耳(炒)	滷味拼盤 豆干、海帶(滷)	有機 麵線羹 麵線、時蔬	5	2	2	2	7
17	一	白飯 白米	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔(煮)	梅乾燒麵輪 麵輪、梅乾菜(燒)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(炒)	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔(炒)	茼蒿鮮瓜 刺瓜、茼蒿(煮)	履歷 玉米燉湯 玉米、馬鈴薯、香菇	5	2	2	2	7
18	二	茄汁義大利麵	素燒肉排 素肉排(燒)	菇炒青花 花椰菜、菇(炒)	蒸南瓜 南瓜、紅棗(蒸)	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉(煮)	紅絲豆苗 豆苗、紅蘿蔔(炒)	有機 海芽薑絲湯 海帶芽、薑絲	5	2	2	2	7
19	三	白飯 白米	花生滷油腐 油豆腐、花生(滷)	菜頭粿 素蘿蔔糕(蒸)	醬燒素脆腸 時蔬、素脆腸(燒)	鐵板芽菜 豆芽菜、時蔬(炒)	沙茶筍片 竹筍、木耳(炒)	履歷 金針湯 金針、素肉絲	5	2	2	2	7
20	四	白飯 白米	京醬豆干 豆干、紅蘿蔔、時蔬(炒)	三杯海茸 海茸、金針菇、九層塔(煮)	芋香白菜 大白菜、芋頭、木耳(煮)	豆瓣素肚 素肚、豆瓣醬(燒)	彩蔬炒山藥 山藥、時蔬(炒)	有機 素肉骨茶湯 豆薯、菇、枸杞、肉骨茶包	5	2	2	2	7
~放寒假~													
2/11	五	白飯 白米	薑絲麵腸 麵腸、薑絲(炒)	清炒黃芽 黃豆芽、木耳(炒)	銀蘿排骨酥 白蘿蔔、素排骨酥(燒)	味噌凍豆腐 凍豆腐、菇(煮)	鹽味毛豆莢 毛豆莢(煮)	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭	5	2	2	2	7
14	一	白飯 白米	醬燒魚排 素魚排(燒)	鮑菇海帶結 海帶結、杏鮑菇(滷)	脆炒洋芋 洋芋、時蔬(炒)	素燒冬瓜 冬瓜、木耳(燒)	炒干絲 豆干絲、紅蘿蔔(炒)	履歷 羅宋湯 蕃茄、西芹	5	2	2	2	7
15	二	白飯 白米	酸菜豆包 豆包、酸菜(燒)	照燒素肚 素肚、菇(燒)	麻油紅鳳菜 紅鳳菜、麻油(煮)	關東煮 白蘿蔔、茼蒿小卷(煮)	金黃薯餅 薯餅(炸)	有機 元宵鹹湯圓 湯圓、時蔬、香菇	5	2	2	2	7
16	三	白飯 白米	豉汁煨豆腐 豆腐、豆豉(煮)	鳳梨苦瓜 苦瓜、鳳梨(煮)	茄汁麵疙瘩 麵疙瘩、蕃茄(燒)	咖哩素腰花 素腰花、咖哩(煮)	麵筋燒白菜 大白菜、麵筋(燒)	履歷 結頭鮮菇湯 結頭菜、菇	5	2	2	2	7
17	四	白飯 白米	素火腿片 素火腿片(燒)	打拋寬粉 寬冬粉、時蔬、九層塔(炒)	香燒餃子油腐 油豆腐、紅蘿蔔(燒)	客家燻筍 筍乾、筍耳(煮)	彩椒花椰 花椰菜、彩椒(炒)	有機 養生藥膳湯 時蔬、肉骨茶包	5	2	2	2	7
18	五	新竹炒米粉	素蠔油豆干 豆干、時蔬、素蠔油(炒)	豆薯四季 四季豆、豆薯(炒)	薑燒紫茄 茄子、薑(燒)	黑珍珠丸 黑珍珠(蒸)	煙燻素茶鵝 素茶鵝(煮)	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
21	一	白飯 白米	紅麴百頁腐 百頁豆腐、紅麴(煮)	木耳結頭菜 結頭菜、木耳(炒)	香菇麵輪 麵輪、香菇(燒)	鮮菇菠菜 菠菜、菇(炒)	煮玉米段 玉米段(煮)	履歷 青木瓜湯 青木瓜	5	2	2	2	7
22	二	白飯 白米	甜醬豆雞 豆雞片、時蔬(炒)	針菇海根 海帶根、金針菇(炒)	宮保高麗菜 高麗菜、花生(炒)	芋香烤麩 烤麩、芋頭(燒)	黑糖饅頭 黑糖饅頭(蒸)	有機 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
23	三	白飯 白米	香滷五花肉 素三層肉排(滷)	泡菜炒年糕 年糕、泡菜(炒)	蜜黑豆 黑豆、毛豆仁(煮)	菇炒蘿蔔 白蘿蔔、菇(炒)	糖醋豆腸 豆腸、時蔬(燒)	履歷 黃芽素肉湯 黃豆芽、素肉絲	5	2	2	2	7
24	四	什錦烏龍麵	五香斜紋花干 蘭花干、紅蘿蔔(燒)	芹香山藥 山藥、芹(炒)	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄(煮)	可樂餅 可樂餅(炸)	枸杞地瓜葉 地瓜葉、枸杞(炒)	有機 薑絲海帶湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲	5	2	2	2	7
25	五	白飯 白米	三杯大溪干 大溪豆干、九層塔(燒)	紅燒麵筋 麵筋、紅蘿蔔(燒)	素蟹絲刈菜 刈菜、素蟹絲(炒)	素蝦仁滑瓜 時瓜、素蝦仁(煮)	彩蔬甜不辣 素甜不辣、時蔬(炒)	有機 脆筍燉湯 脆筍、木耳	5	2	2	2	7