



全盛美食112年3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	三	肉燥油飯 糯米、豬肉(S)	蜜汁雞排 雞排(S)-滷(X1)	梅乾菜肉片 筍、豬肉(S)、梅乾菜-燒	金瓜玉米 玉米(Q)、南瓜(Q)、毛豆仁(產銷)-煮	青菜 有機	6	2	2	2	8
2	四	白飯 白米	玉米炒蛋 雞蛋(S)、玉米(Q)-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(Q)-燒	清炒扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)-炒	地瓜西米露 地瓜、西谷米、奶粉	6	2	2	2	8
3	五	地瓜飯 白米、地瓜(Q)	香蔥油淋雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、蔥-燒	泡菜甜不辣 年糕、甜不辣(產銷)、泡菜-炒	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	大滷湯 豆腐、雞蛋(Q)、時蔬(Q)	6	2	2	2	8
6	一	燕麥飯 白米、燕麥	京醬肉柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	蒸鍋貼+烤蝦捲 鍋貼(X2)(S)-蒸、蝦捲(X1)(S)-烤	蒜炒青花 綠花椰(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	扁蒲鮮菇湯 扁蒲(Q)、鮮菇(Q)	6	2	2	2	7
7	二	白飯 白米	照燒翅小雞 翅小雞(S)-滷(X2)	銀魚炒干片 豆干、時蔬(Q)、小魚干-炒	木耳高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)-炒	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋(Q)	6	2	2	2	8
8	三	什錦炒麵 麵、時蔬(Q)	海苔脆豬排 豬排(S)、海苔-炸(X1)	蓮花枝丸 花枝丸(S)-滷(X2)	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜(Q)、蒟蒻-煮	金針燉湯 金針、時蔬(Q)	6	2	2	2	8
9	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	嫩滷雞排 雞排(S)-滷(X1)	竹筍炒蛋 雞蛋(S)、竹筍(Q)-炒	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔(Q)-燒	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯(Q)、雞蛋(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	7
10	五	白飯 白米	醬燒石斑魚 石斑魚、時蔬(Q)-燒	糖醋凍豆腐 凍豆腐、時蔬(Q)-煮	白菜滷 大白菜(Q)、木耳(Q)-煮	銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	6	2	2	2	8
13	一	香鬆拌飯 【獨享包】	栗子燒雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、栗子-燒	烤叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	竹筍三絲 竹筍(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	高麗腐皮湯 高麗菜(Q)、腐皮	6	2	2	2	8
14	二	白飯 白米	炙烤蒲燒魚 魚肉(Q)-烤(X1)	麻油肉片 豬肉(S)、菇(Q)、麻油-燒	肉茸冬瓜 冬瓜(Q)、絞肉(S)、薑絲-燒	黃芽排骨湯 黃豆芽(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	8
15	三	奶焗青醬 筆管麵 筆管麵、時蔬(Q)、乳酪絲	塔香豬排 豬排(S)、九層塔-滷(X1)	流沙黑金包 芝麻包(S)-蒸(X1)	脆炒海帶 海帶、時蔬(Q)-炒	南瓜濃湯 南瓜(Q)、雞蛋(Q)、馬鈴薯(Q)	6	2	2	2	8
16	四	白飯 白米	旋風烤雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	泰式打拋肉醬 豬肉(S)、豆干、時蔬(Q)、九層塔-煮	開陽白菜 大白菜(Q)、蝦皮-煮	綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	6	2	2	2	7
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	粉蒸肉餅 豬肉(S)、地瓜(Q)-蒸	金粒炒蛋 雞蛋(S)、玉米(Q)-炒	清炒結頭 結頭菜(Q)、木耳(Q)-炒	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
20	一	白飯 白米	蔥油翅小雞 翅小雞(S)、蔥-滷(X2)	滷豬血糕 豬血糕(S)-滷(X3)	鮮菇高麗 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	蕃茄羅宋湯 蕃茄(Q)、時蔬(Q)	6	2	2	2	8
21	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	南洋咖哩豬 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、咖哩-煮	夜市鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	雙色花椰 花椰菜(S)、木耳(Q)-炒	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8
22	三	豬肉炒米粉 米粉、時蔬(Q)、豬肉(S)	薄皮雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	蒸鍋貼+醬淋蝦捲 鍋貼(X2)(S)-蒸、蝦捲(X1)(S)-煮	銀蘿條豆 白蘿蔔(Q)、條豆(產銷)-煮	肉骨茶湯 時蔬(Q)、排骨(Q)、肉骨茶包	6	2	2	2	8
23	四	糙米飯 白米、糙米	紅糟鮮魚 魚肉(Q)、時蔬(Q)、紅糟-煮	下飯瓜仔肉燥 豬肉(S)、豆干、花瓜-煮	脆炒結頭 結頭菜(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	玉米雞茸湯 玉米(Q)、雞肉(S)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8
24	五	白飯 白米	蔥燒豬排 豬排(S)、蔥-燒(X1)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(Q)、豬肉(S)-炒	時瓜鮮菇 鮮瓜(Q)、鮮菇(Q)-煮	芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米	6	2	2	2	8
25	六	胚芽飯 白米、胚芽米	照燒菇菇雞 雞肉(S)、鮮菇(Q)-燒	醬燒嫩豆腐 豆腐、洋蔥(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	毛豆脆筍 脆筍、毛豆(產銷)-煮	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	7
27	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	古早味豬腳 豬肉(S)、豬腳(Q)、筍乾-煮	焗烤白盤鵝蛋 南瓜(Q)、鵝蛋(Q)、乳酪絲-烤	芝麻海根 海帶根、芝麻-煮	冬瓜薏仁湯 冬瓜(Q)、洋薏仁	6	2	2	2	7
28	二	白飯 白米	酥炸魚排 魚排(產銷)-炸(X1)	蘿蔔燒雞 雞肉(S)、白蘿蔔(Q)-燒	什錦豆芽 豆芽菜(Q)、時蔬(Q)-炒	竹筍排骨湯 竹筍(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	8
29	三	奶香 義大利麵 義大利麵、時蔬(Q)	烤肉醬肋排 豬肋排(Q)、烤肉醬-滷(X1)	烤可樂餅+滷花枝丸 可樂餅(X1)(S)-烤、花枝丸(X1)(S)-滷	田園玉米 馬鈴薯(Q)、玉米(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	高麗菜雞湯 高麗菜(Q)、雞肉(Q)	6	2	2	2	8
30	四	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉(S)、時蔬(Q)、鳳梨-燒	蒸蛋 雞蛋(S)-蒸	鮮菇花椰 花椰菜(S)、鮮菇(Q)-炒	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜茶	6	2	2	2	8
31	五	燕麥飯 白米、燕麥	嫩烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	青木瓜燉肉 豬肉(S)、青木瓜(Q)-燉	櫻花蝦甘藍 高麗菜(Q)、木耳(Q)、櫻花蝦-炒	蕃茄豆腐湯 蕃茄(Q)、豆腐	6	2	2	2	8