



全盛美食112年6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、李賢萍 ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心

★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	全餐 總分	蛋 分	肉 分	油 分	糖 分	熱 量
1	四	海苔香鬆飯 【附海苔香鬆包】 白米、海苔香鬆	蟬絲蒸蛋 雞蛋(Q)、蟬味絲-蒸	毛豆炒豆干 豆干、時蔬(Q)、毛豆(產銷)-炒	針菇白菜 大白菜(Q)、金針菇(Q)-煮	有機	芋頭西米露 西谷米、芋頭(Q)	豆奶	6	2	2	2	8	6
2	五	香Q米飯 白米	火烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	鮮蔬炒魷魚 鮮蔬(Q)、魷魚(Q)-炒	三杯海茸 海茸、九層塔-炒	有機	高麗排骨湯 高麗菜(Q)、排骨(Q)		6	2	2	2	8	0
5	一	麥片飯 白米、麥片	香蔥嫩豬排 豬排(S)、蔥-燒(X1)	紅燒凍豆腐 凍豆腐、時蔬(Q)-燒	清炒葫蘆瓜 扁蒲(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷	藥燉蔬菜湯 豆薯(Q)、枸杞		6	2	2	2	8	0
6	二	香Q米飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、咖哩-煮	烤肉醬魚條 魚條(Q)、烤肉醬-煮	鮮菇高麗 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機	黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖		6	2	2	2	8	6
7	三	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬(Q)	洋菇豬排 豬排(S)、洋菇-滷(X1)	烤地瓜薯條+花枝丸 地瓜薯條(Q)(X3)-烤、花枝丸(S)(X1)-烤	清炒條豆 條豆(產銷)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	青菜	羅宋湯 蕃茄(Q)、時蔬(Q)		6	2	2	2	7	9
8	四	糙米飯 白米、糙米	蔥爆豬柳 豬肉(S)、時蔬(Q)-炒	咖哩雞茸寬粉 寬冬粉、雞肉(S)、咖哩-炒	芝麻海根 海帶根、紅蘿蔔(Q)、芝麻-煮	有機	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋(Q)、木耳(Q)		6	2	2	2	8	7
9	五	香Q米飯 白米	香酥翅小腿 翅小腿(S)-炸(X2)	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜-燒	田園玉米 玉米(Q)、馬鈴薯(Q)、毛豆仁(產銷)-煮	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)		6	2	2	2	8	1
12	一	五穀飯 白米、麥片、燕麥	蔥油滷雞腿 雞腿(S)、蔥-滷(X1)	肉燥福州丸 福州丸(S)、豬肉(S)-燒(X1)	雲耳筍片 竹筍片(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	履歷	時蔬豆皮湯 時蔬(Q)、豆皮		6	2	2	2	7	9
13	二	香Q米飯 白米	菇菇豬柳 豬肉(S)、鮮菇(Q)-燒	茄汁豆腐 豆腐、蕃茄(Q)-煮	韭香豆芽 豆芽菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、韭菜(Q)-炒	有機	紅豆QQ甜湯 紅豆(Q)、QQ		6	2	2	2	8	6
14	三	什錦炒麵 麵條、時蔬(Q)	嫩烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	燒賣 燒賣(S)-蒸(X2)	醬燒海結 海帶結、杏鮑菇(Q)-燒	青菜	扁蒲木耳湯 扁蒲(Q)、木耳(Q)		6	2	2	2	8	0
15	四	香Q米飯 白米	椒鹽魚丁 魚肉(Q)-炸(X3)	回鍋肉片 時蔬(Q)、豬肉(S)-煮	雙色西蘭花 綠花椰(S)、白花椰(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8	6
16	五	地瓜飯 白米、地瓜(Q)	香油雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	焗烤沙沙肉醬 馬鈴薯(Q)、豬肉(S)、乳酪絲-煮	脆炒結頭 結頭菜(Q)、木耳(Q)-炒	有機	古早麵線羹 筍、麵線、紅蘿蔔(Q)		6	2	2	2	8	1
17	六	胚芽飯 白米、胚芽	脆皮豬排 豬排(S)-炸(X1)	泡菜炒年糕 年糕、泡菜-炒	櫻花蝦鮮瓜 鮮瓜(Q)、櫻花蝦、木耳(Q)-炒	有機	薏仁燉湯 時蔬(Q)、洋薏仁		6	2	2	2	8	1
19	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	泰式打拋雞 雞肉(S)、洋蔥(Q)、九層塔-燒	夜市豆乳豬 豬肉(S)、豆腐乳-炸(X3)	什錦如意菜 黃豆芽(Q)、時蔬(Q)-炒	履歷	九份芋圓湯 綠豆、芋圓		6	2	2	2	8	0
20	二	香Q米飯 白米	香草滷豬排 豬排(S)、義大利香料-滷(X1)	豉汁豆干 豆干、時蔬(Q)、豆豉-炒	黑耳花椰 花椰菜(S)、木耳(Q)-炒	有機	結頭排骨湯 結頭菜(Q)、排骨(Q)		6	2	2	2	8	6
21	三	蝦仁炒飯 白米、時蔬(Q)、蝦仁(Q)	芝麻翅小腿 翅小腿(S)、芝麻-滷(X2)	麥克雞塊+金黃玉米酥餅 雞塊(S)(X2)-炸、可樂餅(S)(X1)-炸	竹筍三絲 竹筍(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	青菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯(Q)、玉米(Q)、紅蘿蔔(Q)		6	2	2	2	8	0
22	四	~端午節放假~												
23	五													
26	一	香Q米飯 白米	養生藥膳豬 豬肉(S)、鮮瓜(Q)、紅棗-煮	鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	芋香玉米 玉米(Q)、芋頭(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	履歷	酸菜脆筍湯 脆筍片、酸菜		6	2	2	2	8	0
27	二	燕麥飯 白米、燕麥	芝麻翅小腿 翅小腿(S)、芝麻-滷(X2)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(Q)、豬肉(S)-炒	芹香海絲 海帶絲、芹菜(Q)-燒	有機	綠豆麥片湯 綠豆、麥片		6	2	2	2	8	7
28	三	藥菇鐵板麵 麵條、時蔬(Q)、洋菇	蒜香豬排 豬排(S)、蒜-滷(X1)	鮮肉包 肉包(S)-蒸(X1)	時瓜鮮菇 鮮瓜(Q)、鮮菇(Q)、木耳(Q)-炒	回饋有機	大頭菜雞湯 結頭菜(Q)、雞骨(Q)		6	2	2	2	8	1
29	四	香Q米飯 白米	金黃魚排 魚排(S)-炸(X1)	塔香肉茸嫩腐 豆腐、豬肉(S)、九層塔-煮	清炒甘藍 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)		6	2	2	2	8	6
30	五	五穀飯 白米、麥片、燕麥	照燒菇菇雞 雞肉(S)、洋蔥(Q)、鮮菇(Q)-煮	五香肉羹 時蔬(Q)、肉羹(S)-煮	彩椒花椰 花椰菜(S)、彩椒(Q)-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8	1

【柳丁】柳丁含有豐富的維生素C，每天吃兩顆柳丁，就可吃足每日100毫克的建議攝取量，果肉中含的豐富膳食纖維，有助於促進消化、改善便秘；一顆一般大小的柳丁，纖維質含量就有3.5公克，只比柿子、芭樂、奇異果等水果略少一點；富含果膠，能加速食物通過消化道，幫助脂肪、膽固醇由糞便排除出去，降低罹患大腸癌風險。