



# 全盛美食112年11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 | 豆蛋 | 肉類 | 油類 | 蔬菜 | 水果 | 熱量 |
|----|----|----------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------|------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 三  | 香蔥<br>豬肉炒飯<br>白米、豬肉(S)、蔥         | 酥炸魚排<br>魚排(Q)、炸(X1)                 | 蒜蓉醬<br>蒸蘿蔔糕<br>蘿蔔糕-蒸(X1)                    | 芝麻拌海根<br>海帶根、芝麻-燒               | 竹筍燉湯<br>竹筍(Q)、木耳(Q)          | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 0  |
| 2  | 四  | 玉米飯<br>白米、玉米(Q)                  | 紅絲炒蛋<br>雞蛋(噴印)、紅蘿蔔(Q)-炒             | 麻婆油豆腐<br>油豆腐、紅蘿蔔(Q)、毛豆仁(TAP)-煮              | 蔥爆高麗菜<br>高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、蔥-炒      | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)       | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 6  |
| 3  | 五  | 白飯<br>白米                         | 鹽酥雞<br>雞肉(S)-炸(X3)                  | 塔香肉燥<br>豆干、絞肉(S)、九層塔-煮                      | 時瓜鮮菇<br>鮮瓜(Q)、鮮菇(Q)-炒           | 芋頭西米露<br>芋頭(Q)、西谷米           | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 0  |
| 6  | 一  | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片                  | 洋菇醬燒肉<br>豬肉(S)、洋蔥(Q)、洋菇-燒           | 麥克雞塊<br>雞塊(S)-炸(X3)                         | 蘿蔔滷味<br>蘿蔔(Q)、時蔬(Q)、筍筍-煮        | 羅宋湯<br>時蔬(Q)、蕃茄(Q)、玉米(Q)     | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 7  | 9  |
| 7  | 二  | 白飯<br>白米                         | 香濃咖哩雞<br>雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、咖哩-煮          | 鮑菇滷黑豆干<br>黑豆干、杏鮑菇(Q)-滷                      | 紅片青花菜<br>綠花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)-炒       | 日式味噌湯<br>豆腐、海帶芽、味噌           | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 1  |
| 8  | 三  | 茄汁肉醬<br>義大利麵<br>義大利麵、洋蔥(Q)、豬肉(S) | 香草滷豬排<br>豬排(S)-滷(X1)                | 烤地瓜薯條<br>+豬肉餡餅<br>地瓜薯條(X3)(Q)+餡餅(X1)(CAS)-烤 | 田園玉米<br>玉米(Q)、紅蘿蔔(Q)、毛豆仁(TAP)-煮 | 時瓜鮮菇湯<br>鮮瓜(Q)、鮮菇(Q)         | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 7  | 9  |
| 9  | 四  | 地瓜飯<br>白米、地瓜(Q)                  | 嫩滷翅小腿<br>翅小腿(S)-滷(X2)               | 塔香油豆腐<br>油豆腐、紅蘿蔔(Q)、九層塔-燒                   | 開陽白菜<br>大白菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-煮       | 銀耳桂圓湯<br>白木耳、桂圓肉             | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 0  |
| 10 | 五  | 白飯<br>白米                         | 海苔魚條<br>魚條(Q)、海苔粉-炸(X2)             | 韓式燒肉<br>豬肉(S)、黃豆芽(Q)-燒                      | 脆炒豆薯<br>豆薯(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒    | 竹筍雞湯<br>竹筍(Q)、雞骨(Q)          | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 1  |
| 13 | 一  | 運動會補假一天                          |                                     |   |                                 |                              |    |    |    |    |    |    |    |
| 14 | 二  | 白飯<br>白米                         | 香草烤雞排<br>雞排(S)、義大利香料-烤(X1)          | 雞茸寬粉煲<br>寬冬粉、時蔬(Q)、雞肉(S)-炒                  | 清炒甘藍<br>高麗菜(Q)、木耳(Q)-炒          | 薏仁燉湯<br>時蔬(Q)、洋薏仁            | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 7  | 9  |
| 15 | 三  | 古早味<br>豬肉炒麵<br>麵條、豬肉(S)、時蔬(Q)    | 蒜味豬排<br>豬排(S)、蒜-滷(X1)               | 脆皮雞柳條<br>+椒鹽花枝丸<br>雞柳條(X1)(S)、花枝丸(X1)(S)-炸  | 鮮菇時蔬<br>時蔬(Q)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒    | 馬鈴薯濃湯<br>馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)       | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 0  |
