



全盛美食110年9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、張韻瑩、周詩祐、葉姿秀

★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全穀類	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	三	焗烤海鮮麵 蝦仁(Q)、義大利麵、乳酪絲	薄皮大雞腿 雞腿(S)、滷(X1)	筍香鮮肉包 竹筍包(S)、蒸(X1)	香菇白花椰 白花椰(S)、香菇(Q)、木耳(Q)、炒	履歷	小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌	6 2	2 2	2 0
2	四	白飯 白米	蔥燒油豆腐 油豆腐、蔥、紅蘿蔔(Q)、燒	滷蛋 雞蛋(S)、滷(X1)	脆炒高麗菜 高麗菜(Q)、木耳(Q)、炒	有機	山藥薏仁湯 山藥、薏仁、枸杞	6 2	2 2	8 1
3	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	韓式泡菜魚丁 魚肉(Q)、泡菜、燒	筍香肉醬 絞肉(S)、豆干、竹筍(Q)、煮	腰果小瓜 小黃瓜(Q)、茼蒿、腰果、炒	有機	綠豆粉條湯 綠豆、粉條	6 2	2 2	8 1
6	一	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉(S)、洋蔥(Q)、燒	乳酪鮮蔬烘蛋 雞蛋(S)、玉米(S)、紅蘿蔔(Q)、烤	炒扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)、炒	履歷	羅宋雞茸湯 蕃茄、西洋芹、雞絞肉(S)	6 2	2 2	8 0
7	二	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩汁滷翅小腿 翅小腿(S)、滷(X2)	咖哩燉肉 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、洋蔥(Q)、煮	紅絲海帶根 海帶根、紅蘿蔔(Q)、炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、木耳	6 2	2 2	8 1
8	三	家常豬肉炒麵 麵條、豬肉(S)、木耳	蒜香里肌豬排 豬排(S)、蒜、滷(X1)	脆皮蘿蔔糕 (附蒜蓉醬) 蘿蔔糕、炸(X1)	芝麻敏豆 敏豆、芝麻、炒	履歷	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉(Q)	6 2	2 2	8 1
9	四	芝麻飯 白米、芝麻	蜜汁蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)、烤(X1)	香菇瓜仔肉燥 絞肉(S)、豆干、絞瓜、乾香菇、煮	韭香芽菜 豆芽菜(Q)、韭菜、木耳(Q)、炒	有機	紅豆QQ粉粿 紅豆、粉粿	6 2	2 2	8 1
10	五	白飯 白米	秋栗燉雞球 雞肉(S)、芋頭(Q)、栗子、煮	紅麴叉燒肉 叉燒肉(Q)、地瓜薯條(Q)、炸	雞茸滷油豆腐 油豆腐、雞肉(S)、紅蘿蔔(Q)、滷	有機	甘藍蛋花湯 高麗菜、雞蛋(Q)	6 2	2 2	7 9
11	六	燕麥飯 白米、燕麥	梅乾菜東坡肉 焗肉片(Q)、梅乾菜、滷(X1)	鹽水風味雞 雞肉(S)、玉米筍(產銷)、煮	雙色花椰菜 綠花椰(S)、白花椰(S)、紅蘿蔔(Q)、炒	履歷	鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇	6 2	2 2	8 0
13	一	地瓜飯 白米、地瓜	豆豉燒雞 雞肉(S)、蘿蔔(Q)、豆豉、燒	拌飯麻婆豆腐 豆腐、絞肉(S)、煮	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇(Q)、燒	履歷	芋香摩摩喳喳 芋頭、西谷米	6 2	2 2	8 0
