# 全盛美食111年12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 | 全穀類 | 豆魚蛋肉類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 四 | 香鬆拌飯【獨享包】 | 毛豆炒豆干<br>豆干.紅蘿蔔(Q).毛豆仁(產銷)-炒 | 烤肉醬年糕<br>年糕.時蔬(Q).烤肉醬-燒 | 枸杞冬瓜<br>冬瓜(Q).枸杞-煮 | 有機 | 洋芋燉湯<br>洋芋(Q).時蔬(Q) | | 6.1 | 2.7 | 2.5 | 2.3 | 800 |
| 2 | 五 | 白飯<br>白米 | 蒜香豬排<br>豬排(S)-滷(X1) | 雞肉什錦寬粉<br>寬冬粉.時蔬(Q).雞肉(S)-炒 | 柴魚蘿蔔<br>白蘿蔔(Q).時蔬(Q).柴魚-煮 | 有機 | 竹筍雞湯<br>竹筍(Q).雞骨(Q) | | 6.1 | 2.8 | 2.6 | 2.4 | 814 |
| 5 | 一 | 麥片飯<br>白米.麥片 | 油豆腐燒肉<br>豬肉(S).油豆腐.紅蘿蔔(Q)-燒 | 烤翅小腿<br>翅小腿(S)-烤(X2) | 清炒高麗<br>高麗菜(Q).木耳(Q)-炒 | 履歷 | 豆薯雞湯<br>豆薯(Q).雞骨(Q) | | 6 | 2.8 | 2.6 | 2.2 | 802 |
| 6 | 二 | 白飯<br>白米 | 烤肉醬鮮魚<br>魚肉(Q).洋蔥(Q).烤肉醬-煮 | 糖醋雞丁<br>雞肉(S).洋蔥(Q).鳳梨-燒 | 客家燜筍<br>筍乾.筍茸.酸菜-煮 | 有機 | 鮮瓜針菇湯<br>鮮瓜(Q).金針菇(Q) | | 6 | 2.7 | 2.6 | 2.4 | 800 |
| 7 | 三 | 奶焗青醬筆管麵<br>筆管麵.洋蔥(Q).乳酪絲 | 脆皮炸豬排<br>豬排(S)-炸(X1) | 流沙黑金包<br>芝麻包(S)-蒸(X1) | 蒜香花椰<br>花椰菜(S).紅蘿蔔(Q).蒜-炒 | 青菜 | 南瓜濃湯<br>南瓜(Q).雞蛋(Q).洋芋(Q) | | 6.1 | 2.7 | 2.7 | 2.3 | 809 |
| 8 | 四 | 燕麥飯<br>白米.燕麥 | 秋栗燉雞<br>雞肉(S).時蔬(Q).栗子-燒 | 三杯天婦羅<br>甜不辣(產銷).九層塔-炒 | 鮮瓜麵線<br>鮮瓜(Q).麵線-煮 | 有機 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽.雞蛋(Q) | | 6.2 | 2.6 | 2.6 | 2.3 | 804 |
| 9 | 五 | 白飯<br>白米 | 嫩烤雞排<br>雞排(S)-烤(X1) | 時瓜燉肉<br>鮮瓜(Q).豬肉(S)-燒 | 芝麻海帶根<br>海帶根.芝麻-煮 | 有機 | 波霸珍珠撞奶<br>珍珠.奶粉.紅茶 | | 6.1 | 2.7 | 2.5 | 2.3 | 800 |
| 12 | 一 | 蕎麥飯<br>白米.蕎麥 | 蜜汁燒雞<br>雞肉(S).時蔬(Q).蜜汁醬-燒 | 蕃茄炒蛋<br>雞蛋(S).蕃茄(Q).時蔬(Q)-炒 | 鮮蔬炒菇<br>時蔬(Q).鮮菇(Q).木耳(Q)-炒 | 履歷 | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔(Q).紅蘿蔔(Q) | | 6.1 | 2.7 | 2.7 | 2.4 | 811 |
| 13 | 二 | 白飯<br>白米 | 酥炸魚排<br>魚排(產銷)-炸(X1) | 京醬肉柳<br>豬肉(S).時蔬(Q).京醬-煮 | 開陽白菜<br>大白菜(Q).蝦皮-煮 | 有機 | 日式味噌湯<br>豆腐.海帶芽.味噌 | | 6.0 | 2.7 | 2.5 | 2.4 | 795 |
| 14 | 三 | 咖哩豬肉炒飯<br>白米.豬肉(S).咖哩 | 嫩烤雞排<br>雞排(S)-烤(X1) | 海苔花枝丸<br>花枝丸(S).海苔-滷(X2) | 竹筍鮮菇<br>竹筍(Q).鮮菇(Q).木耳(Q)-炒 | 青菜 | 肉骨茶湯<br>時蔬(Q).排骨(Q).肉骨茶包 | | 6.1 | 2.8 | 2.7 | 2.4 | 819 |
| 15 | 四 | 白飯<br>白米 | 紅燒焢肉片<br>焢肉片(Q)-燒(X1) | 照燒豆腐<br>豆腐.時蔬(Q).照燒醬-煮 | 螞蟻上樹<br>冬粉.時蔬(Q).豬肉(S)-炒 | 有機 | 冬瓜山粉圓<br>山粉圓.冬瓜茶 | | 6.2 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 819 |
