



全盛美食111年5月菜單慈文國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街二段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	全蛋類	豆蛋類	肉類	蔬菜類	熱量
2	一	白飯 白米	燒烤醬燉雞 雞肉(S)、玉米(S)、烤肉醬-燒	炸豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	清炒甘藍 高麗菜(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷 珍珠冬瓜茶	5 1	2 7	2 7	2 3	7 9
3	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	豉汁燉豬肉 豬肉(S)、紅蘿蔔(Q)、豆豉-燉	地瓜球+可樂餅 地瓜球(Q)-炸(X3)、可樂餅(S)-炸(X1)	櫻花蝦炒瓜 時瓜(Q)、木耳(Q)、櫻花蝦-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)、薑絲	5 2	2 7	2 7	2 3	7 4
4	三	肉燥油飯 糯米、豬肉(S)、香菇	炙烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	桂冠肉包 肉包(S)-蒸(X1)	竹筍炒菇 竹筍(Q)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 金針豬肉湯 金針、豬肉(S)	5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
5	四	麥片飯 白米、麥片	醬燒豆雞片 豆雞、鮑菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-燒	南瓜炒蛋 雞蛋(S)、南瓜(Q)、毛豆仁(產銷)-炒	雙色花椰 青花菜(S)、白花菜(S)、木耳(Q)-炒	有機 大頭菜湯 大頭菜(Q)、鮮菇(Q)	5 2	2 8	2 6	2 3	7 9
6	五	白飯 白米	薄皮大雞腿 骨腿(S)-滷(X1)	蒜香芽菜燒肉 豆芽(O)、豬肉(S)、蒜-炒	脆炒海帶 海帶、芹菜(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 蘿蔔排骨湯 蘿蔔(Q)、排骨(O)	5 8	2 6	2 2	2 2	7 2
9	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥油淋雞翅 雞翅(S)、蔥-燒(X1)	海山醬關東煮 白蘿蔔(Q)、貢丸(S)、豬血糕(S)-煮	茼蒿鮮瓜 鮮瓜(Q)、茼蒿、木耳(Q)-煮	履歷 豆薯雞湯 豆薯(Q)、雞骨(Q)	5 1	2 7	2 6	2 3	7 1
10	二	白飯 白米	蒜香里肌豬排 豬排(S)-滷(X1)	焗烤椰香咖哩雞 南瓜(Q)、雞肉(S)、洋蔥、乳酪絲-烤	肉茸粉絲煲 冬粉、高麗菜(Q)、豬肉(S)-炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 3	2 7	2 6	2 1	7 3
11	三	青醬雞肉義大利麵 義大利麵、雞肉(S)、洋蔥、青醬	滷豬排 豬排(S)、洋蔥-滷(X1)	炸蝦捲+花枝丸 蝦捲(S)-炸(X1)、花枝丸(S)-炸(X1)	枸杞冬瓜燒雞 冬瓜(Q)、雞肉(S)、枸杞-燒	青菜 茄紅蔬菜湯 蕃茄(Q)、洋蔥	5 2	2 8	2 6	2 1	7 4
12	四	白飯 白米	烤肉醬翅小腿 翅小腿(S)、烤肉醬-滷(X2)	下飯瓜仔肉燥 豬肉(S)、豆干、花瓜、紅蔥末-煮	魚乾白菜 大白菜(Q)、小魚乾、木耳(Q)-煮	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	5 8	2 7	2 2	2 7	7 3
13	五	糙米飯 白米、糙米	鹽酥魚條 魚條(Q)-炸(X2)	海味炒蛋 雞蛋(S)、海帶芽-炒	繪炒大頭菜 大頭菜(Q)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 古早味麵線糊 麵線、木耳(Q)-煮	5 7	2 7	2 2	2 9	7 2
16	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	炙烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	蔥燒豬肉 豬肉(S)、蔥-燒	田園玉蜀黍 玉米(S)、芋頭(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋(Q)、木耳(Q)-煮	5 2	2 8	2 6	2 1	7 4
