



全盛美食111年6月菜單慈文國中

◎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、周詩祐、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢萍

★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	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	三	焗烤蕃茄螺旋麵 螺旋麵、蕃茄、乳酪絲	嫩汁豬排 豬排(S)-滷(X1)	多汁肉包 肉包(S)-蒸(X1)	香芋玉米 玉米(S)、芋頭(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7
2	四	白飯 白米	沙茶凍豆腐 凍豆腐、菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	鮮蔬烤蛋 雞蛋(S)、時蔬(Q)、玉米(S)、香料-烤	豆皮白菜 大白菜(Q)、豆皮、香菇-煮	有機 芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米	5	2	2	2	7
3	五	端午節放假一天									
6	一	燕麥飯 白米、燕麥	香蔥豬柳 豬柳(S)、洋蔥、青蔥-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	枸杞絲瓜 絲瓜(Q)、麵線、枸杞-煮	履歷 玉米雞肉湯 玉米(S)、雞肉(S)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	2	7
7	二	白飯 白米	椒鹽炸魚 魚肉(Q)-炸(X3)	咖哩燉雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、洋蔥、咖哩-煮	雙色花椰 青花(S)、白花(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 海帶排骨湯 海帶、排骨(Q)	5	2	2	2	7
8	三	豬肉什錦炒麵 麵條、時蔬、豬肉(S)	紅燒肉片 燻肉片(Q)-滷(X1)	三色獅子頭 獅子頭(X1)(S)、玉米(S)、紅蘿蔔(Q)、毛豆仁(產銷)-滷	脆炒竹筍 竹筍(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔(Q)、雞骨(Q)	5	2	2	2	7
9	四	白飯 白米	味噌醬燒雞 雞肉(S)、豆薯(Q)、味噌-燒	照燒甜不辣 甜不辣(產銷)、時蔬(Q)-燒	鮮菇結頭 結頭菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機 高麗排骨湯 高麗菜(Q)、排骨(Q)	5	2	2	2	7
10	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蘑菇豬排 豬排(S)、蘑菇-燒(X1)	香菇肉燥 豬肉(S)、豆干、香菇-煮	木耳扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	有機 黑糖珍珠撞奶 珍珠、奶粉、黑糖	5	2	2	2	7
13	一	玉米飯 白米、玉米	花生宮保雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、花生-煮	紅麴叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	蒜炒黃豆芽 黃豆芽(Q)、木耳(Q)、蒜-炒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q)、洋薏仁、枸杞	5	2	2	2	7
14	二	白飯 白米	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	榨菜炒干片 榨菜、豆干片、紅椒(Q)-炒	芝麻海根 海帶根、白芝麻-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜(Q)、洋芋(Q)、雞蛋(Q)	5	2	2	2	7
15	三	咖哩豬肉炒飯 白米、豬肉(S)、豆干、咖哩	脆皮翅小腿 翅小腿(S)-炸(X2)	豬肉餡餅 餡餅(S)-蒸(X2)	針菇白菜 大白菜(Q)、金針菇(Q)、木耳(Q)-煮	青菜 羅宋湯 蕃茄(Q)、洋蔥、豬肉(S)	5	2	2	2	7
16	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	烤蒲燒魚 蒲燒魚(Q)-烤(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋(S)、菜脯-炒	枸杞冬瓜 冬瓜(Q)、鮮菇(Q)、枸杞-煮	有機 山粉圓冬瓜露 山粉圓、冬瓜茶	5	2	2	2	7
17	五	白飯 白米	柚香嫩雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、柚子醬-燒	滷豬血糕 豬血糕(S)-滷(X3)	木須洋芋 洋芋(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	2	7
20	一	白飯 白米	洋葱燒肉 豬肉(S)、洋葱、金針菇(Q)-燒	玉米炒蛋 雞蛋(S)、玉米(S)-炒	清炒高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷 綠豆粉條湯 綠豆、粉條	5	2	2	2	7
21	二	麥片飯 白米、麥片	白醬南瓜燉雞 雞肉(S)、南瓜(Q)、白醬-煮	鐵板油豆腐 油豆腐、香菇、毛豆仁(產銷)-煮	層香海茸 海茸、九層塔-煮	有機 大頭排骨湯 結頭菜(Q)、排骨(Q)	5	2	2	2	7
22	三	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵、豬肉(S)、洋菇	塔香豬排 豬排(S)、九層塔-滷(X1)	炸地瓜球 +雞塊 地瓜球(X3)(Q)、雞塊(X2)(S)-炸	木耳花椰 花椰菜(S)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 金針雞湯 金針、雞骨(Q)	5	2	2	2	7
23	四	白飯 白米	蘑菇醬嫩雞 雞肉(S)、洋葱、蘑菇-煮	蜜汁豬肋排 豬肋排(Q)-滷(X1)	塔香豬肉寬粉 寬冬粉、豬肉(S)、九層塔-炒	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽(Q)、榨菜、木耳(Q)	5	2	2	2	7
24	五	胚芽飯 白米、胚芽米	脆皮大雞腿 大雞腿(S)-炸(X1)	鮮蔬魚羹 時蔬(Q)、魚羹(S)-燒	南瓜玉米 玉米(S)、南瓜(Q)、毛豆仁(產銷)-炒	有機 香芋米粉湯 米粉、芋頭(Q)、時蔬(Q)	5	2	2	2	7
27	一	白飯 白米	柴香燒雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、柴魚片-燒	咖哩肉醬 洋芋(Q)、豬肉(S)、洋葱、咖哩-煮	香菇蒲瓜 扁蒲(Q)、香菇(Q)、木耳(Q)-煮	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋(Q)、木耳(Q)	5	2	2	2	7
28	二	燕麥飯 白米、燕麥	烤肉醬肉片 豬肉(S)、洋葱、烤肉醬-燒	蕃茄豆腐滑蛋 蕃茄(Q)、雞蛋(S)、豆腐-煮	韭香豆芽 豆芽(Q)、韭菜(Q)、木耳(Q)-炒	有機 豆薯雞湯 豆薯(Q)、雞骨(Q)	5	2	2	2	7
29	一	櫻花蝦油飯 糯米、豬肉(S)、櫻花蝦	酥炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	三色福州丸 +鍋貼 福州丸(X1)(S)-滷、鍋貼(S)-蒸(X1)	蘿蔔長豆 白蘿蔔(Q)、長豆(產銷)、紅蘿蔔(Q)-炒	回饋有機 青木瓜排骨湯 青木瓜(Q)、排骨(Q)	5	2	2	2	7
30	一	香鬆拌飯 【獨享包】	金黃炸魚排 魚排(產銷)-炸(X1)	白菜獅子頭 獅子頭(S)、白菜(Q)-煮(X1)	什錦三絲 海帶、時蔬(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 結頭菜燉湯 結頭菜(Q)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	2	7