



全盛美食112年5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

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★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	附餐	全蛋類	魚肉類	海鮮類	蔬菜類	熱飲
1	一	麥片飯 白米、麥片	洋菇醬嫩雞 雞肉(S)、洋蔥(Q)、洋菇-燒	榨菜炒豆干 豆干、榨菜、木耳(Q)-炒	滷味什錦 時蔬(Q)、海帶、蒟蒻-滷	履歷 竹筍排骨湯 竹筍(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	7
2	二	香Q米飯 白米	五香翅小腿 翅小腿(S)-滷(X2)	暖心麻油豬 時蔬(Q)、豬肉(S)、麻油-燒	韭香銀芽 豆芽菜(Q)、木耳(Q)、韭菜(Q)-炒	有機 紅豆湯圓 紅豆(Q)、紅白小湯圓	6	2	2	2	8
3	三	古早味雞肉飯 白米、雞肉	金黃魚排 魚排(Q)-炸(X1)	紅燒豬肉丸 獅子頭(S)、時蔬(Q)-燒(X1)	金黃三色 洋芋(Q)、玉米(S)、毛豆仁(產銷)-炒	青菜 扁蒲菇菇湯 扁蒲(Q)、鮮菇(Q)	6	2	2	2	8
4	四	海苔香鬆飯 【附海苔香鬆包】 白米、海苔香鬆	塔香黑豆干 黑豆干、九層塔-煮	滑嫩蒸蛋 雞蛋(Q)-蒸	脆炒西蘭花 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)、蒜-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍筍、雞蛋(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8
5	五	香Q米飯 白米	豆豉燒肉 豬肉(S)、時蔬(Q)-燒	炸花枝丸 花枝丸(S)-炸(X2)	鮮菇時瓜 時瓜(Q)、鮮菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機 高麗排骨湯 高麗菜(Q)、排骨(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8
8	一	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	香酥雞排 雞排(S)-炸(X1)	蔥燒油豆腐 油豆腐、時蔬(Q)、蔥-燒	開陽白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-煮	履歷 薏仁燉湯 鮮瓜(Q)、洋薏仁	6	2	2	2	8
9	二	香Q米飯 白米	茄汁燉肉 豬肉(S)、時蔬(Q)-燉	花瓜燒雞 時蔬(Q)、雞肉(S)、花瓜-燒	彩繪鮮蔬 時蔬(Q)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)	6	2	2	2	8
10	三	肉燥油飯 糯米、豬肉(S)	黑胡椒豬排 豬排(S)、黑胡椒-滷(X1)	流沙芝麻包 芝麻包(S)-蒸(X1)	塔香海茸 海茸、九層塔-燒	青菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)、玉米(S)	6	2	2	2	8
11	四	香Q米飯 白米	彩椒燒雞 雞肉(S)、彩椒(Q)-燒	香濃咖哩肉醬 洋芋(Q)、豬肉(S)、咖哩-煮	清炒葫蘆瓜 扁蒲(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 白玉雞湯 白蘿蔔(Q)、雞骨(S)	6	2	2	2	8
12	五	蕃薯飯 白米、地瓜(Q)	香蔥嫩豬排 豬排(S)、蔥-滷(X1)	米血糕燒雞 米血糕(S)、雞肉(S)-燒	雲耳炒筍 竹筍(Q)、木耳(Q)-炒	有機 芋頭西米露 西谷米、芋頭(Q)	6	2	2	2	8
15	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	火烤香雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	肉絲干片小炒 豆干、豬肉(S)、時蔬(Q)-炒	蒜拌鮮瓜 鮮瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)、蒜-炒	履歷 脆筍排骨湯 脆筍、排骨(Q)	6	2	2	2	7
