



全盛美食112年1+2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	豆蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
2	一	~元旦補假一天~									
3	二	白飯 白米	打拋豬柳 豬肉(S)、洋蔥(O)、九層塔-煮	炸雞塊+假捲 雞塊(S)(X2)、蝦捲(S)(X1)-炸	蘿蔔茼蒿 白蘿蔔(O)、茼蒿、時蔬(O)-煮	有機	冬瓜雞湯 冬瓜(O)、雞骨(O)	6 0	2 8	2 7	2 0
4	三	焗烤奶香 筆管麵 筆管麵、洋蔥(O)、乳酪絲	旋風烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	流心豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	塔香海帶 海帶、九層塔-煮	青菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽(O)、豬肉(S)	6 3	2 8	2 7	2 5
5	四	胚芽飯 白米、胚芽米	海帶芽炒蛋 雞蛋(S)、海帶芽-炒	醍醐油豆腐 油豆腐、鮮菇(O)、毛豆仁(產銷)-煮	脆炒青花 青花菜(S)、木耳(O)-炒	有機	綠豆西米露 綠豆、西谷米	6 1	2 7	2 6	2 3
6	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	脆皮翅小腿 翅小腿(S)-炸(X2)	豬肉什錦寬粉 寬冬粉、時蔬(O)、豬肉(S)-炒	櫻花蝦扁蒲 扁蒲(O)、木耳(O)、櫻花蝦-炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋(O)	6 1	2 7	2 2	2 6
7	六	白飯 白米	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	宮保鮮魚 魚肉(O)、時蔬(O)、花生-燒	醋溜白菜 大白菜(O)、紅蘿蔔(O)-煮	有機	銀蘿排骨湯 白蘿蔔(O)、排骨(O)	6 0	2 7	2 5	2 3
9	一	燕麥飯 白米、燕麥	嫩烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	壽喜燒豬肉 豬肉(S)、洋蔥(O)-燒	腐皮高麗 高麗菜(O)、腐皮-炒	履歷	金針雞湯 金針、雞骨(O)	6 2	2 7	2 5	2 1
10	二	白飯 白米	酥炸魚排 魚排(產銷)-炸(X1)	白醬燒雞 雞肉(S)、南瓜(O)-燒	什錦豆芽 豆芽菜(O)、木耳(O)、韭菜-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(O)	6 0	2 8	2 7	2 1
11	三	韓式泡菜 豬肉炒飯 白米、豬肉(S)、泡菜	塔香豬排 豬排(S)、九層塔-滷(X1)	海苔花枝丸 花枝丸(S)、海苔-滷(X2)	田園玉米 洋芋(O)、玉米(O)、紅蘿蔔(O)-煮	青菜	紅茄蔬菜湯 蕃茄(O)、時蔬(O)	6 3	2 8	2 6	2 3
12	四	糙米飯 白米、糙米	沙茶燒雞 雞肉(S)、豆干、紅蘿蔔(O)-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋(S)、洋蔥(O)-炒	脆炒海帶 海帶、時蔬(O)-炒	有機	QQ冬瓜露 QQ、冬瓜茶	6 0	2 8	2 6	2 2
13	五	白飯 白米	炸豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	泡菜炒年糕 年糕、時蔬(O)、泡菜-炒	黑耳炒筍 竹筍(O)、木耳(O)-炒	有機	馬鈴薯濃湯 洋芋(O)、玉米(O)、雞蛋(O)	6 3	2 7	2 5	2 4
16	一	玉米飯 白米、玉米(O)	蠔油海雞排 雞排(S)-滷(X1)	鮮蔬炒丸子 鮮蔬(O)、貢丸(S)、魚丸(S)-炒	枸杞冬瓜 冬瓜(O)、枸杞-煮	履歷	黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖	6 1	2 8	2 5	2 1
17	二	白飯 白米	咖哩鮮魚 魚肉(O)、洋芋(O)、咖哩-煮	肉絲炒豆干 豆干、豬肉(S)、時蔬(O)-炒	菇炒高麗 高麗菜(O)、鮮菇(O)-炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔(O)、紅蘿蔔(O)	6 2	2 8	2 6	2 6