14	二	白飯 白米	蘑菇醬燒肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蘑菇醬、燒	爆漿雞肉捲 雞肉捲(國產)、烤(X1)	豆皮煨白菜 大白菜(Q)、豆皮、紅蘿蔔(Q)、煮	有機	玉米濃湯 玉米(S)、馬鈴薯、雞蛋(Q)	6 2	2 2	8 0
15	三	金黃薑蔥飯 白米、豬肉(S)、薑黃	脆皮炸豬排 豬排(S)、炸(X1)	府城蝦卷 蝦捲(S)X1、豬血糕(S)、滷	竹筍炒肉絲 竹筍(Q)、豬肉(S)、木耳(Q)、炒	履歷	肉骨茶湯 排骨(Q)、枸杞、肉骨茶包	6 2	2 2	8 1
16	四	海苔香鬆飯 (附香鬆蝦仁包) 白米、海苔香鬆	香酥魚排 虱目魚排(Q)、炸(X1)	果香糖醋雞 雞肉(S)、洋蔥(Q)、鳳梨、煮	香菇大瓜 大黃瓜(Q)、香菇(Q)、木耳(Q)、炒	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)、薑絲	6 2	2 2	8 0
17	五	白飯 白米	蔗香煙燻翅小腿 燒烤翅小腿(國產)、烤(X2)	金瓜燉肉 豬肉(S)、南瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)、煮	家常菜脯蛋 雞蛋(S)、菜脯、毛豆(S)、炒	有機	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6 2	2 2	8 1
20	二	~中秋節快樂~								
21	二									
22	三	紅蔥肉燥米粉 米粉、豬肉(S)、韭菜、香菇	胖老爹炸雞腿 雞腿(S)、炸(X1)	雙色蜜香小饅頭 雞蛋饅頭(S)、黑糖饅頭(S)、蒸(X1)	蒜香肉片 豆芽菜(Q)、豬肉(S)、蒜、炒	履歷	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨(Q)	6 2	2 2	8 1
23	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蔥燒豬肋排 肋排(Q)、蔥、燒(X1)	蒸蛋 雞蛋(S)、蒸	白菜滷 大白菜(Q)、乾香菇、木耳(Q)、煮	有機	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 2	2 2	8 0
24	五	白飯 白米	炙烤雞翅 雞翅(S)、烤(X1)	花瓜蒸肉餅 豬肉(S)、豆干、花瓜、煮	枸杞鮮瓜 絲瓜(Q)、金針菇(Q)、枸杞、煮	有機	黑糖珍珠QQ 珍珠、紅茶、黑糖	6 2	2 2	8 0
27	一	玉米飯 白米、玉米	紅糟雞丁 雞肉(S)、筍乾、燒	港式雙色燒賣 金黃(S)、翡翠燒賣(S)、蒸(X1)	海帶三絲 海帶絲、芹菜、紅蘿蔔(Q)、炒	履歷	冬瓜燉排骨 冬瓜、排骨(Q)	6 2	2 2	8 0
28	二	白飯 白米	薄皮嫩汁雞排 雞排(S)、滷(X1)	塔香鮮肉豆腐 豆腐、豬肉(S)、九層塔、煮	鮮菇高麗 高麗菜(Q)、菇(Q)、木耳(Q)、炒	有機	玉米排骨湯 玉米(S)、洋芋、排骨(Q)	6 2	2 2	8 1
29	三	親子炒飯 白米、雞肉(S)、雞蛋(Q)	里肌豬排 豬排(S)、滷(X1)	金黃玉米可樂餅 可樂餅(S)、炸(X2)	蒜香花椰菜 花椰菜(S)、香菇(Q)、紅蘿蔔(Q)、蒜、炒	回饋有機	養生藥膳湯 牛蒡、排骨(Q)、紅蘿蔔	6 2	2 2	8 0
30	四	白飯 白米	夜市鹽酥雞 雞肉(S)、炸(X3)	南洋魷魚寬粉 寬冬粉、洋蔥(Q)、魷魚(Q)、炒	豬肉燜瓜 冬瓜(Q)、豬肉(S)、枸杞、煮	有機	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6 2	2 2	8 1