



全盛美食111年10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、藍雲琪、林映汝、劉彥伶、李賢碧

★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	
3	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	嫩烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	芝麻照燒豆腐 豆腐、時蔬(Q)、芝麻-燒	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇(Q)-滷	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜(Q)、排骨(Q)		6	2	2	2	8
4	二	白飯 白米	薑汁肉片 豬肉(S)、薑-燒	炸可樂餅 可樂餅(S)-炸(X1)	香菇白菜 大白菜(Q)、香菇、木耳(Q)-煮	有機 綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6	2	2	2	8
5	三	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉(S)、時蔬、青醬	酥炸雞排 雞排(S)-炸(X1)	蒸燒賣 燒賣(S)-蒸(X2)	雙色花椰 綠花椰(S)、白花椰(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 肉骨茶湯 高麗菜(Q)、排骨(Q)、肉骨茶包		6	2	2	2	7
6	四	香鬆拌飯 【獨享包】	木耳炒蛋 雞蛋(S)、木耳(Q)-炒	香燒烤麩 烤麩、紅蘿蔔(Q)、毛豆仁(產銷)-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲(Q)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	有機 酸辣湯 筍簽、豆腐、雞蛋(Q)、木耳(Q)	豆奶	6	2	2	2	8
7	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚丁 魚肉(Q)、洋蔥(Q)、鳳梨-煮	燭烤香草肉醬 馬鈴薯(Q)、豬肉(S)、乳酪絲、義大利香料-煮	香蔥黃芽 黃豆芽(Q)、木耳(Q)、蔥-炒	有機 金針雞湯 金針、雞骨(Q)		6	2	2	2	8
10	一	~雙十國慶放假一天~										
11	二	白飯 白米	滷翅小腿 翅小腿(S)-滷(X2)	素蠔醬豆腸 豆腸、青椒(Q)、紅蘿蔔(Q)-燒	茼蒿海根 海帶根、茼蒿-炒	有機 芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米		6	2	2	2	8
12	三	肉絲炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉(S)、時蔬	脆皮炸豬排 豬排(S)-炸(x1)	豬肉鍋貼 鍋貼(S)-蒸(X2)	客家燜筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	青菜 蕃茄雞湯 蕃茄(Q)、雞骨(Q)		6	2	2	2	8
13	四	白飯 白米	麻油米糕雞 雞肉(S)、豬血糕(S)、麻油-煮	南瓜炒蛋 雞蛋(S)、南瓜(Q)、毛豆仁(產銷)-炒	櫻花蝦高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、櫻花蝦-炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8
14	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	泡菜燒肉 豬肉(S)、泡菜、洋蔥(Q)-燒	椒鹽炸魚 魚肉(Q)-炸(X3)	針菇鮮瓜 鮮瓜(Q)、金針菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	有機 米苔目湯 米苔目、時蔬(Q)		6	2	2	2	8
17	一	地瓜飯 白米、地瓜	古早味豬腳 豬肉(S)、豬腳(Q)、筍乾-燒	烤地瓜薯條 +炸蝦捲 地瓜薯條(Q)-烤(X3)、蝦捲(S)-炸(X1)	紅片花椰 綠花椰(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷 黃芽榨菜湯 黃豆芽(Q)、榨菜、木耳(Q)		6	2	2	2	8
18	二	白飯 白米	塔香翅小腿 翅小腿(S)、九層塔-滷(X2)	烤肉醬鮮魚 魚肉(Q)、洋蔥(Q)-燒	螞蟻上樹 高麗菜(Q)、冬粉、豬肉(S)-炒	有機 玉米濃湯 玉米(S)、馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)、雞蛋(Q)		6	2	2	2	8
19	三	燭烤肉醬 螺旋麵 螺旋麵、豬肉(S)、乳酪絲	嫩滷雞排 雞排(S)-滷(X1)	芝麻包 芝麻包(S)-蒸(X1)	蒜香四季 四季豆、鮮菇(Q)、蒜-炒	青菜 脆筍排骨湯 脆筍、排骨(Q)		6	2	2	2	8
20	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蔥燒豬排 豬排(S)、蔥-燒(X1)	蒜苗豆干片 豆干、紅蘿蔔(Q)、蒜苗(Q)-炒	木須扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)-炒	有機 綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓		6	2	2	2	7
21	五	白飯 白米	茄汁燉雞 雞肉(S)、蕃茄(Q)-煮	烤叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	金瓜白菜 大白菜(Q)、南瓜(Q)-煮	有機 味噌蔬菜湯 時蔬(Q)、味噌		6	2	2	2	8
24	一	玉米飯 白米、玉米	醋溜魚丁 魚肉(Q)、洋蔥(Q)、彩椒(Q)-燒	鮮菇豬柳 豬柳(S)、時蔬(Q)、鮮菇(Q)-燒	肉燥銀芽 豆芽菜(Q)、豬肉(S)、韭菜(Q)-炒	履歷 蒲瓜木耳湯 扁蒲(Q)、木耳(Q)		6	2	2	2	7
25	二	白飯 白米	蒜香菇菇雞 雞肉(S)、鮮菇(Q)、蒜-燒	五更豆腐煲 豆腐、豬肉(S)、酸菜、木耳(Q)-燒	肉茸冬瓜 冬瓜(Q)、豬肉(S)、紅蘿蔔(Q)-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)		6	2	2	2	7
26	三	蝦香油飯 糯米、香菇、蝦皮	蜜汁豬肋排 豬肋排(Q)-滷(X1)	麥克雞塊 +地瓜球 雞塊(S)-炸(X2)、地瓜球(Q)-炸(X3)	玉米三色 玉米(S)、馬鈴薯(Q)、毛豆仁(產銷)-煮	回饋有機 時蔬雞湯 時蔬(Q)、雞骨(Q)		6	2	2	2	8
27	四	白飯 白米	照燒雞排 雞排(S)、照燒醬-燒(X1)	什錦天婦羅 甜不辣(產銷)、時蔬(Q)-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔(Q)、茼蒿、柴魚-煮	有機 銀耳冬瓜茶 白木耳、冬瓜茶		6	2	2	2	7
28	五	麥片飯 白米、麥片	芝麻醬肉片 豬肉(S)、高麗菜(Q)、芝麻醬-燒	脆薯炒蛋 雞蛋(S)、豆薯(Q)、毛豆仁(產銷)-炒	海帶干絲 海帶絲、豆干、芹菜(Q)-炒	有機 紅茄蔬菜湯 蕃茄(Q)、時蔬(Q)		6	2	2	2	8
31	一	白飯 白米	嫩滷雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	香菇麵筋 麵筋、紅蘿蔔(Q)、香菇-煮	鮮蔬炒肉 時蔬(Q)、豬肉(S)、木耳(Q)-炒	履歷 玉米排骨湯 玉米(S)、排骨(Q)		6	2	2	2	8