



全盛美食115年3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	全蛋類	蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量	
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	脆皮炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	玉米蒸蛋 雞蛋(噴印)、玉米(Q)-蒸	開陽高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-炒	履歷 古早味米粉湯 米粉、時蔬(Q)、香菇		6	2	2	2	8
3	二	麥片飯 白米、麥片	熱炒三杯雞 雞肉(S)、菇(Q)、九層塔-炒	麻婆凍豆腐 凍豆腐、時蔬(Q)-煮	蒜香海唇 藻唇片、紅蘿蔔(TAP)、蒜-煮	有機 元宵鹹湯圓 湯圓、時蔬(Q)、芹(Q)		6	2	2	2	8
4	三	白飯 白米	鹹香燉肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、黃豆醬-燉	金黃雞柳條 +烤花枝丸 花枝丸(S)(X1)、雞柳條(S)(X1)-烤	脆炒竹筍 竹筍(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	季節 脆薯雞湯 豆薯(Q)、雞骨(S)		6	2	2	2	8
5	四 蔬食	香鬆 鮮菇炒飯 白米、鮮菇(Q)、海苔香鬆	糖醋豆包 豆包、時蔬(Q)-燒	洋蔥歐姆蛋 雞蛋(噴印)、洋蔥(Q)-炒	香燒津白 大白菜(Q)、紅蘿蔔(TAP)-燒	有機 黑糖山粉圓 山粉圓、QQ圓、黑糖	豆奶	6	2	2	2	8
6	五	白飯 白米	醬香滷雞腿 雞腿(S)-滷(X1)	焗烤咖哩肉醬 洋芋(Q)、絞肉(S)、咖哩、乳酪絲-烤	腐皮鮮瓜 鮮瓜(Q)、腐皮-炒	有機 白玉雞湯 蘿蔔(Q)、雞骨(S)		6	2	2	2	8
9	一	白飯 白米	椒鹽魚排 魚排(Q)-炸(X1)	溫拌大溪干 黑豆干、鮮菇(Q)-炒	脆炒大頭菜 結頭菜(Q)、木耳(Q)-炒	履歷 竹筍雞湯 竹筍(Q)、雞骨(S)		6	2	2	2	8
10	二	玉米飯 白米、玉米(Q)	茄汁豬肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蕃茄(Q)-炒	田園菜脯蛋 雞蛋(噴印)、菜脯-炒	醬燒鮮瓜 時瓜(Q)、鮮菇(Q)-燒	有機 味噌蛋花湯 雞蛋(噴印)、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8
11	三	焗烤白醬 豬肉螺旋麵 螺旋麵、豬肉(S)、乳酪絲	香草雞腿排 雞排(S)、義大利香料、滷(X1)	甜心豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	雙色花椰菜 青花菜(S)、紅蘿蔔(TAP)-炒	季節 南瓜濃湯 南瓜(Q)、洋芋(Q)、雞蛋(噴印)		6	2	2	2	8
12	四	白飯 白米	青醬燉豬肉 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、青醬-燉	麥克雞塊 雞塊(S)-炸(X2)	紅絲四季豆 四季豆(Q)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 粟米蛋花湯 玉米(Q)、雞蛋(噴印)		6	2	2	2	8
13	五	糙米飯 白米、糙米	旋風烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	醬燒豆雞 豆雞、時蔬(Q)-燒	羅勒炒海茸 海茸、九層塔-炒	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉		6	2	2	2	8
