

全盛美食113年10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、郭奕宏

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基因改造玉米及豆製品、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	熱量	
1	二	白飯 白米	香濃咖哩豬 豬肉(S),馬鈴薯(Q),咖哩-燒	雞茸油豆腐 油豆腐,雞肉(S)-滷	清炒甘藍 高麗菜(Q),時蔬(Q)-炒	有機 黃花雞湯 金針,雞骨(S)	5	2	2	2	7	
2	三	肉燥油飯 糯米,豬肉(S)	芝麻翅小腿 翅小腿(S),芝麻-滷	香烤蝦捲 蝦捲(S)-烤(X2)	針菇四季豆 四季豆(TAP),金針菇(Q)-炒	季節青菜 羅宋湯 蕃茄(Q),時蔬(Q)	5	2	2	2	7	
3	四	香鬆飯 【獨享包】	塔香豆干 豆干,九層塔-滷	海帶芽炒蛋 雞蛋(噴印),海帶芽-炒	枸杞時瓜 時瓜(Q),鮮菇(Q),枸杞-煮	有機 紅豆包心粉圓 紅豆(TAP),包心粉圓	5	2	2	2	7	
4	五	白飯 白米	蜜橙燒鮮魚 魚肉(Q),彩椒(Q),柳橙汁-燒	塔香天婦羅 甜不辣(S),九層塔-燒	彩蔬脆筍 竹筍(Q),豬肉(S),時蔬(Q)-炒	有機 海帶薑絲湯 海帶,薑絲	5	2	2	2	7	
7	一	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉(S),時蔬(Q)-煮	秋栗滷豆干 豆干,栗子-滷	雙色花椰 青花菜(S),白花菜(S)-炒	履歷 菜頭湯 白蘿蔔(Q),紅蘿蔔(TAP)	5	2	2	2	7	
8	二	白飯 白米	嫩烤蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)-烤(X1)	鮮菇粉絲煲 冬粉,時蔬(Q),紅蘿蔔(TAP)-煮	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜(Q),蒟蒻-炒	有機 日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7	
9	三	青醬雞茸義大利麵 義大利麵,雞肉(S),時蔬(Q)	香滷豬排 豬排(S)-滷(X1)	黑金流沙包 芝麻包(S)-蒸(X1)	銀魚焗白菜 大白菜(Q),小魚乾-煮	季節青菜 鮮筍針菇湯 竹筍(Q),金針菇(Q)	5	2	2	2	7	
10	四	~雙十連假~										
11	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	酥炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	焗烤洋芋肉醬 馬鈴薯(Q),豬肉(S)-燉	三色海絲 海帶絲,紅蘿蔔(TAP),時蔬(Q)-炒	有機 芋頭西米露 芋頭(Q),西谷米	5	2	2	2	7	
14	一	白飯 白米	蒜香嫩豬排 豬排(S)-滷(X1)	雙蔥滑蛋 雞蛋(噴印),洋蔥(Q),蔥-炒	腐皮結頭菜 結頭菜(Q),腐皮-炒	履歷 銀耳桂圓湯 白木耳,桂圓	5	2	2	2	7	
15	二	地瓜飯 白米,地瓜(TAP)	果粒糖醋魚 魚肉(Q),時蔬(Q),鳳梨-煮	紅燒獅子頭 獅子頭(S),時蔬(Q)-燒	蒜炒扁蒲 時瓜(Q),蒜-煮	有機 養生排骨湯 時蔬(Q),排骨(S)	5	2	2	2	7	
16	三	肉絲炒飯 白米,豬肉(S),時蔬(Q)	香酥雞翅 雞翅(S)-炸(X1)	古早味福州丸 福州丸(S),豬肉(S)-滷(X1)	紅絲扁豆 敏豆(TAP),紅蘿蔔(TAP)-炒	季節青菜 玉米濃湯 馬鈴薯(Q),玉米(Q),紅蘿蔔(TAP)	5	2	2	2	7	
