



全盛美食113年6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

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴

★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	附餐	全蛋類	豆蛋類	肉類	蔬菜類	水果類	
3	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	炸海鮮排 魷魚排(S)-炸(X1)	香蔥炒豬柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蔥-炒	紅絲銀芽 豆芽菜(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷	鮮瓜雞湯 鮮瓜(Q)、雞骨(S)	5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
4	二	白飯 白米	唐場雞丁 雞肉(S)-炸(X3)	家常豆腐 豆腐、毛豆仁(TAP)、紅蘿蔔(Q)-煮	櫻花蝦高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、櫻花蝦-炒	有機	玉米濃湯 玉米(Q)、洋芋(Q)、紅蘿蔔(Q)	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
5	三	白醬雞茸 義大利麵 義大利麵、玉米(Q)、雞肉(S)、白醬	塔香豬排 豬排(S)、九層塔-滷(X1)	甜心豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	蒜香花椰 青花菜(S)、白花菜(S)、蒜-炒	季節青菜	金針雞湯 金針、金針菇(Q)、雞骨(S)	5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
6	四	香鬆飯 【獨享包】	鹹香菜脯蛋 雞蛋(噴印)、菜脯-炒	蠔油小方干 豆干、時蔬(Q)-滷	雲耳時瓜 時瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機	芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米	5 2	2 8	2 7	2 1	7 5
7	五	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	旋風烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	乳酪奶香烤蛋 雞蛋(噴印)、時蔬(Q)、玉米(Q)-烤	海帶三絲 海帶絲、金針菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	大頭菜燉湯 結頭菜(Q)、鮮菇(Q)	5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
10	一	端午節放假一天										
11	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	豆簽鮮瓜 時瓜(Q)、豆簽、枸杞-煮	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 0	2 7	2 5	2 1	7 8
12	三	肉絲炒飯 白米、豬肉(S)、玉米(Q)	芝香滷雞排 雞排(S)、白芝麻-滷(X1)	豬肉蒸餃 水餃(S)-蒸(X2)	鮮菇條豆 敏豆(TAP)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷	羅宋湯 時蔬(Q)、蕃茄(Q)、玉米(Q)	5 2	2 8	2 5	2 1	7 9
13	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	暖心麻油豚肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、枸杞-炒	香酥魚條+ 金黃蝦捲 魚條(Q)(X1)+蝦捲(S)(X1)-炸	菇炒竹筍 竹筍(Q)、鮮菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)	5 2	2 6	2 6	2 3	7 4
14	五	白飯 白米	醬香雞腿 雞腿(S)-滷(X1)	麻婆凍豆腐 凍豆腐、豬肉(S)、蔥-煮	肉末玉米 玉米(Q)、豬肉(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	地瓜芋圓湯 地瓜(TAP)、芋圓	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4
17	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	香草茄汁豬肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、蕃茄(Q)-燉	脆皮雞堡排 雞堡排(S)-炸(X1)	腐皮白菜 大白菜(Q)、腐皮、香菇-滷	履歷	鮮瓜薏仁湯 鮮瓜(Q)、洋蔥、薑絲	5 0	2 8	2 7	2 2	7 7
18	二	白飯 白米	嫩烤蒲燒魚 蒲燒魚(Q)-烤(X1)	炸醬干丁 豆干、小黃瓜(Q)、毛豆仁(TAP)-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜(Q)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖	5 1	2 6	2 5	2 0	7 0
19	三	豬肉什錦 炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉(S)、木耳(Q)	炙烤翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	港式豬肉燒賣 燒賣(S)-蒸(X2)	蒟蒻海帶根 海帶根、蒟蒻-煮	季節青菜	肉骨茶湯 時蔬(Q)、排骨(S)、肉骨茶包	5 0	2 7	2 5	2 1	7 8
20	四	白飯 白米	梅乾菜豬排 豬排(S)、梅乾菜-滷(X1)	田園玉米炒蛋 雞蛋(噴印)、玉米(Q)-炒	紅蔘高麗菜 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機	香菇雞湯 時蔬(Q)、香菇(Q)、雞骨(S)	5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
21	五	麥片飯 白米、麥片	酸白菜燒雞 雞肉(S)、大白菜(Q)-煮	金瓜燉豬肉 南瓜(Q)、豬肉(S)、毛豆仁(TAP)-炒	蒜香四季豆 四季豆(TAP)、木耳(Q)、蒜-炒	有機	扁蒲排骨湯 扁蒲(Q)、排骨(S)	5 1	2 7	2 6	2 1	7 9
24	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	脆皮翅小腿 翅小腿(S)-炸(X2)	香柚豬肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、柚子醬-燉	塔香滷海結 白蘿蔔(Q)、海帶結、九層塔-煮	履歷	筍香雞湯 竹筍(Q)、雞骨(S)	5 1	2 6	2 6	2 1	7 2
25	二	白飯 白米	酸甜蕃茄燒雞 雞肉(S)、洋菇、蕃茄(Q)-燒	鮮瓜繪丸子 鮮瓜(Q)、貢丸(S)、木耳(Q)-煮	鮮蔬粉絲煲 冬粉、時蔬(Q)、木耳(Q)-炒	有機	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓	5 0	2 7	2 7	2 1	7 7
26	三	噴水雞肉飯 白米、雞肉(S)、紅蔥末	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	嫩海花枝丸+ 火烤雞柳條 花枝丸(S)(X1)+雞柳條(S)(X1)-烤	雞絲炒豆芽 豆芽菜(Q)、雞肉(S)、時蔬(Q)-炒	季節青菜	高麗雞湯 高麗菜(Q)、雞骨(S)	5 0	2 8	2 6	2 2	7 2
27	四	白飯 白米	栗香洋芋燉雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、栗子-燒	茄汁炒蛋 雞蛋(噴印)、蕃茄(Q)-炒	鮮菇西蘭花 花椰菜(S)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	酸辣湯 豆腐、木耳(Q)、時蔬(Q)	5 1	2 8	2 7	2 3	7 6
28	五	麥片飯 白米、麥片	金黃鮮魚排 魚排(Q)-炸(X1)	客家小炒 豆干、豬肉(S)、時蔬(Q)-炒	清炒竹筍 竹筍(Q)、木耳(Q)-炒	有機	味噌海芽湯 海帶芽、雞蛋(噴印)、味噌	5 1	2 8	2 5	2 2	7 5

《海帶》海帶含有鈣、磷、碘、鉀、鎂、葉酸等營養素。海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血液中的膽固醇。海帶富含碘元素，對人類健康很有益處，然而懷孕期和哺乳的婦女卻不宜過量食用，因為海帶中的碘會經由血液循環，從胎盤或乳汁中進入胎兒或幼兒體內，進而造成幼兒甲狀腺功能障礙。