



全盛美食110年11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、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全餐	主菜	海帶	蔬菜	湯品
1	一	地瓜飯 白米、地瓜	日式和風燒雞 雞肉(S)、蘿蔔(Q)、柴魚、燒	酸甜豬肉油腐 油豆腐、蕃茄(Q)、豬肉(S)-煮	芝麻拌海根 海帶根、芝麻-煮	履歷	紅豆QQ粉粿 紅豆、粉粿	2	2	8
2	二	白飯 白米	金黃脆皮豬排 豬排(S)-炸(X1)	焗烤南瓜燉雞 南瓜(Q)、雞肉(S)、乳酪絲-烤	開陽扁蒲 扁蒲(Q)、蝦米、紅蘿蔔(Q)-煮	有機	酸辣湯 豆腐、雞蛋(Q)、紅蘿蔔	6	2	8
3	三	櫻花蝦油飯 糯米、豬肉(S)、櫻花蝦	脆皮大雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	遊龍豬肉鍋貼 豬肉鍋貼(X2)-煎(S)	鮮炒筍片 竹筍(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	蔬菜	涼薯排骨湯 涼薯、排骨(Q)	6	2	8
4	四	白飯 【蔬食日】 白米	層香黑豆干 黑豆干、九層塔-瀆	玉米滑蛋 玉米(S)、雞蛋(S)-炒	針菇白菜 大白菜(Q)、金針菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	有機	結頭菜燉湯 結頭菜、香菇	6	2	8
5	五	糙米飯 白米、糙米	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)-烤(X1)	揚物雙拼 【甜不辣+鹽酥雞】 甜不辣(產銷)、雞肉(S)-炸	螞蟻上樹 冬粉、豬肉(S)、木耳(Q)-炒	有機	筍仔排骨湯 竹筍、排骨(Q)	6	2	8
8	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	古早味豬腳 豬腳(Q)、豬肉(S)、花生-煮	雞茸燒豆腐 豆腐、雞絞肉(S)-燒	蒜香雙花 青花椰(S)、白花椰(S)、蒜-炒	履歷	雙色芋圓冬瓜茶 芋圓、地瓜圓、冬瓜茶	6	2	8
9	二	白飯 白米	椒鹽炸雞排 雞排(S)-炸(X1)	洋蔥炒蛋 雞蛋(S)、洋蔥-炒	炒海帶絲 海帶絲、紅蘿蔔(Q)-煮	有機	黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜絲	6	2	8
10	三	豚肉味噌拉麵 拉麵、豬肉(S)、海苔	鐵路豬排 豬排(S)-瀆(X1)	蜜烤蜜地瓜 地瓜(Q)-烤(X1)	鯉魚片蘿蔔 白蘿蔔(Q)、葫蘆小卷、杏鮑菇(Q)-煮	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋(Q)、紅蘿蔔	6	2	8
11	四	白飯 白米	洋蔥壽喜豬 豬肉(S)、洋蔥-燒	海苔花枝丸 花枝丸(S)、海苔-瀆(X2)	玉米四色 玉米(S)、馬鈴薯(Q)、毛豆仁(S)、紅蘿蔔(Q)-煮	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	8
12	五	味島香鬆飯 【附香鬆包】 白米、海苔香鬆	脆皮炸雞翅 雞翅(S)-炸(X1)	香滷豆干肉燥 絞肉(S)、豆干、乾香菇-瀆	什錦鮮瓜 時瓜(Q)、金針菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機	羅宋湯 番茄、豬肉(S)、西芹	6	2	8
15	一	燕麥飯 白米、燕麥	洋芋咖哩魚 魚肉(Q)、洋芋(Q)、咖哩-煮	紅翅叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	海帶芽炒蛋 雞蛋(S)、海帶芽-炒	履歷	鮮菇扁蒲湯 扁蒲、菇	6	2	8
16	二	白飯 白米	照燒菇菇雞 雞肉(S)、洋蔥、菇(Q)-燒	豆干炒肉絲 豆干片、豬肉(S)-炒	清炒高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨(Q)	6	2	8
17	三	焗烤羅勒筆管麵 筆管麵、洋蔥、乳酪絲、青醬	洋菇醬嫩豬排 豬排(S)、洋菇-瀆(X1)	脆皮蘿蔔糕金黃地瓜條 蘿蔔糕、地瓜薯條(Q)-炸	豆瓣鮮筍 竹筍(Q)、鮮菇(Q)-煮	蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔	6	2	8
18	四	肉鬆蓋飯 【附肉鬆盒】 白米、肉鬆	味噌燒雞 雞肉(S)、油豆腐、紅蘿蔔(Q)-燒	奶香洋芋炒蛋 雞蛋(S)、洋芋(Q)-炒	五香海帶 海帶、百頁結-煮	有機	粉圓燒仙草 粉圓、綠豆、仙草汁	6	2	8
19	五	白飯 白米	香酥翅小腿 翅小腿(S)-炸(X2)	燒烤醬炒肉 豬肉(S)、洋蔥、烤肉醬-炒	魷魚寬粉 魷魚(Q)、寬冬粉、木耳(Q)-煮	有機	蛋花湯 高麗菜、雞蛋(Q)	6	2	8
22	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	LEMON烤雞翅 雞翅(S)、檸檬汁-烤(X1)	眷村滷味 白蘿蔔(Q)、豆干、貢丸(S)-瀆	玉米四色 玉米(S)、馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)、芋頭(Q)-煮	履歷	珍珠QQ撞奶 珍珠、奶粉	6	2	8
23	二	白飯 白米	洋蔥豬柳 豬柳(S)、洋蔥-煮	美式炸雞柳條 雞柳條(S)-炸(X2)	雙色西蘭花 青花(S)、白花(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	8
24	三	肉燥紅蔥米粉 米粉、豬肉(S)、紅蔥末	紅燒焗肉片 焗肉片(Q)-燒(X1)	虎咬豬刈包 【酸菜+花生糖粉】 刈包(S)-蒸(X1)	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	回饋有機	番茄排骨湯 番茄、排骨(Q)	6	2	8
25	四	白飯 白米	胖老爹炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	酸菜白肉凍腐 凍豆腐、豬肉(S)、酸菜-煮	蝦香甘藍 高麗菜(Q)、木耳(Q)、蝦米-煮	有機	金針燉湯 蘿蔔(Q)、金針	6	2	8
26	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	馬鈴薯燉肉 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)-燉	菜脯炒蛋 雞蛋(S)、菜脯-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲(Q)、菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	有機	米苔目湯 高麗菜、米苔目、豬肉(S)	6	2	8
29	一	白飯 白米	糖醋醬豬肋排 豬肋排(Q)、糖醋醬-燒(X1)	雞茸百頁豆腐 百頁豆腐、雞絞肉(S)-煮	南瓜白菜 白菜(Q)、南瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	履歷	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)	6	2	8
30	二	番薯飯 白米、地瓜	蠔汁燒雞 雞肉(S)、蔥-燒	香草沙沙肉醬 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、義大利香料-煮	蒜拌黃芽 黃豆芽(Q)、芹菜(Q)、蒜-炒	有機	竹筍燉湯 竹筍、木耳	6	2	8