



全盛美食114年9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，不適過過敏體質者食用★

◎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、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	全蛋類	豆魚蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量	
1	一	白飯 白米	蔥油雞排 雞排(S)-燒(X1)	金瓜炒蛋 雞蛋(噴印)、南瓜(Q)-炒	肉燥銀芽 豆芽菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)、豬絞肉(S)-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳(Q)、雞蛋(噴印)		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0
2	二	麥片飯 白米、麥片	南洋咖哩豬 豬肉(S)、洋芋(Q)、咖哩-煮	溫拌大溪干 大溪豆干、鮮菇(Q)-滷	蒜香高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、蒜-炒	有機 冬瓜雞湯 冬瓜(Q)、雞骨(S)		6 2	2 7	2 6	2 2	8 0
3	三	白醬海鮮 焗烤飯 白米、海鮮(Q)、時蔬(Q)、起士粉	金黃炸魚排 魚排(S)-炸(X1)	香濃芋泥包 芋泥包(S)-蒸(X1)	芹香海絲 海帶絲、芹菜(Q)-炒	季節青菜 筍香排骨湯 竹筍(Q)、排骨(S)		6 1	2 7	2 7	2 2	8 0
4	四 蔬食	海苔香鬆飯 【獨享包】	紅絲炒蛋 雞蛋(噴印)、紅蘿蔔(TAP)-炒	芝麻凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔(TAP)、芝麻-燒	清炒扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米(Q)、雞蛋(噴印)	豆奶	6 0	2 8	2 7	2 1	8 0
5	五	白飯 白米	酥炸豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	茄汁魷魚寬粉 寬冬粉、洋蔥(Q)、魷魚(Q)、蕃茄(Q)-炒	客家燜筍 筍乾、筍、酸菜-炒	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉		6 2	2 6	2 6	2 2	8 0
8	一	白飯 白米	果香糖醋肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、鳳梨-炒	筍絲炒蛋 雞蛋(噴印)、竹筍(Q)-炒	彩繪花椰 青花菜(S)、時蔬(Q)、紅蘿蔔(TAP)-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 1	2 7	2 6	2 3	8 0
9	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	塔香翅小腿 翅小腿(S)、九層塔-滷(X2)	肉末豆腐 豆腐、豬肉(S)、毛豆仁(TAP)-煮	清炒四季豆 敏豆(TAP)、木耳(Q)-炒	有機 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯(Q)、玉米(Q)、雞蛋(噴印)		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0
10	三	青醬雞茸 義大利麵 義大利麵、時蔬(Q)、雞肉(S)	鐵路豬排 豬排(S)-燒(X1)	麥克雞塊+ 玉米布丁酥 麥克雞塊(X2)(S)、可樂餅(X1)(S)-炸	豆瓣海帶 海帶、時蔬(Q)、豆瓣醬-炒	季節青菜 鮮瓜針菇湯 扁蒲(Q)、金針菇(Q)		6 2	2 8	2 7	2 2	8 0
11	四	糙米飯 白米、糙米	藥燉鮮瓜雞 雞肉(S)、鮮瓜(Q)、紅棗-燉	香菇肉燥 豆干、豬肉(S)、時蔬(Q)-燒	醋溜大白菜 大白菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)、香菇-炒	有機 綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6 1	2 7	2 7	2 2	8 0
12	五	白飯 白米	脆皮花枝排 花枝排(S)-炸(X1)	泰式打拋豬肉 豬肉(S)、蕃茄(Q)、九層塔-炒	黑耳鮮瓜 鮮瓜(Q)、木耳(Q)-炒	有機 芋頭米粉湯 粗米粉、芋頭(Q)、紅蘿蔔(TAP)、時蔬(Q)		6 3	2 8	2 6	2 3	8 2
15	一	白飯 白米	旋風烤雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	焗烤洋芋肉醬 洋芋(Q)、豬肉(S)、乳酪絲-烤	脆炒高麗菜 高麗菜(Q)、時蔬(Q)-炒	履歷 羅宋湯 蕃茄(Q)、時蔬(Q)、玉米(Q)		6 1	2 8	2 6	2 2	8 0
16	二	燕麥飯 白米、燕麥	鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	麻婆豆腐魚 魚肉(Q)、豆腐、豬肉(S)-煮	鮮菇冬瓜 冬瓜(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜(Q)、紅蘿蔔(TAP)、雞蛋(噴印)		6 3	2 7	2 7	2 2	8 0
17	三	雞肉蛋炒飯 白米、雞肉(S)、雞蛋	梅乾菜豬排 豬排(X1)(S)、梅乾菜-燒	滷花枝丸 花枝丸(S)-滷(X2)	香菇花椰菜 花椰菜(S)、香菇-炒	季節青菜 鮮瓜雞湯 鮮瓜(Q)、雞骨(S)		6 0	2 8	2 7	2 3	8 0
18	四	玉米飯 白米、玉米(Q)	檸檬雞翅 雞翅(S)-燒(X1)	蕃茄炒蛋 雞蛋(噴印)、蕃茄(Q)-炒	紅片炒筍 竹筍(Q)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 蘿蔔味噌湯 白蘿蔔(Q)、時蔬(Q)、味噌		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0
19	五	白飯 白米	奶香南瓜豬 豬肉(S)、南瓜(Q)-燉	滷甜不辣片 甜不辣片(S)-滷(X1)	清炒蕪菁 結頭菜(Q)、木耳(Q)-炒	有機 黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓、QQ		6 1	2 7	2 6	2 3	8 0
22	一	胚芽飯 白米、胚芽米	芝麻醬燒雞 雞肉(S)、紅蘿蔔(TAP)、芝麻醬-燒	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇(Q)-燉	開陽白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-炒	履歷 南洋肉骨茶 時蔬(Q)、排骨(S)、肉骨茶包		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0
23	二	白飯 白米	香滷豬排 豬排(S)-滷(X1)	鹹香菜脯蛋 雞蛋(噴印)、菜脯、毛豆仁(TAP)-炒	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜-炒	有機 紅豆包心粉圓 紅豆(TAP)、包心粉圓		6 0	2 7	2 6	2 3	7 9
24	三	古早味 豬肉炒麵 麵條、時蔬(Q)、豬肉(S)	蔥油翅小腿 翅小腿(S)-燒(X2)	招牌蛋餃+ 烤地瓜薯條 地瓜薯條(X2)(TAP)、蛋餃(X2)(S)-烤、蒸	金菇敏豆 敏豆(TAP)、金針菇(Q)-炒	季節青菜 薏仁排骨湯 時蔬(Q)、洋薏仁、排骨(S)		6 3	2 7	2 7	2 2	8 0
25	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	筍香豬肉 豬肉(S)、筍乾、紅蘿蔔(TAP)-燒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(TAP)、蔥-燒	鮮瓜麵線 鮮瓜(Q)、紅麵線-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(噴印)、薑絲		6 2	2 7	2 6	2 2	8 0
26	五	白飯 白米	金黃炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	肉燥蒸蛋 雞蛋(噴印)、豬肉(S)-蒸	雞茸炒玉米 玉米(Q)、洋芋(Q)、雞肉(S)-炒	有機 蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔(Q)、魚丸(S)		6 3	2 7	2 6	2 2	8 1
29		~孔子誕辰紀念日放假一天~										
30	二	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	蒜味菇菇雞 雞肉(S)、鮮菇(Q)、蒜-炒	銀魚炒豆干 豆干、小魚乾-炒	蒜香青花 青花菜(S)、紅蘿蔔(TAP)、蒜粗-炒	有機 高麗蛋花湯 高麗菜(Q)、雞蛋(噴印)		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0