



全盛美食114年11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、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	全雞 額	豆魚 蛋肉 類	油麵 類	蔬菜 類	熱量
3	一	白飯 白米	嫩油雞腿 雞腿(S)-滷(X1)	麻婆凍豆腐 凍豆腐、豬肉(S)、毛豆仁(TAP)-燒	田園玉米 玉米(Q)、洋芋(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	履歷 竹筍排骨湯 竹筍(Q)、排骨(S)、木耳(Q)	6 3	2 8	2 7	2 2	8 8
4	二	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	筍乾扣肉 豬肉(S)、筍乾-滷	紅絲炒蛋 雞蛋(噴印)、紅蘿蔔(TAP)-炒	醬燒海茸 海茸、時蔬(Q)-煮	有機 玉米濃湯 洋芋(Q)、玉米(Q)、雞蛋(噴印)	6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
5	三	白飯 白米	香草滷雞排 雞排(S)-滷(X1)	鮮瓜燉肉 鮮瓜(Q)、豬肉(S)-煮	豆薯三絲 豆薯(Q)、紅蘿蔔(TAP)、木耳(Q)-炒	季節 青菜 芋頭米粉湯 米粉、芋頭(Q)、香菇	6 4	2 7	2 6	2 3	8 5
6	四 蔬食	香鬆 鮮菇炒飯 白米、鮮菇(Q)、海苔香鬆	脆皮可樂餅 可樂餅(S)-炸(X1)	小魚炒干片 豆干、小魚乾-炒	蒜香高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)、蒜-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(噴印)	6 1	2 8	2 7	2 2	8 9
7	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	奶香南瓜豬 豬肉(S)、南瓜(Q)、洋蔥(Q)-燒	香烤雞柳條 雞柳條(S)-烤(X2)	木耳時瓜 時瓜(Q)、木耳(Q)-煮	有機 綠豆QQ湯 綠豆、QQ圓	6 4	2 7	2 7	2 2	8 7
8	六 運動會	玉米飯 白米、玉米(Q)	火烤雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	洋芋肉醬 洋芋(Q)、豬肉(S)、洋蔥(Q)-煮	毛豆筍片 竹筍(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	履歷 豆奶	6 3	2 7	2 6	2 3	8 8
10	一	~運動會補假~									
11	二	白飯 白米	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	香菇肉燥干丁 豬肉(S)、豆干、香菇-煮	炒大頭菜 結頭菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 紅豆芋圓湯 紅豆(TAP)、芋圓	6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
12	三	主廚 豬肉油飯 糯米、豬肉(S)、香菇	薄皮滷翅小腿 翅小腿(S)-滷(X2)	筍香獅子頭 獅子頭(S)、竹筍(Q)-燒(X1)	腐皮白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)、腐皮-炒	履歷 金針排骨湯 金針、排骨(S)	6 1	2 7	2 7	2 3	8 9
13	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)-炒	南瓜炒蛋 雞蛋(噴印)、南瓜(Q)-炒	蒜香花椰菜 花椰菜(S)、紅蘿蔔(TAP)、蒜-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍筍、雞蛋(噴印)	6 2	2 8	2 7	2 2	8 1
14	五	海苔香鬆飯 【獨享包】	鹽酥魚丁 魚肉(S)-炸(X3)	烤肉醬炒年糕 年糕、洋蔥(Q)、豬肉(S)-炒	鮮菇冬瓜 冬瓜(Q)、鮮菇(Q)-煮	有機 南洋肉骨茶 時蔬(Q)、排骨(S)、肉骨茶包	6 3	2 7	2 6	2 3	8 8
17	一	胚芽飯 白米、胚芽米	果香糖醋豬 豬肉(S)、時蔬(Q)、鳳梨-煮	雞茸寬粉煲 寬冬粉、雞肉(S)、時蔬(Q)-炒	彩繪青花 青花菜(S)、紅蘿蔔(TAP)-炒	履歷 玉米蛋花湯 玉米(Q)、雞蛋(噴印)	6 4	2 8	2 7	2 2	8 5
18	二	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉(S)、洋芋(Q)、咖哩-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	菇炒高麗 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機 芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米	6 1	2 8	2 6	2 3	8 2
19	三	韭香豬肉 炒米粉 米粉、豬肉(S)、韭菜(Q)	蠔油滷豬排 豬排(S)、素蠔油-滷(X1)	鮮肉包 肉包(S)-蒸(X1)	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔(TAP)-煮	季節 青菜 扁蒲雞湯 扁蒲(Q)、雞骨(S)	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
20	四	白飯 白米	脆皮炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	豆干QQ油蛋 雞蛋(S)、豆干-滷	清炒筍片 竹筍(Q)、木耳(Q)-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜(Q)、洋芋(Q)、雞蛋(噴印)	6 3	2 7	2 6	2 2	8 6
21	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	嫩烤蒲燒魚 蒲燒魚(Q)-烤(X1)	焗烤泡菜肉片 豬肉(S)、泡菜、乳酪絲-烤	蒜炒四季豆 四季豆(Q)、蒜-炒	有機 結頭菜燉湯 結頭菜(Q)、時蔬(Q)	6 3	2 7	2 6	2 3	8 8
24	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	鹽水雞 雞肉(S)、白蘿蔔(Q)、蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋(噴印)、蕃茄(Q)-炒	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔(TAP)、芹菜(Q)-炒	履歷 高麗排骨湯 高麗菜(Q)、排骨(S)	6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
25	二	白飯 白米	椒鹽炸魚排 魚排(Q)-炸(X1)	金瓜燉豆腐 豆腐、南瓜(Q)-煮	韭香豆芽 豆芽菜(Q)、韭菜(Q)-炒	有機 豆薯雞湯 豆薯(Q)、雞骨(S)	6 1	2 8	2 7	2 3	8 6
26	三	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉(S)、洋蔥(Q)、青醬	嫩汁滷雞排 雞排(S)-滷(X1)	美式雙拼 (可樂餅+蝦捲) 可樂餅(X1)、蝦捲(X1)(S)-烤	開陽扁蒲 扁蒲(Q)、蝦皮-煮	季節 青菜 羅宋湯 時蔬(Q)、玉米(Q)、蕃茄(Q)	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
27	四	白飯 白米	麻油豚肉片 豬肉(S)、杏鮑菇(Q)、麻油-煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜(Q)、豬肉(S)-炒	竹筍炒肉絲 竹筍(Q)、豬肉(S)-炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 3	2 7	2 7	2 2	8 0
28	五	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	醬香翅小腿 翅小腿(S)-滷(X1)	玉米肉末干丁 玉米(Q)、豆干、豬肉(S)-炒	菇炒結頭菜 結頭菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機 黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖	6 1	2 8	2 6	2 2	8 9