16	二	香Q米飯 白米	椒鹽魚丁 魚肉(Q)-炸(X3)	焗烤咖哩豬 豬肉(S)、洋芋(Q)、咖哩、乳酪絲-煮	雙色花椰菜 花椰菜(S)、木耳(Q)-炒	有機 羅宋湯 時蔬(Q)、蕃茄(Q)	6	2	2	2	8
17	三	焗烤海鮮 義大利麵 義大利麵、海鮮(Q)、乳酪絲	烤嫩雞排 雞排(S)-烤(X1)	麥克雞塊 +金黃玉米酥餅 麥克雞塊(S)(X2)-烤、可樂餅(S)(X1)-烤	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 黃芽燉湯 黃豆芽(Q)、榨菜	6	2	2	2	7
18	四	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	脆皮豬排 豬排(S)-炸(X1)	鹹香菜脯蛋 雞蛋(Q)、菜脯-炒	枸杞冬瓜 冬瓜(Q)、鮮菇(Q)、枸杞-煮	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
19	五	香Q米飯 白米	京醬燒雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、京醬-燒	什錦豬肉寬粉 寬冬粉、時蔬(Q)、豬肉(S)-炒	豆皮煨白菜 大白菜(Q)、豆皮-煮	有機 地瓜QQ湯 地瓜(Q)、QQ	6	2	2	2	8
22	一	玉米飯 白米、玉米(S)	洋葱燒肉 豬肉(S)、洋葱(Q)-燒	香酥雞柳條 雞柳條(S)-炸(X2)	炒黃豆芽 黃豆芽(Q)、時蔬(Q)、蒜-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8
23	二	香Q米飯 白米	香草翅小腿 翅小腿(S)-滷(X2)	蔥燒肉茸嫩腐 豆腐、豬肉(S)、蔥-燒	紅片甘藍 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 紅棗排骨湯 鮮瓜(Q)、排骨(Q)、紅棗	6	2	2	2	8
24	三	什錦 炒烏龍麵 烏龍麵、時蔬(Q)、豬肉(S)	醃翻豬排 豬排(S)-滷(X1)	海蝦捲 +蒸鍋貼 蝦捲(S)(X1)-滷、鍋貼(S)(X2)-蒸	蒜炒四季豆 敏豆(產銷)、木耳(Q)、蒜-炒	青菜 粟米蛋花湯 玉米(S)、雞蛋(Q)	6	2	2	2	8
25	四	香Q米飯 白米	炸雞翅 雞翅(S)-炸(X1)	日式味噌燒肉 時蔬(Q)、豬肉(S)、味噌-燒	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	有機 刈薯排骨湯 刈薯(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	7
26	五	胚芽飯 白米、胚芽	沙嗲豬柳 豬肉(S)、時蔬(Q)、沙茶-煮	甜蔥歐姆蛋 雞蛋(Q)、洋葱(Q)-炒	鮮瓜麵線 鮮瓜(Q)、麵線、枸杞-煮	有機 芋圓綜合仙草 綠豆、芋圓、仙草	6	2	2	2	8
29	一	燕麥飯 白米、燕麥	義式茄汁燉雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、義大利香料-煮	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	炒青花菜 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷 綠豆甜湯 綠豆	6	2	2	2	8
30	二	香Q米飯 白米	香酥蝦排 蝦排(S)-炸(X1)	香葱爆豬肉 豬肉(S)、蔥-燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(Q)、豬肉(S)-炒	有機 味噌湯 時蔬(Q)、味噌	6	2	2	2	8
31	三	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬(Q)、豬肉(S)、青醬	炙烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	鮮肉包 肉包(S)-蒸(X1)	芋香玉米 玉米(S)、芋頭(Q)、毛豆仁(產銷)-炒	回饋 金瓜濃湯 南瓜(Q)、馬鈴薯(Q)、雞蛋(Q)	6	2	2	2	8

【玉米】玉米富含維生素A、維生素C、維生素E、鐵、鈣、鎂、鉀，以及葉黃素、玉米黃素與胡蘿蔔素，對於眼睛有保健的效果；膳食纖維可以改善便秘，促進腸道蠕動。玉米是屬於澱粉含量比較高的全穀雜糧類，所以玉米入菜的話，則應減少米麵類的攝取，以免攝取過量的澱粉。