



全盛美食111年6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、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢聲

★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	全蛋類	豆魚肉蛋類	油類類	蔬菜類	熱單	
1	三	焗烤蕃茄螺旋麵 螺旋麵、蕃茄、乳酪絲	嫩汁豬排 豬排-滷(X1)	多汁肉包 肉包-蒸(X1)	香芋玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔-炒 6:2:2	青菜 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
2	四	白飯 白米	京醬燒雞 雞肉、時蔬、京醬-燒 7:3	鮮魷粉絲煲 冬粉、魷魚、洋蔥-炒 7:1:2	豆皮白菜 大白菜、豆皮、香菇-煮 8:1:1	有機 海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐、味噌		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
3	五	端午節放假一天										
6	一	白飯 白米	香蔥豬柳 豬柳、洋蔥、青蔥-燒 7:2:1	香烤檸檬雞翅 檸檬雞翅-烤(X1)	枸杞絲瓜 絲瓜、麵線、枸杞-煮 7:2:1	履歷 西谷米撞奶 西谷米、紅茶、奶粉		6 1	2 8	2 6	2 2	8 9
7	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	椒鹽炸魚 魚肉-炸(X3)	咖哩燉雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥-煮 3:6:1	雙色花椰 青花、白花、紅蘿蔔-炒 4:4:2	有機 海帶排骨湯 海帶、排骨		6 2	2 7	2 6	2 3	8 1
8	三	豬肉什錦炒麵 麵條、時蔬、豬肉	紅燒扣肉片 焗肉片-滷(X1)	港點燒賣 燒賣-蒸(X2)	脆炒竹筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒 6:2:2	青菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉		6 8	2 6	2 3	2 5	8 0
9	四	白飯 白米	義式香料翅小腿 翅小腿、香料-滷(X2)	照燒甜不辣 甜不辣、時蔬-燒 8:2	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇-炒 7:3	有機 高麗豆皮湯 高麗菜、豆皮		6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
10	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	玉米豆腐羹 豆腐、玉米、紅蘿蔔-煮 6:3:1	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉-蒸 8:2	開陽扁蒲 扁蒲、木耳、蝦米-煮 7:2:1	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	蔬食日	6 8	2 7	2 6	2 2	8 7
13	一	白飯 白米	花生宮保雞 雞肉、時蔬、花生-煮 6:3:1	紅麴叉燒肉 叉燒肉-烤(X3)	蒜炒黃豆芽 黃豆芽、木耳、蒜-炒 7:2:1	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁、枸杞		6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
14	二	糙米飯 白米、糙米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	榨菜炒干片 榨菜、豆干片、紅椒-炒 2:7:1	芝麻海根 海帶根、白芝麻-炒 9:1	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋-烹		6 2	2 7	2 7	2 1	8 1
15	三	咖哩豬肉炒飯 白米、豬肉、豆干、咖哩	蠔油滷雞排 雞排-滷(X1)	梅乾菜燒肉 筍茸、豬肉、梅乾菜-燒 7:2:1	針菇白菜 大白菜、金針菇、木耳-煮 7:2:1	青菜 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		6 7	2 6	2 3	2 7	9 7
16	四	白飯 白米	烤蒲燒魚 蒲燒魚-烤(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒 8:2	枸杞冬瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞-煮 7:2:1	有機 山粉圓冬瓜露 山粉圓、冬瓜茶		6 8	2 7	2 2	2 7	8 7
17	五	麥片飯 白米、麥片	柚香嫩雞 雞肉、時蔬、柚子醬-燒 7:3	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	木須洋芋 洋芋、木耳、紅蘿蔔-炒 6:2:2	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
20	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆瓣醬鮮魚 魚肉、洋蔥、豆瓣醬-燒 7:3	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒 8:2	清炒甘藍 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒 6:2:2	履歷 綠豆粉條湯 綠豆、粉條		6 1	2 8	2 7	2 3	8 6
21	二	白飯 白米	薄皮雞翅 雞翅-滷(X1)	鐵板油豆腐 油豆腐、香菇、毛豆仁-煮 6:3:1	層香海茸 海茸、九層塔-煮 8:2	有機 大頭排骨湯 結頭菜、排骨		6 1	2 8	2 6	2 2	8 9
22	三	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵、豬肉、洋菇	塔香豬排 豬排、九層塔-滷(X1)	美式雙拼【地瓜球+雞塊】 地瓜球(X3)、雞塊(X2)-炸	木耳花椰 花椰菜、木耳、紅蘿蔔-炒 6:2:2	青菜 金針雞湯 金針、雞肉		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
23	四	地瓜飯 白米、地瓜	蘑菇醬嫩雞 雞肉、洋蔥、蘑菇-煮 6:3:1	蜜汁豬肋排 豬肋排-滷(X1)	打拋寬冬粉 寬冬粉、豬肉、九層塔-炒 7:2:1	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜、木耳		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
24	五	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥-燉 3:6:1	豆干滷鵝蛋 豆干、鵝蛋、紅蘿蔔-滷 5:3:2	南瓜玉米 玉米、南瓜、毛豆仁-炒 6:3:1	有機 香芋米粉湯 米粉、芋頭、時蔬	蔬食日	6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
27	一	玉米飯 白米、玉米	柴香和風燒雞 雞肉、時蔬、柴魚片-燒 6:3:1	咖哩肉醬 洋芋、豬肉、洋蔥、咖哩-煮 5:3:2	香菇蒲瓜 扁蒲、香菇、木耳-煮 7:2:1	履歷 酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋、木耳-烹		6 1	2 8	2 6	2 1	8 7
28	二	白飯 白米	烤肉醬肉片 豬肉、洋蔥、烤肉醬-燒 8:2	蕃茄豆腐滑蛋 蕃茄、雞蛋、豆腐-煮 5:3:2	韭香豆芽 豆芽、韭菜、木耳-炒 8:1:1	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞肉	水果	6 8	2 7	2 2	2 7	8 7
29	三	櫻花蝦油飯 糯米、豬肉、櫻花蝦	旋風翅小腿 翅小腿-烤(X2)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	蘿蔔長豆 白蘿蔔、長豆、紅蘿蔔-炒 6:2:2	青菜 青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨		6 2	2 7	2 7	2 3	8 6
30	四	白飯 白米	金黃炸魚排 魚排-炸(X1)	塔香黑豆干 豆干、鮮菇、九層塔-滷 7:2:1	什錦三絲 海帶、時蔬、紅蘿蔔-炒 8:1:1	有機 結頭菜燉湯 結頭菜、紅蘿蔔		6 0	2 8	2 7	2 2	8 7