16	一	胚芽飯 白米、胚芽米	香酥炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	麻婆豆腐 豆腐、豬肉(S)、紅蘿蔔(TAP)-燒	鮮菇花椰菜 花椰菜(S)、鮮菇(Q)-炒	履歷 海帶排骨湯 海帶結、排骨(S)		6	2	2	2	8
17	二	白飯 白米	蜜烤蒲燒魚 蒲燒魚(Q)-烤(X1)	照燒年糕豬 年糕、豬肉(S)、洋蔥(Q)-炒	鮮菇甘藍 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機 玉米濃湯 玉米(Q)、馬鈴薯(Q)、雞蛋(噴印)		6	2	2	2	8
18	三	蔥油 雞肉拌飯 白米、雞肉(S)、紅蔥末	素蠔油豬排 豬排(S)、素蠔油、滷(X1)	港式燒賣 燒賣(S)-蒸(X2)	蒟蒻海帶根 海帶根、蒟蒻-炒	季節 黃花雞湯 金針、雞骨(S)、金針菇(Q)		6	2	2	2	8
19	四	白飯 白米	韓風泡菜雞 雞肉(S)、泡菜、洋蔥(Q)-燒	肉末油豆腐 油豆腐、豬肉(S)、毛豆仁(TAP)-燒	腰果鮮瓜 鮮瓜(Q)、玉米(Q)、腰果-炒	有機 暖呼呼燒仙草 綠豆、紅豆(TAP)、地瓜圓、仙草汁		6	2	2	2	8
20	五	香鬆飯 [獨家包] 白米	蔥爆肉絲 豬肉(S)、洋蔥(Q)-炒	紅茄滑蛋 雞蛋(噴印)、蕃茄(Q)-炒	客家燜筍 筍乾、筍茸、酸菜-燒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q)、洋薏仁		6	2	2	2	8
23	一	地瓜飯 白米、地瓜(Q)	孜然翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	沙嗲白菜燒雞 大白菜(Q)、雞肉(S)、沙茶醬-燒	芋香玉米 玉米(Q)、芋頭(Q)、毛豆仁(TAP)-煮	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8
24	二	白飯 白米	金黃炸魚 魚肉(Q)-炸(X3)	南洋咖哩豬 洋芋(Q)、豬肉(S)、咖哩、椰漿-燉	紅片青花菜 青花菜(S)、紅蘿蔔(TAP)-炒	有機 包心粉圓撞奶 包心粉圓、紅茶包、奶粉		6	2	2	2	8
25	三	海苔豬肉 乾拌麵 拉麵、豬肉(S)、海苔	薄皮油雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	豬肉鍋貼 +玉米可樂餅 可樂餅(S)(X1)-烤+鍋貼(S)(X2)-蒸	芝麻敏豆 四季豆(Q)、白芝麻-炒	季節 扁蒲針菇湯 扁蒲(Q)、金針菇(Q)		6	2	2	2	8
26	四	白飯 白米	薑汁燒肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、薑末-燒	打拋寬冬粉 寬冬粉、蕃茄(Q)、紅蘿蔔(TAP)、九層塔-炒	味噌時蔬 時蔬(Q)、鮮菇(Q)、海帶、味噌-煮	有機 高麗排骨湯 高麗菜(Q)、排骨(S)		6	2	2	2	8
27	五	玉米飯 白米、玉米(Q)	腰果蜜薯雞 雞肉(S)、地瓜(TAP)、腰果-炒	酸菜凍豆腐 凍豆腐、豬肉(S)、酸菜-燒	清炒鮮瓜 時瓜(Q)、紅蘿蔔(TAP)、木耳(Q)-炒	有機 鮮蔬排骨湯 鮮蔬(Q)、排骨(S)		6	2	2	2	8
30	一	燕麥飯 白米、燕麥	炸豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	豆薯炒蛋 雞蛋(噴印)、豆薯(Q)-炒	小魚乾白菜 大白菜(Q)、小魚乾-炒	履歷 羅宋湯 洋蔥(Q)、時蔬(Q)、玉米(Q)、蕃茄(Q)		6	2	2	2	8
31	二	白飯 白米	塔香雞排 雞排(S)、九層塔-燒(X1)	綜合滷味 白蘿蔔(Q)、黑輪(S)、米血糕(S)-滷	炒佛手瓜 佛手瓜(Q)、時蔬(Q)-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋(噴印)、木耳(Q)		6	2	2	2	8