



全盛美食111年11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、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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	豆魚蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	二	白飯 白米	甜蔥豬柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)-燒	鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	川耳扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8
2	三	焗烤青醬 筆管麵 筆管麵、時蔬(Q)、乳酪絲	嫩汁雞排 雞排(S)-滷(X1)	甜心豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	炒洋芋絲 馬鈴薯(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽(Q)、豬肉(S)	6	2	2	2	8
3	四	香鬆拌飯 【獨享包】	竹筍炒蛋 雞蛋(S)、竹筍(Q)-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(Q)、毛豆仁(產銷)-燒	脆炒海帶 海帶、時蔬(Q)-炒	有機 綠豆西米露 綠豆、西谷米	6	2	2	2	8
4	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	韓風泡菜雞 雞肉(S)、豆芽菜(Q)、泡菜-燒	玉米炒蛋 雞蛋(S)、玉米(Q)-炒	蒜香青花 綠花椰(S)、木耳(Q)、蒜-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8
運動會補假~不供餐~											
8	二	白飯 白米	椒鹽炸魚 魚肉(Q)-炸(X3)	奶香南瓜雞 雞肉(S)、南瓜(Q)、洋蔥(Q)-煮	枸杞冬瓜 冬瓜(Q)、枸杞-煮	有機 蔬菜排骨湯 時蔬(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	8
9	三	肉燥油飯 糯米、豬肉(S)	脆皮炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	雞肉什錦寬粉 寬冬粉、時蔬(Q)、雞肉(S)-炒	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔(Q)-燒	青菜 玉米排骨湯 玉米(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	8
10	四	白飯 白米	嫩烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	彩椒獅子頭 獅子頭(S)、彩椒(Q)-燒(X1)	韭香豆芽 豆芽菜(Q)、韭菜(Q)、木耳(Q)-炒	有機 冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜茶	6	2	2	2	8
11	五	糙米飯 白米、糙米	梅乾扣肉 豬肉(S)、筍乾、梅乾菜-燒	溫拌五香豆干 黑豆干、鮮菇(Q)、蔥-燒	銀蘿蒟蒻 白蘿蔔(Q)、蒟蒻、時蔬(Q)-煮	有機 鮮瓜菇菇湯 時瓜(Q)、鮮菇(Q)	6	2	2	2	8
14	一	地瓜飯 白米、地瓜	蔥燒魚條 魚條(Q)、蔥-燒(X2)	蘑菇醬嫩雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、蘑菇-燒	田園玉米 玉米(Q)、馬鈴薯(Q)、毛豆仁(產銷)-煮	履歷 肉骨茶湯 時蔬(Q)、排骨(Q)、肉骨茶包	6	2	2	2	8
15	二	白飯 白米	旋風翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	糖醋豬肉 豬肉(S)、鳳梨、糖醋醬-燒	鮮菇花椰 花椰菜(S)、鮮菇(Q)-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)	6	2	2	2	8
16	三	白醬 義大利麵 義大利麵、時蔬(Q)	蜜汁雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	地瓜薯條 +花枝丸 地瓜薯條(Q)(X3)、花枝丸(S)(X1)-炸	針菇白菜 小白菜(Q)、金針菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	青菜 薏仁燉湯 鮮瓜(Q)、洋薏仁	6	2	2	2	8
17	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	酥炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	鮮蔬魚羹 魚羹(S)、時蔬(Q)-煮	黑耳炒筍 竹筍(Q)、木耳(Q)-炒	有機 豆薯排骨湯 豆薯(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	8
18	五	白飯 白米	花生燒雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、花生-燒	菜脯炒蛋 雞蛋(S)、菜脯-炒	鮮菇燻瓜 鮮瓜(Q)、鮮菇(Q)、枸杞-煮	有機 珍珠撞奶 珍珠、紅茶、奶粉	6	2	2	2	8
21	一	白飯 白米	咖哩雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、洋蔥(Q)、咖哩-煮	烤叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	紅片高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷 海帶排骨湯 海帶、排骨(Q)	6	2	2	2	8
22	二	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	酸菜凍豆腐 凍豆腐、時蔬(Q)、酸菜-煮	紅蔥芽菜 豆芽菜(Q)、時蔬(Q)、紅蔥末-炒	有機 竹筍排骨湯 竹筍(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	8
23	三	香鬆 豬肉炒飯 白米、豬肉(S)、海苔香鬆	蔥油翅小腿 翅小腿(S)、蔥-燒(X2)	海花枝捲 +炸可樂餅 花枝捲(S)-滷(X1)、可樂餅(S)-炸(X1)	清炒鮮瓜 鮮瓜(Q)、木耳(Q)-炒	青菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯(Q)、雞蛋(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8
24	四	白飯 白米	京醬肉柳 豬柳(S)、洋蔥(Q)、京醬-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋(S)-蒸	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔(Q)-煮	有機 扁蒲鮮菇湯 扁蒲(Q)、鮮菇(Q)	6	2	2	2	7
25	五	地瓜飯 白米、地瓜	嫩烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	關東煮 時蔬(Q)、豬血糕(S)、貢丸(S)-煮	玉米三色 玉米(Q)、馬鈴薯(Q)、毛豆仁(產銷)-煮	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	6	2	2	2	8
28	一	燕麥飯 白米、燕麥	酥炸魚排 魚排(產銷)-炸(X1)	下飯瓜仔肉燥 豬肉(S)、豆干、花瓜-煮	雙色花椰 綠花椰(S)、白花椰(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷 金針燉湯 金針、雞骨(Q)	6	2	2	2	8
29	二	白飯 白米	炙烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	筍乾肉片 筍乾、豬肉(S)-燒	蝦香高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-炒	有機 牛蒡薏仁湯 牛蒡(Q)、洋薏仁	6	2	2	2	8
30	三	豬肉 烏龍麵 烏龍麵、時蔬(Q)、豬肉(S)	芝麻豬肋排 豬肋排(Q)、芝麻-滷(X1)	照燒天婦羅 甜不辣(產銷)、時蔬(Q)-燒	塔香海茸 海茸、九層塔-燒	回饋有機 冬瓜雞湯 冬瓜(Q)、雞骨(Q)	6	2	2	2	8