



全盛美食113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、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴、郭奕廷

★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(O)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	蛋類	油類	蔬菜類	水果類
8/30	五	白飯 白米	香菇燒雞 雞肉(S),時蔬(Q),香菇-燒	肉燥干丁 豆干,豬肉(S),菜脯-煮	蝦香白菜 大白菜(Q),紅蘿蔔(Q),蝦皮-炒	有機 結頭排骨湯 結頭菜(Q),排骨(S)	6	2	2	2	7
9/2	一	麥片飯 白米,麥片	梅乾扣肉 豬肉(S),筍乾,梅乾菜-燒	滑嫩蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	蘿蔔海結 白蘿蔔(Q),海帶結,火鍋料-燉	履歷 羅宋湯 蕃茄(Q),時蔬(Q)	6	2	2	2	7
9/3	二	白飯 白米	金蒜炸魚條 魚條(Q)-炸(X2)	椰香咖哩雞 馬鈴薯(Q),雞肉(S),咖哩-煮	針菇燻豆 四季豆(TAP),金針菇(Q)-炒	有機 鮮瓜排骨湯 鮮瓜(Q),排骨(S)	6	2	2	2	8
9/4	三	雞肉炒飯 白米,雞肉(S),時蔬(Q)	香滷豬排 豬排(S)-滷(X1)	筍香獅子頭 獅子頭(S),竹筍(Q)-燒(X1)	肉末玉米 玉米(Q),南瓜(Q),豬肉(S)-煮	季節青菜 金針雞湯 金針,雞骨(S)	6	2	2	2	7
9/5	四	地瓜飯 白米,地瓜(TAP)	蘑菇凍豆腐 凍豆腐,洋菇,時蔬(Q)-燒	菜脯炒蛋 雞蛋(噴印),菜脯-炒	腐皮時瓜 時瓜(Q),時蔬(Q),腐皮-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋(噴印)	6	2	2	2	8
9/6	五	白飯 白米	青木瓜燉肉 豬肉(S),青木瓜(Q)-燉	酸菜豬血糕 豬血糕(S),酸菜-滷	韭香銀芽 豆芽菜(Q),韭菜(Q)-炒	有機 芋頭西米露 芋頭(Q),西谷米	6	2	2	2	8
9/9	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉(S),時蔬(Q),花生-燒	紅茄油豆腐 油豆腐,蕃茄(Q),蔥-煮	肉茸冬瓜 冬瓜(Q),豬肉(S)-煮	履歷 竹筍排骨湯 竹筍(Q),排骨(S)	6	2	2	2	7
9/10	二	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	香蔥燒豬排 豬排(S),蔥-燒(X1)	玉米炒蛋 雞蛋(噴印),玉米(Q)-炒	鮮菇炒高麗 高麗菜(Q),鮮菇(Q)-炒	有機 日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	6	2	2	2	8
9/11	三	焗烤青醬 海鮮螺旋麵 螺旋麵,海鮮(Q),青醬	義式香料雞排 雞排(S)-滷(X1)	黃金可樂餅&雞柳條 可樂餅(S)(X1),雞柳條(S)(X1)-烤	蒜香西蘭花 花椰菜(S),木耳(Q),蒜-炒	季節青菜 扁蒲針菇湯 扁蒲(Q),金針菇(Q)	6	2	2	2	7
9/12	四	白飯 白米	醬燒鮮魚 魚肉(Q),時蔬(Q)-燒	香草沙沙肉醬 馬鈴薯(Q),豬肉(S),時蔬(Q)-煮	清炒竹筍 竹筍(Q),紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 麥片紅豆湯 紅豆(TAP),麥片	6	2	2	2	8
