

全盛美食113年11月菜單慈文國中

◎公司地址：新北市樹林區保安街二段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、郭奕彰

★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(Q)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	全糖類	蛋類	肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	五	白飯 白米	火烤翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	乳酪香蔬烤蛋 雞蛋(噴印)、時蔬(Q)、乳酪絲-烤	鮮菇時瓜 時瓜(Q)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(TAP)-煮	有機 金瓜濃湯 南瓜(Q)、馬鈴薯(Q)、玉米(Q)	5	2	2	2	7	2
運動會補假一天												
4	一											
5	二	白飯 白米	旋風烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	銀魚炒干片 豆干、紅蘿蔔(TAP)、小魚乾-炒	肉茸燴鮮瓜 鮮瓜(Q)、豬肉(S)-煮	有機 味噌鮮蔬湯 時蔬(Q)、味噌	5	2	2	2	7	3
6	三	噴水雞肉飯 白米、雞肉(S)	鹽酥炸魚 魚肉(Q)-炸(X3)	招牌鍋貼 鍋貼(S)-蒸(X2)	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	履歷 高麗排骨湯 高麗菜(Q)、排骨(S)	5	2	2	2	7	2
7	四	香鬆飯 白米	醬爆素雞 素雞、蠔醬-炒	紅茄滑蛋 雞蛋(噴印)、蕃茄(Q)、洋蔥(Q)-炒	白玉鮮菇 白蘿蔔(Q)、杏鮑菇(Q)、紅蘿蔔(TAP)-煮	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓	5	2	2	2	7	4
8	五	白飯 白米	海苔酥脆豬排 豬排(S)、海苔粉-炸(X1)	筍乾燒肉 豬肉(S)、筍乾-燒	開陽白菜 大白菜(Q)、時蔬(Q)、蝦皮-煮	有機 金粒蛋花湯 玉米(Q)、雞蛋(噴印)	5	2	2	2	7	2
11	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蒜香燒雞 雞肉(S)、鮮菇(Q)、蒜-炒	柴香肉羹 肉羹(S)、時蔬(Q)、柴魚-煮	沙嗲海帶根 海帶根、紅蘿蔔(TAP)、沙茶醬-炒	履歷 羅宋湯 蕃茄(Q)、玉米(Q)、時蔬(Q)	5	2	2	2	7	2
12	二	白飯 白米	葱爆豬柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)-燒	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(Q)、豬肉(S)、木耳(Q)-炒	銀芽三絲 綠豆芽(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 銀蘿燉湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(TAP)	5	2	2	2	7	3
13	三	焗烤青醬 筆管麵、時蔬(Q)、乳酪絲	芝麻滷雞排 雞排(S)、芝麻-滷(X1)	香筍肉包 肉包(S)-蒸(X1)	木耳西蘭花 花椰菜(S)、木耳(Q)-炒	季節 扁蒲針菇湯 扁蒲(Q)、金針菇(Q)	5	2	2	2	7	3
14	四	白飯 白米	嫩烤蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)-烤(X1)	壽喜燒肉丼 豬肉(S)、洋蔥(Q)、鮮菇(Q)-燒	清炒高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)、木耳(Q)-炒	有機 紅豆西米露 西谷米、紅豆(TAP)	5	2	2	2	7	2
15	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	肉燥蒸蛋 雞蛋(噴印)、豬肉(S)-蒸	田園玉米 芋頭(Q)、玉米(Q)、毛豆仁(TAP)-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(噴印)	5	2	2	2	7	2
18	一	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(TAP)-燉	蠔醬米血糕 豬血糕(S)-滷(X3)	彩繪鮮瓜 鮮瓜(Q)、木耳(Q)-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7	3
19	二	麥片飯 白米、麥片	五香雞排 雞排(S)、五香粉-烤(X1)	紅絲炒蛋 雞蛋(噴印)、紅蘿蔔(TAP)-炒	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	有機 金針排骨湯 金針、排骨(S)	5	2	2	2	7	2
20	三	白醬雞茸 義大利麵、雞肉(S)、時蔬(Q)	蒜味豬排 豬排(S)-滷(X1)	金黃麥克雞塊 雞塊(S)(X2)、花枝丸(S)(X1)-炸	蒜香藥膳片 海帶、紅蘿蔔(TAP)、蒜-炒	季節 南瓜雞茸湯 南瓜(Q)、雞肉(S)	5	2	2	2	7	2
21	四	白飯 白米	檸香鮮魚 魚肉(Q)、彩椒(Q)、檸檬汁-燒	藥膳燉豬肉 鮮瓜(Q)、豬肉(S)、紅棗-燉	雞茸花椰菜 青花菜(S)、雞粒肉(S)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 南洋肉骨茶 時蔬(Q)、排骨(S)、肉骨茶包	5	2	2	2	7	3
22	五	糙米飯 白米、糙米	夜市鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	五更豆腐 豆腐、豬肉(S)、酸菜-煮	鮮菇甘藍 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機 黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	5	2	2	2	7	2
25	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	香滷雞腿 雞腿(S)-滷(X1)	南瓜炒蛋 雞蛋(噴印)、南瓜(Q)-炒	雙色海絲 海帶絲、豆干絲-炒	履歷 鮮蔬排骨湯 時蔬(Q)、排骨(S)	5	2	2	2	7	3
26	二	白飯 白米	暖心麻油豚肉 豬肉(S)、鮮菇(Q)、麻油-燉	黃金海鮮排 魚排(Q)-炸(X1)	芋香白菜滷 大白菜(Q)、芋頭(Q)、紅蘿蔔(TAP)-煮	有機 山藥雞湯 山藥(Q)、雞骨(S)	5	2	2	2	7	2
27	三	肉燥油飯 糯米、豬肉(S)、鮮菇(Q)	酥炸魚片 魚肉(Q)-炸(X1)	毛豆滷福州丸 福州丸(S)(X1)、毛豆仁(TAP)-滷	鮮筍肉絲 竹筍(Q)、豬肉(S)-炒	季節 洋芋濃湯 馬鈴薯(Q)、時蔬(Q)	5	2	2	2	7	2
28	四	燕麥飯 白米、燕麥	卡菲醬燒豬 豬肉(S)、時蔬(Q)、卡菲醬-燉	照燒甜不辣 甜不辣(S)、紅蘿蔔(TAP)-燒	腰果炒鮮瓜 鮮瓜(Q)、木耳(Q)、腰果-炒	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)	5	2	2	2	7	3
29	五	白飯 白米	葷菇燉雞丁 雞肉(S)、洋菇-燒	古早味肉燥 豆干、豬肉(S)、花瓜-滷	脆炒大頭菜 結頭菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機 QQ綠豆湯 綠豆、QQ	5	2	2	2	7	3

《南瓜》南瓜的口感甜甜、綿綿的，是許多人喜愛的全穀雜糧類。南瓜營養價值高，含有豐富β胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鋅，南瓜中的β胡蘿蔔素、維生素C可以增強免疫力，幫助傷口癒合，除此之外還能幫助我們保持視力健康。南瓜具有飽足感，比起常見的澱粉主食，可以幫助我們維持健康的體重。