



全盛美食111年5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、李賢賢

★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	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	燒烤醬燉雞 雞肉、時蔬、烤肉醬、燒 7:3	豆輪滷肉 雞輪、豬肉、毛豆仁、滷 7:2:1	清炒甘藍 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒 8:1:1	履歷 珍珠冬瓜茶 珍珠、冬瓜茶		6	2	2	2	80
3	二	白飯 白米	糖醋鮮魚排 魚排、鳳梨、煮(X1)	豉汁燉豬肉 時蔬、豬肉、豆豉、燉 6:3:1	櫻花蝦炒瓜 時瓜、木耳、櫻花蝦、炒 7:2:1	有機 海味蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		6	2	2	2	81
4	三	豬肉炸醬 乾拌麵 麵條、豬肉、豆干	炙烤雞排 雞排、烤(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼、蒸(X2)	筍香炒菇 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔、炒 7:2:1	青菜 金針、豬肉		6	2	2	2	80
5	四	白飯 白米	沙嗲肉片 豬肉、洋蔥、沙茶醬、煮 7:3	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆仁、炒	雙色花椰 青花菜、白花菜、木耳、炒 4:4:2	有機 結頭菜湯 結頭菜		6	2	2	2	81
6	五	糙米飯 白米、糙米	薄皮滷雞腿 雞腿、滷(X1)	五更豆腐煲 豆腐、榨菜、紅蘿蔔、煮 6:2:2	脆炒海帶 海帶、時蔬、紅蘿蔔、炒 6:2:2	有機 白玉排骨湯 蘿蔔、排骨		6	2	2	2	80
9	一	白飯 白米	薑燒豬肉片 豬肉、洋蔥、薑、燒 7:2:1	照燒雞肉串 雞肉串、芝麻、烤(X1)	茼蒿鮮瓜 鮮瓜、茼蒿、木耳、煮 6:3:1	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		6	2	2	2	80
10	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蒜香里肌豬排 豬排、滷(X1)	焗烤椰香咖哩雞 南瓜、雞肉、洋蔥、乳酪絲、烤 5:2:2:1	肉茸粉絲煲 冬粉、時蔬、豬肉、炒 5:3:2	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	81
11	三	及第肉粽 肉粽	狀元豆沙包 豆沙包(蒸)X1	甜心蜂蜜蛋糕 蜂蜜蛋糕(蒸)X1	香酥花枝丸 腐皮蝦捲 花枝丸(X1)、蝦捲(X1)、炸	青菜 茄紅蔬菜湯 蕃茄、洋蔥		6	2	2	2	81
12	四	白飯 白米	壽喜燒鮮魚 魚肉、洋蔥、鮮菇、燒 6:2:2	下飯瓜仔肉燥 豬肉、豆干、花瓜、紅蔥末、煮 4:3:2:1	魚乾白菜 大白菜、小魚乾、木耳、煮 8:1:1	有機 鮮瓜排骨湯 時瓜、排骨		6	2	2	2	80
13	五	地瓜飯 白米、地瓜	橙汁燒雞 雞肉、洋蔥、彩椒、燒 5:2:3	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、炒 7:3	繪炒大頭菜 大頭菜、鮮菇、紅蘿蔔、炒 7:2:1	有機 古早味麵線糊 麵線、時蔬、芡	蔬食日	6	2	2	2	79
16	一	白飯 白米	羅勒三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔、煮 6:3:1	夜市豬肉酥 豬肉、炸(X3)	田園玉蜀黍 玉米、時蔬、芋頭、紅蘿蔔、炒 4:3:2:1	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、雞、雞蛋、木耳、芡		6	2	2	2	13
17	二	胚芽飯 白米、胚芽米	煙燻蔗香雞翅 甘蔗雞翅、烤(X1)	八寶肉醬 豬肉、豆干、鮮蔬、紅蘿蔔、煮 4:3:2:1	木耳芽菜 豆芽、韭菜、木耳、炒 7:2:1	有機 青木瓜雞湯 青木瓜、雞骨		6	2	2	2	80
18	三	焗烤海鮮 筆管麵 筆管麵、海鮮、乳酪絲	脆皮大雞腿 大雞腿、烤(X1)	鮮嫩豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	銀蘿茼蒿 白蘿蔔、茼蒿、鮮菇、炒 6:2:2	青菜 桂圓、QQ		6	2	2	2	81
19	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	烤肉醬肉片 豬肉、洋蔥、鮮菇、烤肉醬、燒 6:2:2	布丁蒸蛋 雞蛋、蒸	沙嗲海茸 海茸、時蔬、炒 8:2	有機 玉米豬肉湯 玉米、豬肉、洋芋		6	2	2	2	80
20	五	白飯 白米	葱燒魚條 魚條、蔥、燒(X2)	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、黑胡椒、煮 8:2	絲瓜麵線 絲瓜、麵線、枸杞、煮 6:3:1	有機 蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋		6	2	2	2	81
23	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒲燒醬燒雞 雞肉、洋蔥、鮮菇、燒 6:2:2	紅麴叉燒肉 叉燒肉、烤(X3)	雲耳時瓜 時瓜、木耳、紅蘿蔔、炒 6:2:2	履歷 蜜豆芋圓湯 紅豆、芋圓		6	2	2	2	11
24	二	白飯 白米	洋菇豬柳 豬柳、洋菇、燒 8:2	客家小炒 豆干、魷魚、時蔬、炒 6:2:2	紅片高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、炒 7:2:1	有機 馬鈴薯濃湯 洋芋、玉米、雞蛋、芡		6	2	2	2	80
25	三	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥末	塔香里肌豬排 豬排、九層塔、滷(X1)	醬淋蘿蔔糕 蘿蔔糕、蒸(X1)	茼蒿海根 海帶根、茼蒿、時蔬、炒 7:2:1	青菜 黃豆芽、豬肉		6	2	2	2	80
26	四	白飯 白米	金黃魚排 虱目魚排、炸(X1)	泡菜天婦羅 甜不辣、泡菜、炒	鮮菇花椰 花椰、菇、木耳、炒 7:2:1	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		6	2	2	2	81
27	五	薏仁湯 白米、洋薏仁	鹽水雞 雞肉、時蔬、煮 7:3	豆豉嫩豆腐 豆腐、豬肉、豆豉、煮 7:2:1	蒜香竹筍 竹筍、紅蘿蔔、蒜、炒 7:2:1	有機 南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶	蔬食日	6	2	2	2	80
30	一	白飯 白米	麻油豬肉 豬肉、鮮菇、枸杞、煮 6:3:1	火烤雞肉捲 雞肉捲、烤(X1)	豆皮白菜 大白菜、豆皮、香菇、煮 6:3:1	履歷 大滷湯 豆腐、筍、雞、雞蛋、木耳、芡		6	2	2	2	80
31	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	味噌醬燒雞 雞肉、油豆腐、味噌、燒 7:3	菜脯蛋 雞蛋、菜脯、炒 6:4	肉燥冬瓜 冬瓜、豬肉、薑絲、煮 7:2:1	有機 海芽燉湯 海帶芽、金針菇	保久乳	6	2	2	2	79