



全盛美食110年12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、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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	全穀類	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	三	咖哩烏龍麵+脆皮大雞腿+滷花枝捲+芝麻海根+履歷蔬菜+雙色蘿蔔湯					6	2	2	2	8
		烏龍麵、咖哩	雞腿(S)-炸	花枝捲(S)-滷(x2)	海帶根、白芝麻-煮	白蘿蔔、紅蘿蔔	1	7	8	2	1
2	四	香鬆飯 【附香鬆包】 白米、香鬆	醬燒素雞 素雞、菇(O)、紅蘿蔔(O)-燒	毛豆木耳炒蛋 雞蛋(S)、木耳(O)、毛豆仁(S)-炒	香菇白菜 大白菜(O)、香菇、紅蘿蔔(O)-煮	有機 羅宋湯 蕃茄、洋蔥	6	2	2	2	8
							1	8	7	2	4
3	五	白飯 白米	叉燒豬肉 叉燒肉(O)-烤	香蒜魚羹 魚羹(S)、時蔬(O)、蒜-煮	玉米四色 玉米(S)、馬鈴薯(O)、芋頭(O)-煮	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉(S)	6	2	2	2	8
							2	7	6	2	9
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒲燒雞 雞肉(S)、洋蔥、芝麻-燒	咖哩豬肉豆腐 豆腐、豬肉(S)、咖哩-煮	螞蟻上樹 高麗菜(O)、冬粉、豬肉(S)-煮	履歷 鮮瓜肉絲湯 時瓜、豬肉(S)	6	2	2	2	8
							2	8	6	1	4
7	二	白飯 白米	蒜香豬排 豬排(S)-滷	茄汁炒蛋 雞蛋(S)、茄汁、洋蔥-炒	海帶彩絲 海帶、金針菇(O)、時蔬(O)-炒	有機 珍珠QQ撞奶 珍珠、紅茶、奶粉	6	2	2	2	8
							1	7	8	1	8
8	三	泡菜豬肉炒飯+烤大雞腿+炸蘿蔔糕&鍋貼+竹筍炒肉絲+履歷蔬菜+蔬菜排骨湯					6	2	2	2	8
		白米、泡菜、豬肉(S)	雞腿(S)-烤	蘿蔔糕(X1)-炸、鍋貼(X2)(S)-炸	竹筍(O)、豬肉(S)、木耳(O)-炒	高麗菜、排骨(O)	3	7	7	2	0
9	四	白飯 白米	甜橙醬鮮魚 魚肉(O)、紅椒(O)、橙汁-燒	豆干滷肉燥 豬肉(S)、豆干-滷	紅片黃瓜 黃瓜(O)、紅蘿蔔(O)-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(O)、薑絲	6	2	2	2	7
							7	6	1	2	
10	五	糙米飯 白米、糙米	酥炸豬排 豬排(S)-炸	肉茸蒸蛋 雞蛋(S)、豬肉(S)-蒸	泡菜肉片白菜 大白菜(O)、泡菜、豬肉(S)-煮	有機 結頭雞湯 結頭菜、雞肉(S)	6	2	2	2	8
							1	8	8	2	8
13	一	五穀飯 白米、燕麥、麥片	果香咕咾肉 豬肉(S)、洋蔥、鳳梨-不過油	迷迭香翅小腿 翅小腿(S)、迷迭香-滷(X2)	香菇燒瓜 時瓜(O)、香菇(O)、薑絲-燒	履歷 金針雞湯 金針花、雞肉(S)	6	2	2	2	7
							7	6	2	5	9
14	二	白飯 白米	咖哩洋芋雞 雞肉(S)、洋芋(O)、咖哩-煮	揚物雙拼 可樂餅(X1)(S)、豬肉酥(X3)(S)-炸	銀魚燒白菜 大白菜(O)、木耳(O)、小魚乾-燒	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
							3	8	8	2	2
