全盛美食114年5月菜單慈文國中

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食用★

◎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.郭奕彣.林湘庭

★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	全穀類	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	四	胚芽飯 白米.胚芽米	泰式打拋豬 豬肉(S).蕃茄(Q).九層塔-炒	彩繪小丸子 時蔬(Q).丸子(S)-煮	脆炒涼薯 豆薯(Q).紅蘿蔔(TAP)-炒	有機	金瓜濃湯 南瓜(Q).雞蛋(噴印).紅蘿蔔(TAP)		5.1	2.7	2.6	2.2	732
2	五	白飯 白米	薄皮雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	拌飯肉燥豆干 豆干.豬肉(S).毛豆仁(TAP)-煮	蒜香藻唇片 海帶.蒜-煮	有機	地瓜芋圓湯 地瓜(TAP).芋圓		5.0	2.8	2.7	2.2	737
5	一	麥片飯 白米.麥片	宮保鮮魚 魚肉(O).時蔬(O).花生-炒	炸豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	開陽白菜 大白菜(Q).蝦米-炒	履歷	酸辣湯 豆腐.筍.紅蘿蔔(TAP)		5.2	2.7	2.7	2.2	743
6	二	白飯 白米	嫩滷雞腿 雞腿(S)-滷(X1)	肉燥蒸蛋 雞蛋(噴印).豬肉(S)-蒸	蒟蒻海茸 海帶.蒟蒻-煮	有機	羅宋湯 蕃茄(Q).洋蔥(Q).時蔬(Q)		5.2	2.8	2.5	2.1	739
7	三	古早味豬肉炒麵 麵條.時蔬(Q).豬肉(S)	蒜香里肌豬排 豬排(TAP)-滷(X1)	火烤蝦捲+豬肉蔥餃 蝦捲(S)-烤(X1).水餃(S)-蒸(X2)	枸杞青花菜 花椰菜(S).木耳(Q).枸杞-煮	季節青菜	扁蒲雞湯 扁蒲(Q).雞骨(S)		5.1	2.6	2.6	2.2	724
8	四蔬食	海苔香鬆飯【獨享包】	茄汁豆腐 豆腐.蕃茄(Q)-燉	香烤可樂餅 可樂餅(S)-烤(X1)	鐵板銀芽 豆芽菜(Q).紅蘿蔔(TAP).時蔬(Q)-炒	有機	綠豆麥片湯 綠豆.麥片	豆奶	5.0	2.7	2.6	2.2	725
9	五	薏仁飯 白米.洋薏仁	韓風泡菜豬肉 豬肉(S).時蔬(Q).泡菜-燒	雞茸寬粉煲 寬冬粉.洋蔥(Q).雞肉(S)-炒	木須鮮瓜 鮮瓜(Q).木耳(Q)-煮	有機	黃花雞湯 金針.雞骨(S)		5.2	2.7	2.5	2.2	734
12	一	玉米飯 白米.玉米(Q)	蘑菇醬燒雞 雞肉(S).洋菇.紅蘿蔔(TAP)-燒	雙蔥滑蛋 雞蛋(噴印).洋蔥(Q).蔥-炒	絲瓜麵線 絲瓜(Q).麵線-煮	履歷	玉米濃湯 玉米(Q).馬鈴薯(Q).紅蘿蔔(TAP)		5.1	2.8	2.5	2.2	735
13	二	白飯 白米	豆豉燒肉 豬肉(S).時蔬(Q).豆豉-燒	脆皮雞堡排+滷花枝丸 雞堡排(S)-炸(X1).花枝丸(S)-滷(X1)	蒜味炒高麗 高麗菜(Q).紅蘿蔔(TAP).蒜-炒	有機	日式味噌湯 豆腐.海帶芽.味噌		5.0	2.7	2.6	2.1	722
14	三	夏威夷炒飯 白米.時蔬(Q).豬肉(S).鳳梨	酥炸魚排 魚排(Q)-炸(X1)	甜♡豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	筍香肉絲 竹筍(Q).豬肉(S)-炒	季節青菜	南洋肉骨茶 時蔬(Q).排骨(S).肉骨茶包		5.1	2.8	2.6	2.3	742