| 16 | 四  | 白飯<br>白米                         | 清香檸檬雞<br>雞肉(S)、彩椒(Q)、檸檬汁-燒          | 焗烤香草肉醬<br>時蔬(Q)、絞肉(S)、乳酪絲-烤                 | 羅勒海茸<br>海茸、九層塔-燒                | 蒲瓜木耳湯<br>扁蒲(Q)、木耳(Q)         | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 7  | 9  |
| 17 | 五  | 燕麥飯<br>白米、燕麥                     | 香滷豬排<br>豬排(S)-滷(X1)                 | 鮮蔬炒黑輪<br>時蔬(Q)、黑輪(S)-炒                      | 客家燜筍<br>筍乾、筍茸、酸菜-煮              | 綠豆QQ湯<br>綠豆、QQ圓              | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 1  |
| 20 | 一  | 蕎麥飯<br>白米、蕎麥                     | 椒鹽魚丁<br>魚肉(Q)-炸(X3)                 | 烤肉醬嫩雞<br>雞肉(S)、時蔬(Q)、烤肉醬-燒                  | 脆炒鮮瓜<br>鮮瓜(Q)、木耳(Q)-炒           | 高麗鮮菇湯<br>高麗菜(Q)、鮮菇(Q)        | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 0  |
| 21 | 二  | 白飯<br>白米                         | 壽喜燒豬肉<br>豬肉(S)、洋蔥(Q)-燒              | 青木瓜燒雞<br>青木瓜(Q)、雞肉(S)-燒                     | 韭香豆芽<br>豆芽菜(Q)、韭菜(Q)-炒          | 味噌時蔬湯<br>時蔬(Q)、味噌            | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 7  | 9  |
| 22 | 三  | 主廚<br>肉燥油飯<br>糯米、豬肉(S)、香菇(Q)     | 嫩烤翅小腿<br>翅小腿(S)-烤(X2)               | 蒜味五香肉羹<br>時蔬(Q)、肉羹(S)、蒜-煮                   | 醋溜薯絲<br>馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒   | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜(Q)、排骨(Q)         | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 0  |
| 23 | 四  | 玉米飯<br>白米、玉米(Q)                  | 金黃豬排<br>豬排(S)-炸(X1)                 | 塔香四分干<br>豆干、紅蘿蔔(Q)、九層塔-滷                    | 雙色西蘭花<br>花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)-炒        | 地瓜芋圓湯<br>地瓜(Q)、芋圓            | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 7  | 9  |
| 24 | 五  | 白飯<br>白米                         | 香草滷雞翅<br>雞翅(S)、義大利香料-滷(X1)          | 柴香豚肉片<br>時蔬(Q)、豬肉(S)、柴魚片-燒                  | 海帶干絲<br>海帶絲、豆干絲-炒               | 淮山雞湯<br>山藥(Q)、時蔬(Q)、雞骨(Q)    | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 1  |
| 27 | 一  | 白飯<br>白米                         | 枸杞燒雞<br>雞肉(S)、時瓜(Q)、枸杞-燒            | 花瓜燜豬<br>花瓜、豬肉(S)-燒                          | 白菜滷<br>大白菜(Q)、木耳(Q)-煮           | 酸辣湯<br>豆腐、筍筍、木耳(Q)           | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 7  | 9  |
| 28 | 二  | 燕麥飯<br>白米、燕麥                     | 炙烤蒲燒魚<br>蒲燒魚(Q)-烤(X1)               | 香蔥黑豆干<br>黑豆干、絞肉(S)、蔥-燒                      | 清炒扁蒲<br>扁蒲(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒          | 紅豆麥片湯<br>紅豆(TAP)、麥片          | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 7  | 8  |
| 29 | 三  | 焗烤雞茸<br>筆尖麵<br>筆尖麵、洋蔥(Q)、乳酪絲     | 蘑菇醬<br>里肌豬排<br>豬排(S)、洋蔥(Q)、洋菇-滷(X1) | 黑金流沙包<br>芝麻包(S)-蒸(X1)                       | 炒四季豆<br>四季豆(TAP)、時蔬(Q)-炒        | 玉米蛋花湯<br>玉米(Q)、雞蛋(噴印)、紅蘿蔔(Q) | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 0  |
| 30 | 四  | 白飯<br>白米                         | 菠蘿糖醋雞<br>雞肉(S)、洋蔥(Q)、鳳梨、彩椒(Q)-燒     | 螞蟻上樹<br>冬粉、時蔬(Q)、絞肉(S)-炒                    | 木耳筍片<br>竹筍(Q)、木耳(Q)-炒           | 結頭排骨湯<br>結頭菜(Q)、排骨(Q)        | 6  | 2  | 2  | 2  | 2  | 8  | 1  |

《海帶》海帶含有鈣、磷、碘、鉀、鎂、硒、葉酸等營養素，海帶中的碘可以促進血液中的脂肪代謝，鈣可以強化骨骼、牙齒，所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇，對人體健康很有益處。