15	三	焗烤蕃茄螺旋麵+滷嫩雞腿+竹筍包+脆拌黃芽+履歷蔬菜+玉米濃湯					6	2	2	2	8
		螺旋麵、蕃茄、乳酪絲	雞腿(S)-滷	竹筍包(S)-蒸(x1)	黃豆芽(O)、豬肉(S)、紅蘿蔔(O)-炒	玉米、雞蛋(O)、洋芋	2	6	7	2	6
16	四	白飯 白米	芝麻豬肋排 豬肋排(O)、芝麻-滷	羅勒凍豆腐 凍豆腐、豬肉(S)、九層塔-煮	木須高麗菜 高麗菜(O)、木耳(O)、紅蘿蔔(O)-炒	有機 芋圓燒仙草 芋圓、地瓜圓、仙草	6	2	2	2	7
							1	6	7	2	9
17	五	肉鬆飯 【佐肉鬆盒】 白米、肉鬆	酥炸雞排 雞排(S)-炸	紅絲炒蛋 雞蛋(S)、紅蘿蔔(O)-炒	毛豆竹筍 竹筍(O)、木耳(O)、毛豆仁(S)-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6	2	2	2	8
							3	6	8	2	7
20	一	玉米飯 白米、玉米	壽喜燒鮮魚 魚肉(O)、洋蔥-燒	焗烤奶香雞 雞肉(S)、南瓜(O)、乳酪絲-烤	雙色花椰 白花椰(S)、青花椰(S)、紅蘿蔔(O)-炒	履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨(O)	6	2	2	2	8
							1	7	7	2	6
21	二	白飯 白米	泰式打拋豬柳 豬肉(S)、洋蔥、蕃茄(O)-煮	雞茸油豆腐 油豆腐、雞肉(S)-燒	川耳蒲瓜 蒲瓜(O)、木耳(O)-煮	有機 冬至暖心湯圓 紅豆、湯圓	6	2	2	2	8
							3	7	6	1	3
22	三	青醬豬肉義大利麵+海苔炸豬排+雙色饅頭+蒜泥肉片+履歷蔬菜+時瓜針菇湯					6	2	2	2	8
		義大利麵、豬肉(S)、青醬	豬排(S)、海苔-炸	黑糖饅頭(X1)(S)、雞蛋饅頭(X1)(S)-蒸	豬肉(S)、蒜-煮	時瓜、金針菇、木耳	3	7	8	1	2
23	四	白飯 白米	養生藥膳豬 豬肉(S)、豆薯(O)、枸杞-煮	烤雞肉捲 雞肉捲(T)-烤(x1)	三杯海茸 海茸、九層塔-燒	有機 酸菜筍片湯 脆筍、酸菜	6	2	2	2	7
							1	6	6	2	4
24	五	地瓜飯 白米、地瓜	香蒜豬排 豬排(S)-滷	獅子頭白菜滷 獅子頭(S)、大白菜(O)、香菇-滷	毛豆玉米 玉米粒(S)、毛豆(S)、豆干-炒	有機 芋頭米粉湯 芋頭、米粉、豬肉(S)	6	2	2	2	8
							2	7	7	2	3
27	一	白飯 白米	三杯咕咕雞 雞肉(S)、菇(O)、九層塔-燒	脆薯奶香蛋 洋芋(O)、雞蛋(S)、紅蘿蔔(O)-炒	腐皮銀芽 豆芽菜(O)、腐皮、韭菜(O)-炒	履歷 養生桂圓湯 白木耳、桂圓肉	6	2	2	2	8
							1	8	8	2	8
28	二	麥片飯 白米、麥片	薑汁肉片 豬肉(S)、洋蔥、薑汁-燒	香菇肉羹 白蘿蔔(O)、肉羹(O)、香菇-煮	枸杞高麗 高麗菜(O)、鮮菇(O)、枸杞-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(O)、薑絲	6	2	2	2	8
							1	7	6	3	4
29	三	海苔豬肉拉麵+酥炸豬排+香蔥豬肉餡餅+金茸鮮瓜+回購有機+南瓜洋蔥湯					6	2	2	2	8
		拉麵、豬肉(S)、海苔	豬排(S)-炸	豬肉餡餅(S)-蒸(x2)	時瓜(O)、鮮菇(O)、木耳(O)-煮	洋蔥、南瓜	3	6	8	2	7
30	四	白飯 白米	滷嫩雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	和風味噌肉燥 豬肉(S)、豆薯(O)、蔥-炒	彩繪鮮菇 白花菜(O)、鮮菇(O)、木耳(O)-炒	有機 酸辣湯 筍筍、豆腐、雞蛋(O)-芡	6	2	2	2	8
							1	7	8	1	8