



全盛美食111年8+9月菜單慈文國中

◎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	豆類	蔬菜類	肉類	蛋類	奶類
8/30	二	白飯 白米	滑蛋壽喜燒 豬肉(S)、雞蛋(O)-燒	花生滷豆干 豆干、花生-滷	三色玉米 玉米(S)、洋芋(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6	2	2	2	8
8/31	三	焗烤白醬義大利麵 義大利麵、時蔬、乳酪絲、白醬	脆皮翅小腿 翅小腿(S)-炸(X2)	蒸豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	紅片花椰 青花菜(S)、白花菜(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜蕃茄蔬菜湯 蕃茄(Q)、南瓜(Q)、時蔬(Q)		6	2	2	2	8
9/1	四	香鬆拌飯 【獨家包】	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(Q)、毛豆仁(產銷)-燒	香葱蒸蛋 雞蛋(S)、蔥-蒸	鮮菇高麗 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機金針鮮菇湯 金針、菇(Q)		6	2	2	2	8
9/2	五	白飯 白米	嫩滷豬排 豬排(S)-滷(X1)	和風燒雞 雞肉(S)、時蔬(Q)-燒	塔香海茸 海茸、力層塔-煮	有機竹筍排骨湯 竹筍(Q)、排骨(Q)		6	2	2	2	8
9/5	一	玉米飯 白米、玉米	醬燒魚排 魚排(產銷)-燒(X1)	鮮菇豬柳 豬肉(S)、鮮菇(Q)、洋蔥(Q)-煮	筍片針菇 竹筍(Q)、金針菇(Q)-炒	履歷冬瓜QQ湯 冬瓜茶、QQ		6	2	2	2	8
9/6	二	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉(S)、白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)-燒	橙汁燒肉 豬肉(S)、時蔬(Q)-燒	韭香豆芽 豆芽(Q)、韭菜(Q)、木耳(Q)-炒	有機海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)		6	2	2	2	8
9/7	三	肉燥油飯 糯米、豬肉(S)、香菇	嫩滷豬排 豬排(S)-滷(X1)	滷豬血糕 豬血糕(S)-滷(X3) 水餃(Q)-蒸(X2)	鮮菇四季豆 四季豆、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	青菜芹香蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、芹菜(Q)		6	2	2	2	8
9/8	四	白飯 白米	夜市鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	滷福州丸 福州丸(S)(X1)、毛豆仁(產銷)-滷	枸杞冬瓜 冬瓜(Q)、枸杞-煮	有機高麗排骨湯 高麗菜(Q)、排骨(Q)	豆奶	6	2	2	2	8
9/9	五	~中秋佳節連假~										
9/12	一	白飯 白米	蔥油翅小腿 翅小腿(S)、蔥-滷(X2)	蒜香鮮魚 魚肉(Q)、時蔬(Q)、蒜-煮	豆皮白菜 大白菜(Q)、豆皮-燒	履歷薏仁燉湯 時蔬(Q)、洋薏仁		6	2	2	2	8
9/13	二	胚芽飯 白米、胚芽米	烤肉醬肉片 豬肉(S)、洋蔥(Q)、烤肉醬-煮	紅絲炒蛋 雞蛋(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	芝麻海根 海帶根、白芝麻-煮	有機蘿蔔排骨湯 白蘿蔔(Q)、豬排骨(Q)		6	2	2	2	8
9/14	三	白醬豬肉義大利麵 義大利麵、豬肉(S)、白醬	嫩滷大雞腿 雞腿(S)-滷(X1)	地瓜薯條 +可樂餅 地瓜薯條(X3)(Q)、可樂餅(X1)(S)-炸	針菇鮮瓜 鮮瓜(Q)、金針菇(Q)-炒	青菜南瓜濃湯 南瓜(Q)、雞蛋(Q)、馬鈴薯(Q)		6	2	2	2	8
