



全盛美食114年10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	全穀類	豆魚蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量	
1	三	雞肉炒飯 白米、時蔬(Q)、雞肉(S)	脆皮炸魚排 魚排(S)-炸(X1)	三杯獅子頭 獅子頭(S)、九層塔-燒	蝦香大頭菜 結頭菜(Q)、木耳(Q)、蝦米-炒	季節 青菜	金針雞湯 金針、金針菇(Q)、雞骨(S)	6 2	2 7	2 6	2 3	8 1
2	四 蔬食	海苔香鬆飯 【獨享包】	塔香凍豆腐 凍豆腐、時蔬(Q)、九層塔-燒	紅絲炒蛋 雞蛋(噴印)、紅蘿蔔(TAP)-炒	枸杞高麗菜 高麗菜(Q)、枸杞-炒	有機	時瓜針菇湯 時瓜(Q)、金針菇(Q)	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
3	五	白飯 白米	豆醬燉肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、黃豆醬-燉	秋栗滷豆干 豆干、紅蘿蔔(TAP)、栗子-滷	客家燜筍 筍乾、筍茸-燜	有機	蕃茄洋葱湯 蕃茄(Q)、洋葱(Q)、玉米(Q)	6 1	2 7	2 7	2 3	8 9
6	一	中秋節快樂(•••••)										
7	二	白飯 白米	味噌鮮蔬雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、味噌-燒	肉末豆腐 豆腐、豬肉(S)、毛豆仁(TAP)-煮	蒜香四季豆 四季豆(TAP)、蒜-炒	有機	紅豆西米露 紅豆(TAP)、西谷米	6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
8	三	焗烤青醬 螺旋麵 螺旋麵、時蔬(Q)、乳酪粉	香酥炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	烤雞柳條+ 香酥可樂餅 雞柳條(S)(X1)、可樂餅(S)(X1)-烤	拌炒海帶 海帶、紅蘿蔔(TAP)-炒	季節 青菜	玉米雞茸湯 玉米(Q)、雞肉(S)	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
9	四	白飯 白米	檸檬雞翅 雞翅(S)-燒(X1)	綿密蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	雲耳鮮瓜 時瓜(Q)、木耳(Q)-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(噴印)	6 2	2 8	2 6	2 2	8 6
10	五	◆ ◆ 雙十 國慶日 ◆ ◆										
13	一	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	柚香雞肉 雞肉(S)、時蔬(Q)、柚子醬-燒	玉米炒蛋 雞蛋(噴印)、玉米(Q)-炒	肉燥豆芽 豆芽菜(Q)、木耳(Q)、豬肉(S)-炒	履歷	刈薯排骨湯 豆薯(Q)、排骨(S)	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
14	二	白飯	鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	香濃咖哩豬 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、咖哩-燉	炒花椰菜 花椰菜(S)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、味噌	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
15	三	豬肉烏龍麵 烏龍麵、時蔬(Q)、豬肉(S)	醬香滷雞排 雞排(S)-滷(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼(S)-蒸(X2)	滷白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)-滷	季節 青菜	南瓜蛋花湯 南瓜(Q)、玉米(Q)、雞蛋(噴印)	6 2	2 7	2 7	2 3	8 6
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	嫩烤蒲燒魚 蒲燒魚(Q)-烤(X1)	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(TAP)-燒	清炒竹筍 竹筍(Q)、木耳(Q)-炒	有機	芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米	6 2	2 8	2 7	2 2	8 1
17	五	白飯	旋風烤雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	彩繪小丸子 西洋芹菜(Q)、丸子(S)-炒	田園玉米 玉米(Q)、馬鈴薯(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	有機	鮮瓜排骨湯 鮮瓜(Q)、排骨(S)、枸杞	6 1	2 7	2 6	2 3	8 4
20	一	白飯	糖醋鮮魚 魚肉(S)、時蔬(Q)、鳳梨-煮	蘿蔔魚羹 蘿蔔(Q)、魚羹(S)-燒	拌炒敏豆 敏豆(TAP)、木耳(Q)-炒	履歷	鮮蔬油腐湯 時蔬(Q)、油豆腐	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
21	二	白飯	香草翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	紅茄滑蛋 雞蛋(噴印)、蕃茄(Q)-炒	脆炒甘藍 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機	綠豆QQ湯 綠豆、QQ	6 0	2 8	2 6	2 3	8 5
22	三	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、洋菇、豬肉(S)	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	黑金流沙包 芝麻包(S)-蒸(X1)	針菇時瓜 時瓜(Q)、金針菇(Q)-炒	季節 青菜	玉米濃湯 玉米(Q)、馬鈴薯(Q)、雞蛋(噴印)	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
23	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜汁腰果雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、腰果-燒	咖哩豬肉冬粉 冬粉、豬肉(S)、咖哩粉-炒	白玉海帶 海帶、白蘿蔔(Q)-煮	有機	高麗蛋花湯 高麗菜(Q)、雞蛋(噴印)	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
24	五	~ 光復節補假一日 ~										
27	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	嫩油雞腿 雞腿(S)-滷(X1)	焗烤洋芋肉醬 馬鈴薯(Q)、豬肉(S)、義大利香料-烤	芹香豆芽 豆芽菜(Q)、芹菜(Q)-炒	履歷	味噌海帶湯 海帶芽、雞蛋(噴印)、味噌	6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
28	二	白飯	鐵板豬肉 豬肉(S)、洋葱(Q)-炒	菜脯炒蛋 雞蛋(噴印)、菜脯-炒	玉筍青花菜 青花菜(S)、玉米筍-炒	有機	黑糖山粉圓 黑糖、山粉圓	6 0	2 8	2 7	2 3	8 9
29	三	肉燥油飯 糯米、豬肉(S)、香菇	酥炸雞排 雞排(S)-炸(X1)	烤蝦捲 蝦捲(S)-烤(X2)	雞茸玉米 玉米(Q)、紅蘿蔔(TAP)、雞肉(S)-炒	季節 青菜	時瓜排骨湯 時瓜(Q)、排骨(S)	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
30	四	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	花瓜燉肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、麻油瓜-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋(噴印)、洋蔥(Q)-炒	紅片結頭菜 結頭菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋(噴印)	6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
31	五	白飯	三杯魚 魚肉(S)、九層塔-燒	蔥燒豆腐 豆腐、豬肉(S)、蔥-燒	肉片燉白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)、豬肉(S)-燉	有機	冬瓜雞湯 冬瓜(Q)、雞骨(S)	6 1	2 8	2 6	2 2	8 9