| 16 | 五 | 雜糧飯<br>白米.燕麥.麥片 | 五香雞翅<br>雞翅(S)-滷(X1) | 鮮蔬燒肉<br>時蔬(Q).豬肉(S)-燒 | 彩繪玉米<br>玉米(Q).馬鈴薯(Q).時蔬(Q)-炒 | 有機 | 黃芽肉絲湯<br>黃豆芽(Q).豬肉(S) | | 6.1 | 2.8 | 2.6 | 2.4 | 814 |
| 19 | 一 | 燕麥飯<br>白米.燕麥 | 味噌燒雞<br>雞肉(S).時蔬(Q).味噌-燒 | 泰式打拋肉醬<br>豬肉(S).豆干.時蔬(Q).九層塔-燒 | 鮮菇高麗<br>高麗菜(Q).鮮菇(Q)-炒 | 履歷 | 鮮瓜紅棗湯<br>鮮瓜(Q).紅棗 | | 6.0 | 2.7 | 2.6 | 2.4 | 800 |
| 20 | 二 | 白飯<br>白米 | 烤叉燒肉<br>叉燒肉(Q)-烤(X3) | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋(S).洋蔥(Q)-炒 | 芽菜三絲<br>豆芽菜.(Q)韭菜(Q).木耳(Q)-炒 | 有機 | 鮮蔬雞湯<br>時蔬(Q).雞骨(Q) | | 6.0 | 2.8 | 2.7 | 2.4 | 812 |
| 21 | 三 | 奶香白醬義大利麵<br>義大利麵.洋蔥(Q).白醬 | 嫩滷雞翅<br>雞翅(S)-滷(X1) | 炸可樂餅+地瓜球<br>可樂餅(S)(X1).地瓜球(Q)(X3)-炸 | 清炒扁蒲<br>扁蒲(Q).紅蘿蔔(Q)-炒 | 青菜 | 酸辣湯<br>豆腐.筍簽.木耳(Q).紅蘿蔔(Q) | | 6.1 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 812 |
| 22 | 四 | 白飯<br>白米 | 炙燒蒲燒鯛<br>蒲燒鯛(Q)-烤(X1) | 蜜橙燒肉<br>豬肉(S).彩椒(Q).柳橙汁-燒 | 紅燒馬鈴薯<br>馬鈴薯(Q).紅蘿蔔(Q)-燒 | 有機 | 冬至湯圓<br>湯圓.時蔬(Q) | | 6.1 | 2.7 | 2.5 | 2.4 | 802 |
| 23 | 五 | 麥片飯<br>白米.麥片 | 脆皮炸豬排<br>豬排(S)-炸(X1) | 麻香凍豆腐<br>凍豆腐.時蔬(Q).麻油-煮 | 沙茶海茸<br>海茸.沙茶-煮 | 有機 | 芋頭西米露<br>芋頭(Q).西谷米 | | 6.0 | 2.8 | 2.5 | 2.4 | 803 |
| 26 | 一 | 燕麥飯<br>白米.燕麥 | 泡菜燒肉<br>豬肉(S).泡菜-燒 | 彩蔬炒黑輪<br>黑輪(S).時蔬(Q)-炒 | 雞茸玉米<br>玉米(Q).洋芋(Q).雞肉(S)-煮 | 履歷 | 海帶排骨湯<br>海帶.排骨(Q) | | 6.1 | 2.9 | 2.6 | 2.3 | 819 |
| 27 | 二 | 白飯<br>白米 | 泰式檸檬魚<br>魚肉(Q).時蔬(Q).檸檬汁-煮 | 蒜香豬排<br>豬排(S)-滷(X1) | 雙色花椰菜<br>綠花椰(S).白花椰(S).紅蘿蔔(Q)-炒 | 有機 | 九份芋圓湯<br>綠豆.芋圓.地瓜圓 | | 6.0 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 805 |
| 28 | 三 | 豬肉炒麵<br>麵條.豬肉(S).時蔬(Q) | 烤翅小腿<br>翅小腿(S)-烤(X2) | 蒸鍋貼+滷花枝捲<br>鍋貼(S)-蒸(X2).花枝捲(S)-滷(X1) | 木耳鮮瓜<br>鮮瓜(Q).木耳(Q)-炒 | 回饋有機 | 高麗蛋花湯<br>高麗菜(Q).雞蛋(Q) | | 6.0 | 2.8 | 2.6 | 2.3 | 805 |
| 29 | 四 | 白飯<br>白米 | 椰香咖哩豬<br>豬肉(S).洋芋(Q).椰漿.咖哩-煮 | 夜市鹽酥雞<br>鹽酥雞(S)-炸(X3) | 針菇白菜<br>大白菜(Q).金針菇(Q)-煮 | 有機 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜(Q).雞骨(Q) | | 6.1 | 2.8 | 2.7 | 2.2 | 814 |
| 30 | 五 | 糙米飯<br>白米.糙米 | 香料滷雞排<br>雞排(S).義大利香料-滷(X1) | 菜脯炒蛋<br>雞蛋(S).菜脯-炒 | 炒海帶絲<br>海帶絲.紅蘿蔔(Q)-炒 | 有機 | 古早味麵線羹<br>時蔬(Q).麵線.紅蘿蔔(Q) | | 6.1 | 2.7 | 2.7 | 2.4 | 811 |