



全盛美食110年10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	豆肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量		
1	五	白飯 白米	鹽酥滾滾魚球 魚肉(Q)-炸(X3)	焗烤奶香燻肉 南瓜(Q)-豬肉(S)-乳酪絲-烤	鮮菇竹筍 竹筍(Q)-菇(Q)-炒	有機	味噌豆腐湯 豆腐-海帶芽-味噌	6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
4	一	薏仁飯 白米-洋薏仁	蜜橙燒肉 豬肉(S)-洋蔥-柳橙汁-燒	金瓜炒蛋 雞蛋(S)-南瓜(Q)-炒	腐皮瓢瓜 扁蒲(Q)-木耳(Q)-腐皮-炒	履歷	青蛙下蛋 山粉圓-冬瓜茶	6 2	2 7	2 8	2 2	8 8
5	二	白飯 白米	胖老爹炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	芝麻照燒豆腐 豆腐-菇(Q)-芝麻-煮	雙色花椰菜 花椰菜(S)-紅蘿蔔(Q)-炒	有機	蕃茄肉茸湯 蕃茄-西洋芹-絞肉(S)	6 2	2 7	2 7	2 3	8 9
6	三	雞茸青醬義大利麵 雞肉(S)-洋蔥-義大利麵	蜜汁豬排 豬排(S)-蜜汁醬-滷(X1)	脆皮雞塊 玉米可樂餅 雞塊(X3)(S)-可樂餅(X1)(S)-炸	清香柚子雞 小黃瓜(Q)-雞肉(S)-柚子醬-煮	蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜-黃豆芽-豬肉(S)	6 2	2 7	2 7	2 1	8 1
7	四	味島香鬆飯 【附香鬆包】 白米-海苔香鬆	沙茶豆包 豆包-紅蘿蔔(Q)-煮	紅燒薯塊 馬鈴薯(Q)-洋蔥-燒	菇炒高麗 高麗菜(Q)-菇(Q)-紅蘿蔔(Q)-炒	有機	枸杞冬瓜湯 冬瓜-枸杞	6 2	2 8	2 8	2 2	8 1
8	五	白飯 白米	多烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	三杯豚肉片 豬肉(S)-菇(Q)-炒	蒟蒻海帶根 海帶根-蒟蒻-煮	有機	麵線羹 麵線-豬肉(S)-木耳	6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
11	一	~雙十國慶放假一天~										
12	二	白飯 白米	清燉豚肉 豬肉(S)-青木瓜(Q)-紅蘿蔔(Q)-燉	烤麥克雞堡 麥克雞堡(S)-烤(X2)	鮮菇敏豆 敏豆-菇(Q)-炒	有機	西谷米烤奶 西谷米-奶粉	6 2	2 8	2 8	2 2	8 8
13	三	主廚 豬肉油飯 糯米-豬肉(S)-乾香菇	香酥雞排 雞排(S)-炸(X1)	游龍 豬肉鍋貼(S)-蒸(X2)	梅乾菜燒肉 豬肉(S)-筍-梅乾菜-燒	蔬菜	甘藍排骨湯 高麗菜-排骨(Q)	6 2	2 7	2 8	2 3	8 6
14	四	白飯 白米	燒烤里肌豬排 豬排(S)-烤肉醬-燒	紅絲炒蛋 雞蛋(S)-紅蘿蔔(Q)-炒	家常白菜滷 大白菜(Q)-乾香菇-木耳(Q)-煮	有機	酸辣湯 豆腐-筍-紅蘿蔔	6 2	2 7	2 7	2 3	8 2
