



全盛美食112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、劉雅菁、藍雯琪、劉彥伶

★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	全蛋 雞腿 類	正蛋 雞肉 類	油肉 類	蔬菜 類	熱食
2	一	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆豬肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蔥-炒	家常肉燥 豬肉(S)、豆干、時蔬(Q)-炒	黑耳炒筍 竹筍(Q)、木耳(Q)-炒	履歷 QQ紅茶 QQ紅茶包	5	2	2	2	7
3	二	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉(S)、洋芋(Q)、咖哩-煮	椒鹽炸魚 魚肉(Q)-炸(X3)	蒜炒西蘭花 青花椰(S)、白花椰(S)、蒜-炒	有機 味噌蔬菜湯 白蘿蔔(Q)、時蔬(Q)、味噌	5	2	2	2	7
4	三	蔥頭炒米粉 米粉、時蔬(Q)、紅蔥末	蒜香滷豬排 豬排(S)-滷(X1)	港式燒賣 燒賣(S)-蒸(X2)	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-炒	青菜 玉米排骨湯 玉米(Q)、排骨(Q)	5	2	2	2	7
5	四	香鬆拌飯 [獨享包]	甜蔥滑蛋 雞蛋(噴印)、洋蔥(Q)-炒	豆豉炒干片 豆干、時蔬(Q)、豆豉-燒	清炒甘藍 高麗菜(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽(Q)、榨菜	5	2	2	2	7
6	五	白飯 白米	旋風烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	麻婆豆腐 豆腐、豬肉(S)、蔥-燒	鮮瓜粉絲煲 時瓜(Q)、冬粉、枸杞-煮	有機 豆薯雞湯 豆薯(Q)、雞骨(Q)	5	2	2	2	7
9	二	~雙十連假~									
10	三	~雙十連假~									
11	三	焗烤海鮮 螺旋麵 義大利麵、海鮮(Q)、乳酪絲	五香滷雞翅 雞翅(S)-滷(X1)	府城蝦卷 蝦捲(S)-滷(X2)	腐皮白菜 大白菜(Q)、豆皮、紅蘿蔔(Q)-煮	青菜 瓠瓜針菇湯 瓠瓜(Q)、金針菇(Q)	5	2	2	2	7
12	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	金黃炸蝦排 蝦排(S)-炸(X1)	義式香料燉豬 豬肉(S)、時蔬(Q)、義大利香料-滷	薑燒冬瓜 冬瓜(Q)、時蔬(Q)、薑絲-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(噴印)	5	2	2	2	7
13	五	白飯 白米	柴香和風雞 雞肉(S)、白蘿蔔(Q)、柴魚-燒	豬肉什錦寬粉 寬冬粉、洋蔥(Q)、時蔬(Q)、豬肉-炒	脆炒大頭菜 結頭菜(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 黑糖包心粉圓 包心粉圓、黑糖	5	2	2	2	7
16	一	胚芽飯 白米、胚芽米	海苔酥脆魚排 魚排(S)、海苔粉-炸(X1)	照燒天婦羅 甜不辣(產銷)、洋蔥(Q)、芝麻-燒	羅勒海茸 海茸、九層塔-煮	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	2	7
17	二	白飯 白米	韓風泡菜雞 雞肉(S)、時蔬(Q)、泡菜-燒	香酥可樂餅 可樂餅(S)-炸(X1)	蝦香高麗菜 高麗菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	2	7
18	三	櫻花蝦炒飯 白米、時蔬(Q)、櫻花蝦、豬肉(S)	柚子醬豬排 豬排(S)、柚子醬-煮(X1)	豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	田園玉米 玉米(Q)、時蔬(Q)、毛豆仁(產銷)-炒	青菜 青木瓜紅棗湯 青木瓜(Q)、紅棗	5	2	2	2	7
19	四	白飯 白米	奶香白醬燉雞 雞肉(S)、南瓜(Q)、洋蔥(Q)-煮	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔(Q)-燒	蒜香四季豆 條豆(產銷)、木耳(Q)、蒜-炒	有機 燒仙草 綠豆、芋圓、仙草	5	2	2	2	7
20	五	糙米飯 白米、糙米	紅燒豬肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、紅蘿蔔(Q)-燒	海味炒蛋 雞蛋(噴印)、海帶芽-炒	時瓜木耳 時瓜(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 金針雞湯 金針、雞骨(Q)	5	2	2	2	7
23	一	燕麥飯 白米、燕麥	香草翅小腿 翅小腿(S)、義大利香料-滷(X1)	椒鹽炒黑輪 時蔬(Q)、黑輪(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	鍋燒白菜 大白菜(Q)、香菇、木耳(Q)-煮	履歷 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯(Q)、玉米(Q)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	2	7
24	二	白飯 白米	香蔥豬肉絲 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蔥-燒	烤花枝丸 +烤地瓜薯條 花枝丸(X1)+地瓜薯條(Q)(X3)-烤	清炒鮮瓜 時瓜(Q)、鮮菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜	5	2	2	2	7
25	三	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉(S)、時蔬(Q)	嫩烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	麥克雞塊 麥克雞塊(S)-炸(X3)	韭香銀芽 豆芽菜(Q)、木耳(Q)、韭菜(Q)-炒	青菜 鮮蔬油豆腐湯 時蔬(Q)、油豆腐	5	2	2	2	7
26	四	白飯 白米	壽喜燒鮮魚 魚肉(Q)、洋蔥(Q)、壽喜燒醬-燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(Q)、豬肉(S)-炒	紅片花椰菜 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機 銀耳冬瓜茶 白木耳、冬瓜茶	5	2	2	2	7
27	五	地瓜飯 白米、地瓜(Q)	香酥炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	滑嫩蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	銀蘿蒟蒻 白蘿蔔(Q)、蒟蒻、鮮菇(Q)-炒	有機 米苔目湯 米苔目、時蔬(Q)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	2	7
30	一	麥片飯 白米、麥片	芝香滷雞翅 雞翅(S)、白芝麻-滷(X1)	醬香滷豬血糕 豬血糕(S)-滷	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-煮	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
31	二	白飯 白米	蜜橙燒豬排 豬排(S)、柳橙汁-燒(X1)	京醬黑豆干 黑豆干、白芝麻-滷	芋香玉米 玉米(Q)、芋頭(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 鮮瓜薏仁湯 時瓜(Q)、洋薏仁	5	2	2	2	7

【柚子】柚子含有柚皮甙、維生素C、鈣、蛋白質等營養素外，熱量也很低。柚子的維生素C的含量為檸檬的3倍、蘋果的8倍，表皮更含有珍貴的精油成分，是一般柑桔類的4倍，還含有天然果膠和高纖維，有助於養顏美容、傷口癒合。柚子的纖維不易消化，吃太多會造成腹部脹氣、腸胃蠕動過快，因此腸胃功能欠佳者應少食。