15	四	胚芽飯 白米.胚芽米	旋風烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	招牌粉蒸肉 豬肉(S).時蔬(Q).蒸肉粉-蒸	羅勒海帶根 海帶根.九層塔-煮	有機	紅豆包心粉圓 紅豆(TAP).包心粉圓		5.1	2.7	2.6	2.2	732
16	五	白飯 白米	藥膳燉雞 雞肉(S).鮮瓜(Q)-燉	焗烤洋芋肉醬 馬鈴薯(Q).豬肉(S).乳酪絲-烤	翠炒四季豆 敏豆(TAP).紅蘿蔔(TAP).木耳(Q)-炒	有機	海結燉湯 海帶結.薑絲		5.2	2.7	2.6	2.2	739
19	一	雜糧飯 白米.燕麥.麥片	果粒糖醋豬 豬肉(S).時蔬(Q).鳳梨-燒	蒜苗客家小炒 豆干.蒜苗(Q)-炒	金粒三色 玉米(Q).馬鈴薯(Q).毛豆仁(TAP)-煮	履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜(Q).排骨(S)		5.0	2.7	2.7	2.1	727
20	二	白飯 白米	烤肉醬雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜(Q).豬肉(S)-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜(Q).紅蘿蔔(TAP).木耳(Q)-炒	有機	黑糖山粉圓 黑糖.山粉圓		5.2	2.7	2.5	2.2	734
21	三	焗烤白醬筆尖麵 筆尖麵.洋蔥(Q).玉米(Q).乳酪絲	香草滷豬排 豬排(TAP).香料-滷(X1)	金黃地瓜條+麥克雞塊 雞塊(X2)(S).地瓜薯條(X3)(TAP)-烤	海帶三絲 海帶絲.紅蘿蔔(TAP).時蔬(Q)-炒	季節青菜	脆筍雞湯 脆筍.雞骨(S)		5.1	2.7	2.6	2.3	734
22	四	白飯 白米	麻婆豆腐鮮魚 魚肉(O).豆腐.豬肉(S)-燒	芝麻甜不辣 甜不辣(S).白芝麻-燒	菇炒蕪菁 結頭菜(Q).鮮菇(Q)-炒	有機	古早味米粉湯 米粉.時蔬(Q).香菇		5.0	2.8	2.6	2.2	732
23	五	玉米飯 白米.玉米(Q)	香烤雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	酸甜炒蛋 蛋(噴印).蕃茄(Q)-炒	豆皮白菜滷 大白菜(Q).豆皮-煮	有機	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯(Q).排骨(S)		5.2	2.6	2.5	2.2	727
26	一	燕麥飯 白米.燕麥	義式茄汁燉雞 雞肉(S).蕃茄(Q).義大利香料-燉	哨子豆腐 豆腐.豬肉(S).毛豆仁(TAP)-煮	鮮菇四季豆 四季豆(TAP).鮮菇(Q)-炒	履歷	味噌鮮蔬湯 時蔬(Q).味噌		5.1	2.8	2.5	2.2	735
27	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉(S).馬鈴薯(Q).咖哩-燉	金黃花枝排 花枝排(S)-炸(X1)	客家燜筍 筍乾.酸菜-煮	有機	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋		5.2	2.7	2.5	2.2	734
28	三	主廚油飯 糯米.豬肉(S).香菇	香蔥翅小腿 翅小腿(S).蔥-燒(X2)	白菜獅子頭 獅子頭(X1)(S).大白菜(Q)-燉	枸杞鮮瓜 鮮瓜(Q).薑絲.枸杞-煮	季節青菜	粉圓紅茶 粉圓.紅茶		5.1	2.7	2.6	2.3	734
29	四	白飯 白米	脆皮炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	鹹香菜脯蛋 雞蛋(噴印).菜脯-炒	鮑菇甘藍 高麗菜(Q).杏鮑菇(Q)-炒	有機	時瓜鮮菇湯 鮮瓜(Q).鮮菇(Q)		5.2	2.8	2.6	2.2	732
30	五	～端午節放假一天～											