17	四	白飯 白米	鐵板肉柳 豬肉(S),洋蔥(Q)-燒	紅茄凍豆腐 凍豆腐,蕃茄(Q),毛豆仁(TAP)-煮	鮮菇高麗 高麗菜(Q),鮮菇(Q)-炒	有機 時瓜雞湯 時瓜(Q),雞骨(S)	5	2	2	2	7	
18	五	麥片飯 白米,麥片	紅糟燉雞 雞肉(S),筍乾,紅糟-燉	豉香肉豆腐 豆腐,豬肉(S),豆豉-煮	芝麻海帶根 海帶根,芝麻-炒	有機 金針排骨湯 金針,排骨(S)	5	2	2	2	7	
21	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	金黃鮮魚排 魚排(Q)-炸(X1)	豆輪燒豬肉 豬肉(S),麵輪-煮	白菜滷 大白菜(Q),鮮菇(Q)-滷	履歷 酸辣湯 豆腐,筍(Q),時蔬(Q)	5	2	2	2	7	
22	二	白飯 白米	百醬南瓜雞 雞肉(S),南瓜(Q)-燒	酥脆雞堡排 雞堡排(S)-炸(X1)	肉燥銀芽 豆芽菜(Q),豬肉(S),時蔬(Q)-煮	有機 圓圓燒仙草 仙草,綠豆,地瓜圓	5	2	2	2	7	
23	三	海苔拉麵 麵條,時蔬(Q),海苔	香蒜豬排 豬排(S)-燒(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼(S)-蒸(X2)	雲耳時瓜 時瓜(Q),木耳(Q)-炒	季節青菜 鮮筍雞湯 竹筍(Q),雞骨(S)	5	2	2	2	7	
24	四	白飯 白米	義式香草燉雞 雞肉(S),紅蘿蔔(TAP),義大利香料-燉	香蔥蒸蛋 雞蛋(噴印),蔥-蒸	紅片西蘭花 青花菜(S),紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 蔬菜味噌湯 時蔬(Q),金針菇(Q),味噌	5	2	2	2	7	
25	五	胚芽飯 白米,胚芽米	麻油豚肉片 豬肉(S),鮮菇(Q),麻油-燒	彩繪雙丸 時蔬(Q),丸子(S),木耳(Q)-炒	塔香海茸 海茸,九層塔-炒	有機 薑絲鮮瓜湯 時瓜(Q),薑絲	5	2	2	2	7	
28	一	玉米飯 白米,玉米(Q)	鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	打拋肉醬干丁 豆干,豬肉(S),九層塔-燒	快炒薯條 馬鈴薯(Q),紅蘿蔔(TAP)-炒	履歷 大頭菜燉湯 結頭菜(Q),時蔬(Q)	5	2	2	2	7	
29	二	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 雞肉(S),洋菇-燒	素蠔醬豆腐 豆腐,鮮菇(Q)-煮	綠金筍片 竹筍(Q),毛豆仁(TAP)-炒	有機 海芽蛋花湯 雞蛋(噴印),海帶芽	5	2	2	2	7	
30	三	焗烤白醬螺旋麵 螺旋麵,時蔬(Q),乳酪絲	香草翅小腿 翅小腿(S),義大利香料-滷(X2)	金黃地瓜條+火烤可樂餅 地瓜薯條(S)(X3),可樂餅(S)(X1)-烤	開陽鮮瓜 鮮瓜(Q),時蔬(Q),蝦皮-煮	季節青菜 玉米排骨湯 玉米(Q),排骨(S)	5	2	2	2	7	
31	四	燕麥飯 白米,燕麥	腰果蜜汁豬 豬肉(S),彩椒(Q),腰果-燒	脆薯炒蛋 雞蛋(噴印),豆薯(Q)-炒	蒜香藻唇片 海帶,蒜-炒	有機 黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓	5	2	2	2	7	

【結頭菜】學名球莖甘藍，圓圓胖胖的模樣。100公克的結頭菜，水分高達93.5%，熱量只有23大卡，很適合想控制體重的人食用。結頭菜含維生素B1、B2、B6、菸鹼酸、C，以及礦物質鐵、鈉、鉀、鈣等，同時，結頭菜屬十字花科，具有十字花科的抗癌成分。