17	二	白飯 白米	果香糖醋魚 魚肉(Q)、洋蔥、鳳梨-煮	八寶肉醬 豬肉(S)、豆干、紅蘿蔔(Q)-煮	木耳芽菜 豆芽(Q)、韭菜(Q)、木耳(Q)-炒	有機 芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米	5 8	2 7	2 2	2 3	7 2
18	三	焗烤海鮮筆管麵 筆管麵、海鮮(Q)、乳酪絲	脆皮大雞腿 大雞腿(S)-烤(X1)	梅粉地瓜條+炸雞塊 地瓜薯條(Q)、梅粉-炸(X3)、麥克雞塊(S)-炸(X3)	銀蘿茼蒿 白蘿蔔(Q)、茼蒿、鮮菇(Q)-炒	青菜 山藥燉湯 山藥(Q)、洋蔥仁	5 3	2 7	2 6	2 2	7 6
19	四	白飯 白米	烤肉醬肉片 豬肉(S)、洋蔥、烤肉醬-煮	烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	蒸蛋 雞蛋(S)-蒸	有機 玉米豬肉湯 玉米(S)、豬肉(S)、洋芋(Q)	5 1	2 8	2 6	2 1	7 7
20	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	脆皮豬排 豬排(S)-炸(X1)	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜、紅椒(Q)-煮	絲瓜麵線 絲瓜(Q)、麵線、枸杞-煮	有機 蕃茄蛋花湯 蕃茄(Q)、雞蛋(Q)	5 2	2 8	2 6	2 2	7 6
23	一	白飯 白米	蒲燒醬燒雞 雞肉(S)、洋蔥、鮮菇(Q)、蒲燒醬-燒	紅麴叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	雲耳時瓜 時瓜(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷 紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓	5 1	2 8	2 6	2 3	7 1
24	二	麥片飯 白米、麥片	洋菇豬柳 豬柳(S)、洋菇-燒	香蔥豆干片 豆干、蔥、紅蘿蔔(Q)-炒	紅片高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機 馬鈴薯濃湯 洋芋(Q)、玉米(S)、雞蛋(Q)	5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
25	三	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉(S)、紅蔥末	烤翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	醬淋蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸(X1)	茼蒿海根 海帶根、茼蒿、時蔬(Q)-炒	回饋有機 黃芽豬肉湯 黃豆芽(Q)、豬肉(S)	5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
26	四	白飯 白米	鐵路豬排 豬排(S)-滷(X1)	泡菜天婦羅 甜不辣(產銷)、泡菜-炒	鮮菇花椰 花椰(S)、菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機 冬瓜雞湯 冬瓜(Q)、雞骨(Q)	5 2	2 7	2 6	2 3	7 1
27	五	玉米飯 白米、玉米	椒鹽魚排 魚排(S)、胡椒鹽-炸(X1)	蕃茄滑蛋 雞蛋(S)、蕃茄(Q)、洋蔥-炒	蒜香竹筍 竹筍(Q)、紅蘿蔔(Q)、蒜-炒	有機 肉骨茶湯 高麗菜(O)、排骨(O)、肉骨茶	5 8	2 6	2 3	2 5	7 5
30	一	香鬆拌飯【燻香包】	麻油豬肉 豬肉(S)、鮮菇(Q)、枸杞-煮	烤肉醬黑輪 黑輪(S)、烤肉醬-滷(X1)	豆皮白菜 大白菜(Q)、豆皮、香菇-煮	履歷 大滷湯 豆腐、竹筍(Q)、雞蛋(Q)、木耳(Q)	5 8	2 7	2 2	2 2	7 7
31	二	白飯 白米	火烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	菜脯蛋 雞蛋(S)、菜脯-炒	肉燥冬瓜 冬瓜(Q)、豬肉(S)、薑絲-煮	有機 海芽燉湯 海帶芽、金針菇(Q)	5 7	2 6	2 3	2 7	7 7