9/15	四	白飯 白米	酥炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	木耳青花 青花菜(S)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機珍珠撞奶 粉圓、奶粉、紅茶		6	2	2	2	8
9/16	五	糙米飯 白米、糙米	彩椒花生燒雞 雞肉(S)、青椒(Q)、花生-燒	瓜仔肉燥 絞肉(S)、豆干、花瓜-煮	芹香黃豆芽 黃豆芽(Q)、芹菜(Q)-炒	有機芋頭米粉湯 芋頭(Q)、米粉、紅蘿蔔(Q)		6	2	2	2	8
9/19	一	玉米飯 白米、玉米	蒲燒雞丁 雞肉(S)、洋蔥(Q)-燒	紅麴叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	毛豆炒筍 竹筍(Q)、毛豆仁(產銷)-炒	履歷味噌蔬菜湯 時蔬(Q)、味噌		6	2	2	2	8
9/20	二	白飯 白米	旋風翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	紅燒鵪鶉 馬鈴薯(Q)、鵪鶉(X1)(Q)、紅蘿蔔(Q)-燒	清炒扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉		6	2	2	2	7
9/21	三	肉絲炒麵 麵條、豬肉(S)、時蔬	滷豬肋排 豬肋排(Q)-滷(X1)	海苔花枝丸 +豬肉鍋貼 花枝丸(X2)(S)、海苔-滷、鍋貼(X2)(S)-煮	時蔬蘿蔔 白蘿蔔(Q)、時蔬(Q)-炒	青菜青木瓜湯 青木瓜(Q)、紅棗		6	2	2	2	8
9/22	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	照燒雞排 雞排(S)-燒(X1)	紅絲炒蛋 雞蛋(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	蒜香佛手瓜 佛手瓜(Q)、蒜-炒	有機酸辣湯 豆腐、雞蛋(Q)、筍、紅蘿蔔(Q)		6	2	2	2	7
9/23	五	白飯 白米	香葱豬柳 豬肉(S)、蔥-煮	麥克雞塊 +花枝捲 雞塊(X2)(S)、花枝捲(X1)(S)-炸	針菇白菜 大白菜(Q)、金針菇(Q)-炒	有機冬瓜雞湯 冬瓜(Q)、雞骨(Q)		6	2	2	2	8
9/26	一	燕麥飯 白米、燕麥	芽菜燒肉 豬肉(S)、豆芽菜(Q)-燒	酥炸魚條 魚條(Q)-炸(X2)	海帶炒干絲 海帶絲、干絲、時蔬(Q)-炒	履歷山粉圓冬瓜露 山粉圓、冬瓜茶		6	2	2	2	8
9/27	二	白飯 白米	炙烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	豆干炒肉絲 豆干、豬肉(S)-炒	雙色花椰 青花菜(S)、白花菜(S)-炒	有機蒲瓜針菇湯 蒲瓜(Q)、金針菇(Q)		6	2	2	2	8
9/28	三	肉絲蛋炒飯 白米、雞蛋、豬肉(S)	洋蔥豬排 豬排(S)、洋蔥(Q)-滷(X1)	時蔬炒黑輪 黑輪(S)、時蔬(Q)-炒	紅片高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機蔬菜燉雞湯 時蔬(Q)、雞骨(Q)		6	2	2	2	8
9/29	四	白飯 白米	脆皮大雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	蘿蔔肉羹 白蘿蔔(Q)、肉羹(S)-煮	田園玉米 玉米(S)、馬鈴薯(Q)、時蔬(Q)-炒	有機黃芽肉絲湯 黃豆芽(Q)、豬肉(S)		6	2	2	2	8
9/30	五	地瓜飯 白米、地瓜	薑汁燒肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、薑-燒	洋葱炒蛋 雞蛋(S)、洋蔥(Q)-炒	雲耳鮮瓜 鮮瓜(Q)、木耳(Q)-炒	有機玉米排骨湯 玉米(S)、排骨(Q)		6	2	2	2	8