



全盛美食111年4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、劉彥伶、李賢蒂

★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★

★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	附餐	全穀類	豆肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	五	白飯 白米	醬爆三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔-煮 7:2:1	花生油豆腐 油豆腐、花生、毛豆仁-煮 8:1:1	香蔥海結 海帶結、紅蘿蔔、蔥-煮 8:1:1	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨、薑絲		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
4	二	兒童節快樂~放假去~										
5	二											
6	三	紅蔥炒米粉 米粉、豬肉、紅蔥末	嫩滷焢肉片 焢肉片-滷(X1)	福州肉丸燒 福州丸、毛豆仁-滷(X1)	蝦香結菜 結頭菜、木耳、蝦皮-炒 7:2:1	脆薯雞湯 豆薯、雞肉		5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
7	四	白飯 白米	泰式椒麻雞 雞肉、彩椒-燒 7:3	香草莎莎肉醬 豬肉、馬鈴薯、義大利香料-煮 5:4:1	金瓜白菜 大白菜、南瓜、木耳-炒 7:2:1	酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋、木耳-勾芡		5 2	2 8	2 7	2 1	7 8
8	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	味噌鮮魚排 魚排、味噌-燒(X1)	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒 7:3	川耳扁蒲 扁蒲、木耳-煮 8:2	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5 8	2 6	2 3	2 5	7 5
11	一	麥片飯 白米、麥片	橙汁鮮魚條 魚條、柳橙汁-煮(X2)	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-燒 6:3:1	蒜味花椰 花椰菜、蒜-炒 9:1	針菇木耳湯 時瓜、金針菇、木耳		5 7	2 7	2 7	2 3	7 2
12	二	白飯 白米	炙烤雞排 雞排-烤(X1)	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮 4:6	炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒 7:2:1	蕃茄雞茸湯 蕃茄、雞肉、南瓜		5 2	2 8	2 7	2 2	7 7
13	三	櫻花蝦油飯 糯米、豬肉、櫻花蝦	脆皮大雞腿 大雞腿-滷(X1)	酥炸雙拼 地瓜薯條(X3)、可樂餅(X1)-炸	鮮瓜麵線 時瓜、麵線、枸杞-煮 7:2:1	包心粉圓撞奶 包心粉圓、奶粉		5 1	2 8	2 6	2 3	7 2
14	四	白飯 白米	蔥燒豬肉 豬肉、蔥-燒 8:2	烤肉醬雞肉串 雞肉串、烤肉醬-烤(X1)	炒三絲 海帶絲、時蔬、紅蘿蔔-煮 6:2:2	結頭菜雞湯 結頭菜、雞肉		5 7	2 7	2 7	2 3	7 2
15	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	滷味拼盤 (豆干+鵝蛋) 豆干、鵝蛋、時蔬-滷 5:3:2	麵輪燒肉 豬肉、麵輪、紅蘿蔔-燒 7:2:1	粟米肉茸 玉米、馬鈴薯、豬肉-煮 5:3:2	酸菜脆筍湯 酸菜、脆筍	蔬食日	5 1	2 8	2 7	2 1	7 1
18	一	白飯 白米	打拋豬 豬肉、蕃茄、九層塔-燒 6:3:1	火烤包心雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	鮮味燒瓜 時瓜、鮮菇、木耳-煮 7:2:1	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 8	2 6	2 2	2 2	7 2
19	二	胚芽飯 白米、胚芽米	豆乳燒雞 雞肉、豆薯、豆腐乳-燒 7:3	三杯天婦羅 甜不辣、九層塔-煮 9:1	肉燥銀芽 豆芽菜、豬肉、韭菜-炒 6:2:2	銀耳冬瓜茶 白木耳、冬瓜茶		5 3	2 7	2 7	2 2	7 7
20	三	焗烤蘑菇螺旋麵 螺旋麵、洋菇、乳酪絲	黑胡椒豬排 豬排、黑胡椒-滷(X1)	流沙黑金包 芝麻包-蒸(X1)	香蒜海茸 海茸、時蔬、蒜-炒 7:2:1	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、紅蘿蔔-勾芡		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
21	四	白飯 白米	沙茶鮮魚 魚肉、洋蔥、沙茶醬-煮 8:2	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、毛豆仁-炒 6:3:1	鮑菇甘藍 高麗菜、杏鮑菇、木耳-炒 7:2:1	菜頭排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
22	五	地瓜飯 白米、地瓜	脆皮翅小腿 翅小腿-炸(X2)	蜜汁豆干 黑豆干、芝麻、毛豆仁-滷 8:1:1	針菇竹筍 竹筍、金針菇、紅蘿蔔-炒 6:3:1	芋頭米粉湯 芋頭、米粉、豬肉		5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
25	一	燕麥飯 白米、燕麥、麥片	夜市鹽酥魚 魚肉-炸(X3)	榨菜炒豆干 豆干、榨菜、紅椒-炒 7:2:1	白菜滷 大白菜、香菇、木耳-滷 8:1:1	玉米排骨湯 玉米、排骨		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
26	二	白飯 白米	宮保花生豬肉 豬肉、花生、蔥-煮 6:2:2	田園菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒 6:3:1	花椰彩蔬 花椰菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒 7:2:1	鮮瓜薏仁湯 時瓜、洋薏仁	水果	5 1	2 8	2 7	2 2	7 0
27	三	茄汁雞肉義大利麵 義大利麵、雞肉、茄汁醬	迷迭香雞腿 雞腿、迷迭香-滷(X1)	嫩滷花枝丸 花枝丸-滷(X2)	脆炒薯絲 洋芋、紅蘿蔔、木耳-炒 7:2:1	綠豆綜合芋圓 綠豆、芋圓、地瓜圓		5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
28	四	白飯 白米	紅麴叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	焗烤羅勒青醬雞 南瓜、雞肉、乳酪絲-烤 6:2:2	薑燒冬瓜 冬瓜、鮮菇、薑絲-燒 7:2:1	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		5 1	2 8	2 6	2 3	7 2
29	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	豬肉酸菜油腐 油豆腐、酸菜、豬肉-燒 6:2:2	沙茶豬血糕 豬血糕、蔥-燒 8:2	脆拌結頭 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-煮 7:2:1	蕃茄湯 蕃茄、洋蔥	蔬食日	5 2	2 7	2 6	2 3	7 1