18	三	炸醬乾拌麵 麵、豆干、毛豆仁(產銷)	脆皮炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	蔥鍋貼 鍋貼(S)-蒸(X2)	蒜香結頭菜 結頭菜(O)、紅蘿蔔(O)、蒜-炒	青菜	鮮瓜燉湯 鮮瓜(O)、紅棗	6 3	2 7	2 5	2 4
19	四	白飯 白米	蔥油雞翅 雞翅(S)、蔥-滷(X1)	玉米滑蛋 雞蛋(S)、玉米(O)-炒	脆炒花椰 花椰菜(S)、時蔬(O)-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6 2	2 8	2 7	2 1
~放寒假~											
2/13	一	胚芽飯 白米、胚芽米	堅果燒雞 雞肉(S)、彩椒(O)、堅果-燒	京醬黑豆干 黑豆干、毛豆仁(產銷)-燒	蝦香白菜 大白菜(O)、木耳(O)、蝦皮-煮	履歷	時瓜薏仁湯 時瓜(O)、洋薏仁	6 2	2 8	2 6	2 1
14	二	白飯 白米	照燒豬排 豬排(S)、照燒醬-滷(X1)	南瓜炒蛋 雞蛋(S)、南瓜(O)-炒	雙色花椰 綠花椰(S)、白花椰(S)、紅蘿蔔(O)-炒	有機	菇菇燉湯 時蔬(O)、鮮菇(O)	6 0	2 7	2 6	2 5
15	三	肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇	嫩海雞排 雞排(S)-滷(X1)	滷花枝捲 花枝捲(S)-滷(X1)	針菇蒲瓜 扁蒲(O)、金針菇(O)-炒	青菜	高麗排骨湯 高麗菜(O)、排骨(O)	6 3	2 8	2 7	2 1
16	四	白飯 白米	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	什錦天婦羅 甜不辣(產銷)、時蔬(O)-炒	彩繪玉米 洋芋(O)、玉米(O)、時蔬(O)-煮	有機	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋(O)、紅蘿蔔(O)	6 4	2 7	2 5	2 2
17	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	烤翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	蕃茄嫩腐 豆腐、蕃茄(O)-煮	五香海帶 海帶、紅蘿蔔(O)-滷	有機	珍珠撞奶 珍珠、紅茶、奶粉	6 1	2 6	2 5	2 7
18	六	玉米飯 白米、玉米(O)	椒鹽魚丁 魚肉(O)-炸(X3)	紅燒肉 豬肉(S)、時蔬(O)-燒	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	履歷	脆薯雞湯 豆薯(O)、雞骨(O)	6 2	2 7	2 5	2 3
20	一	白飯 白米	夜市鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	梅乾扣肉 豬肉(S)、筍乾、梅乾菜-燒	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔(O)-炒	履歷	蕃茄羅宋湯 蕃茄(O)、時蔬(O)	6 0	2 8	2 6	2 2
21	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	南洋咖哩雞 雞肉(S)、洋芋(O)、咖哩-煮	關東煮黑輪 黑輪(S)-煮(X1)	芽菜肉絲 黃豆芽(O)、木耳(O)、豬肉(S)-炒	有機	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6 2	2 7	2 6	2 1
22	三	青醬 義大利麵 義大利麵、時蔬(O)	洋蔥豬排 豬排(S)、洋蔥(O)-滷(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條(O)(X3)、雞塊(S)(X2)-烤	蘿蔔佃煮 白蘿蔔(O)、茼蒿、鮮菇(O)-煮	回饋有機	金瓜濃湯 南瓜(O)、洋芋(O)、雞蛋(O)	6 3	2 7	2 5	2 1
23	四	白飯 白米	塔香雞排 雞排(S)、九層塔-滷(X1)	蒸蛋 雞蛋(S)-蒸	脆炒高麗 高麗菜(O)、紅蘿蔔(O)-炒	有機	脆筍排骨湯 脆筍、排骨(O)	6 0	2 8	2 6	2 2
24	五	麥片飯 白米、麥片	醬燒魚條 魚條(O)-燒(X2)	香菇肉燥 豬肉(S)、豆干、香菇-滷	鮮瓜針菇 鮮瓜(O)、金針菇(O)-煮	有機	芋香米粉湯 米粉、芋頭(O)	6 2	2 7	2 5	2 3