15	五	肉鬆拌飯 【附肉鬆盒】 白米-肉鬆(國產)	夜市鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	洋蔥肉片 豬肉(S)-洋蔥-煮	蔥燒豬肉百頁 百頁豆腐-豬肉(S)-蔥-燒	有機	玉米排骨湯 玉米-排骨(Q)	6 2	2 7	2 7	2 1	8 4
18	一	燕麥飯 白米-燕麥	蘑菇醬嫩雞 雞肉(S)-洋蔥-蘑菇醬-燒	炸醬肉燥 絞肉(S)-豆干-毛豆仁(S)-煮	客家燻筍 筍乾-筍-酸菜-煮	履歷	紅茄燉排骨湯 蕃茄-洋蔥-排骨(Q)	6 2	2 8	2 7	2 2	8 7
19	二	白飯 白米	酥香烏魚排 烏魚排(S)-炸(X1)	椰香咖哩豬 豬肉(S)-馬鈴薯(Q)-洋蔥-咖哩-煮	櫻花蝦高麗 高麗菜(Q)-木耳(Q)-櫻花蝦-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽-雞蛋(Q)-薑絲	6 2	2 8	2 7	2 1	8 8
20	三	焗烤海鮮義大利麵 義大利麵-海鮮(Q)-乳酪絲	薄皮大雞腿 雞腿(S)-燒(X1)	雙色流沙包 芝麻包(S)-奶黃包(S)-蒸(X1)	芝麻四季豆 敏豆-芝麻-炒	蔬菜	南瓜濃湯 南瓜-雞蛋(Q)-紅蘿蔔	6 2	2 7	2 7	2 3	8 2
21	四	白飯 白米	沙茶爆炒肉 豬肉(S)-蔥-沙茶-炒	雞茸凍豆腐 凍豆腐-雞絞肉(S)-九層塔-燒	絲瓜麵線 絲瓜(Q)-麵線-煮	有機	黑糖珍珠QQ 珍珠-黑糖-紅茶	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
22	五	蕎麥飯 白米-蕎麥	脆皮椒鹽翅小腿 翅小腿(S)-胡椒鹽-炸(X2)	脆薯炒蛋 雞蛋(S)-豆薯(Q)-炒	鮑菇海帶 海帶結-杏鮑菇(Q)-滷	有機	冬瓜雞湯 冬瓜-雞肉(Q)	6 2	2 7	2 7	2 3	8 9
25	一	玉米飯 白米-玉米(S)	梅乾扣肉 豬肉(S)-梅乾菜-燒	布丁蒸蛋 雞蛋(S)-蒸	芋香白菜 大白菜(Q)-芋頭(Q)-紅蘿蔔(Q)-煮	履歷	筍仔湯 竹筍-雞肉(Q)	6 2	2 7	2 7	2 1	8 4
26	二	白飯 白米	旋風烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	五更酸菜豆腐 豆腐-酸菜-木耳(Q)-煮	韭菜炒銀芽 豆芽菜(Q)-韭菜(Q)-木耳(Q)-炒	有機	蜜豆包心粉圓 紅豆-包心粉圓	6 2	2 7	2 7	2 2	8 6
27	三	家常 豬肉炒麵 麵條-豬肉(S)-乾香菇	旋風 烤翅小腿 翅小腿(S)-烤(X2)	豬肉餡餅 餡餅(S)-蒸(X1)	彩蔬炒雞柳 西洋芹(Q)-雞肉(S)-木耳(Q)	回饋有機	青木瓜燉湯 青木瓜-紅棗	6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
28	四	白飯 白米	蠔油菇菇雞 雞肉(S)-杏鮑菇(Q)-燒	厚切叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	葷菇花椰 花椰菜(S)-菇(Q)-炒	有機	雙色排骨湯 白蘿蔔-排骨(Q)-紅蘿蔔	6 2	2 8	2 7	2 2	8 7
29	五	胚芽飯 白米-胚芽米	鐵路豬排 豬排(S)-滷(X1)	揚物雙拼 【甜不辣+地瓜球】 甜不辣(產銷)-地瓜球(Q)-炸	彩繪黃瓜 刺瓜(Q)-木耳(Q)-紅蘿蔔(Q)-煮	有機	味噌湯 豆腐-海帶芽-味噌	6 2	2 8	2 6	2 1	8 4