



全盛美食114年1+2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	全額	豆類	油類	蔬菜	水果
1/2	四蔬食	香鬆飯 【獨厚包】	滑嫩蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	打拋干丁 豆干、蕃茄(Q)、九層塔-煮	沙茶海茸 海茸、時蔬(Q)、沙茶醬-炒	有機 地瓜芋圓湯 地瓜(TAP)、芋圓	5	2	2	2	7
3	五	白飯 白米	金黃炸魚排 魚排(Q)-炸(X1)	乳酪什錦烤蛋 雞蛋(噴印)、時蔬(Q)、乳酪粉-烤	鮮菇時瓜 時瓜(Q)、鮮菇(Q)、薑-燒	有機 金針雞湯 金針、金針菇(Q)、雞骨(S)	5	2	2	2	7
6	一	白飯 白米	白醬燉雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、紅蘿蔔(TAP)-燉	塔香福州丸 福州丸(S)(X1)、九層塔-燒	三色玉米 玉米(Q)、時蔬(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7
7	二	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	炸豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	客家小炒 豆干、豬肉(S)、時蔬(O)-炒	鮮蔬扁蒲 扁蒲(O)、時蔬(O)-炒	有機 時蔬雞湯 時蔬(O)、雞骨(S)	5	2	2	2	7
8	三	🔥 茄汁義大利麵+蜜汁雞排+地瓜薯條&烤蝦捲+黑耳花椰+季節蔬菜+馬鈴薯濃湯									
9	四	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	甜蔥炒蛋 雞蛋(噴印)、洋蔥(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	清炒竹筍 竹筍(Q)、時蔬(Q)-炒	有機 豆薯雞湯 豆薯(Q)、雞骨(S)	5	2	2	2	7
10	五	白飯 白米	嫩烤雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(Q)、木耳(Q)-炒	拌炒海帶 海帶、時蔬(Q)、蒜-炒	有機 黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖	5	2	2	2	7
13	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	燒烤醬豬柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)、烤肉醬-燒	炸麥可雞塊 雞塊(S)-炸(X2)	木耳時瓜 時瓜(Q)、木耳(Q)-炒	履歷 竹筍雞湯 竹筍(Q)、雞骨(S)	5	2	2	2	7
14	二	白飯 白米	旋風烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	玉米滑蛋 雞蛋(噴印)、玉米(O)-炒	菇炒結頭菜 結頭菜(O)、鮮菇(O)-炒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
15	三	🔥 紅蔥雞肉飯+素蠔醬豬排+塔香炒魚羹+紅絲四季豆+季節蔬菜+豆薯蛋花湯									
16	四	白飯 白米	堅果彩椒雞 雞肉(S)、彩椒(Q)、腰果-煮	椒鹽炸魚 魚肉(S)-炸(X3)	清炒高麗菜 高麗菜(Q)、時蔬(Q)-炒	有機 銀羅排骨湯 白蘿蔔(Q)、排骨(S)	5	2	2	2	7
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	香海翅小腿 翅小腿(S)-滷(X2)	鮮蔬紅燒肉 時蔬(Q)、豬肉(S)、紅蘿蔔(TAP)-燉	元氣豆芽 豆芽菜(Q)、木耳(Q)、時蔬(Q)-炒	有機 暖呼呼燒仙草 綠豆、QQ圓、粉圓、仙草汁	5	2	2	2	7
20	一	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	薑汁肉片 豬肉(S)、時蔬(Q)、薑-燒	雞茸凍豆腐 凍豆腐、玉米(Q)、雞肉(S)-煮	滷白菜 大白菜(Q)、時蔬(O)-滷	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(噴印)	5	2	2	2	7
🔥 結業式 放寒假囉 🔥											
2/1	二	白飯 白米	熱炒三杯雞 雞肉(S)、豬血糕(S)、九層塔-炒	紅絲炒蛋 雞蛋(噴印)、紅蘿蔔(TAP)-炒	蒟蒻時瓜 時瓜(O)、蒟蒻、木耳(O)-炒	有機 紅豆湯圓 紅豆(TAP)、湯圓	5	2	2	2	7
12	三	🔥 家常豬肉炒麵+黃金炸豬排+黑金流沙包+脆炒青花菜+季節蔬菜+紅茄排骨湯									
13	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)-烤(X1)	肉末豆腐 豆腐、豬肉(S)、毛豆仁(TAP)-煮	芝香海帶根 海帶根、時蔬(Q)、芝麻-炒	有機 結頭排骨湯 結頭菜(Q)、排骨(S)	5	2	2	2	7
14	五	白飯 白米	梅乾扣肉 豬肉(S)、筍乾、梅乾菜-燒	冬瓜燉雞 冬瓜(Q)、雞肉(S)、枸杞-燉	田園玉米 馬鈴薯(Q)、玉米(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	有機 高麗雞骨湯 高麗菜(Q)、雞骨(S)	5	2	2	2	7
17	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	香酥翅小腿 翅小腿(S)-炸(X2)	蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	芹香海絲 海帶絲、豆干絲、芹菜(Q)-炒	履歷 金針排骨湯 金針、排骨(S)	5	2	2	2	7
18	二	白飯 白米	沙茶炒豬肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	五香黑豆干 大溪豆干、鮮菇(Q)-煮	紅片甘藍 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 鮮瓜豬肉湯 鮮瓜(Q)、豬肉(S)	5	2	2	2	7
19	三	🔥 焗烤青醬筆管麵+香草滷豬排+脆烤雞堡排+薑菇炒竹筍+季節蔬菜+南瓜濃湯									
20	四	胚芽飯 白米、胚芽米	脆皮炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	關東煮 白蘿蔔(Q)、甜不辣(S)、豬血糕(S)-煮	木耳白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)-炒	有機 銀耳冬瓜茶 白木耳、桂圓肉	5	2	2	2	7
21	五	白飯 白米	京醬肉絲 豬肉(S)、洋蔥(Q)、京醬-煮	雞茸寬冬粉 寬冬粉、時蔬(Q)、雞肉(S)-炒	脆炒結頭菜 結頭菜(Q)、時蔬(Q)-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(噴印)	5	2	2	2	7
24	一	燕麥飯 白米、燕麥	酥炸雞 雞肉(S)-炸(X3)	茄汁炒年糕 年糕、蕃茄(Q)、時蔬(Q)-炒	腐皮條豆 四季豆(TAP)、腐皮-炒	履歷 鮮蔬味噌湯 鮮蔬(Q)、金針菇(Q)、味噌	5	2	2	2	7
25	二	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉(S)、馬鈴薯(O)-燉	彩蔬丸子 時蔬(O)、丸子(S)、木耳(O)-炒	蒜香藻唇片 海帶、時蔬(O)、蒜-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍筴、時蔬(O)	5	2	2	2	7
26	三	🔥 櫻花蝦油飯+芝香翅小腿+可樂餅&烤花枝丸+鮮瓜針菇+季節蔬菜+雙色蘿蔔湯									
27	四	白飯 白米	酥炸鮮魚排 魚排(O)-炸(X1)	南瓜炒蛋 雞蛋(噴印)、南瓜(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	什錦花菜 花椰菜(S)、時蔬(Q)-炒	有機 綠豆QQ湯 綠豆、QQ圓	5	2	2	2	7