9/13	五	糙米飯 白米,糙米	脆皮炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	雞茸豆腐煲 豆腐,雞肉(S),時蔬(Q)-燉	香炒海絲 海帶絲,紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 山藥雞骨湯 山藥(Q),雞骨(S)	6	2	2	2	7
9/16	一	地瓜飯 白米,地瓜(TAP)	肉骨茶燉肉 豬肉(S),時蔬(Q),紅棗-燉	炸麥克雞塊 雞塊(Q)-炸(X2)	蒜炒高麗 高麗菜(Q),蒜-炒	履歷 酸辣湯 豆腐,時蔬(Q),木耳(Q)	6	2	2	2	8
9/17	二	~中秋佳節放假~									
9/18	三	肉燥油飯 糯米,豬肉(S)	醬香滷雞腿 雞腿(S)-滷(X1)	蝦捲拼荔枝丸 蝦捲(S)(X1),荔枝丸(S)(X1)-滷	田園玉米 馬鈴薯(Q),玉米(Q),紅蘿蔔(TAP)-煮	季節青菜 海結薑絲湯 海帶結,紅蘿蔔(TAP),薑絲	6	2	2	2	7
9/19	四	薏仁飯 白米,薏仁	嫩烤蒲燒魚 蒲燒魚(Q)-烤(X1)	甜蔥炒蛋 雞蛋(噴印),洋蔥(Q)-炒	木須炒筍 竹筍(Q),木耳(Q)-炒	有機 冬瓜雞骨湯 冬瓜(Q),雞骨(S)	6	2	2	2	7
9/20	五	白飯 白米	沙茶燒雞 雞肉(S),時蔬(Q),沙茶-燒	香滷大溪干 黑豆干,蘿蔔(Q)-滷	翠炒鮮瓜 時瓜(Q),鮮菇(Q)-炒	有機 黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓	6	2	2	2	7
9/23	一	玉米飯 白米,玉米(Q)	烤肉醬翅小腿 翅小腿(S)-滷(X2)	金瓜香蛋 雞蛋(噴印),南瓜(Q)-炒	鮑菇青花 青花菜(S),杏鮑菇(Q)-炒	履歷 蕃茄蛋花湯 蕃茄(Q),雞蛋(噴印)	6	2	2	2	8
9/24	二	白飯 白米	冬瓜燒肉 豬肉(S),冬瓜(Q)-燒	家常肉末豆腐 豆腐,豬肉(S),毛豆仁(TAP)-煮	銀芽雞絲 豆芽菜(Q),雞肉絲(S)-炒	有機 鮮蔬雞湯 時蔬(Q),雞骨(S)	6	2	2	2	7
9/25	三	白醬雞茸 義大利麵 義大利麵,雞肉(S),時蔬(Q)	蒜香豬排 豬排(S),蒜-煮(X1)	甜心豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	鮮菇結頭菜 結頭菜(Q),鮮菇(Q),紅蘿蔔(TAP)-炒	季節青菜 玉米濃湯 馬鈴薯(Q),玉米(Q),紅蘿蔔(TAP)	6	2	2	2	8
9/26	四	白飯 白米	三杯豆干雞 雞肉(S),豆干,九層塔-燒	螞蟻上樹 高麗菜(Q),冬粉,豬肉(S)-煮	茼蒿扁蒲 扁蒲(Q),茼蒿-炒	有機 桂圓銀耳湯 白木耳,桂圓	6	2	2	2	8
9/27	五	燕麥飯 白米,燕麥	鹽酥魚丁 魚肉(Q)-炸(X3)	栗子香燒肉 時蔬(Q),豬肉(S),栗子-燒	白菜滷 大白菜(Q),時蔬(Q)-煮	有機 鮮瓜菇湯 鮮瓜(Q),金針菇(Q)	6	2	2	2	8
9/30	一	白飯 白米	蒜炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	蔥燒凍豆腐 凍豆腐,蔥-燒	塔香海帶根 海帶根,九層塔-炒	履歷 味噌鮮蔬湯 時蔬(Q),味噌	6	2	2	2	7

(蕃茄) 蕃茄含有膳食纖維、茄紅素、葉酸等營養素。蕃茄含有膳食纖維可以促進腸胃蠕動；茄紅素能避免皮膚曬傷外，也能減少自由基對身體的傷害、延緩老化；葉酸能幫助維持細胞和組織正常功能，對孕婦特別重要。不過也因為高鉀的緣故，蕃茄並不適合腎臟病患食用，建議諮詢醫師依據個人狀況調整飲食。