

全盛美食112年12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	全蛋類	豆蛋類	肉類	蔬菜類	熱量	
1	五	白飯 白米	蠔油菇菇雞 雞肉(S)、鮮菇(Q)-燒	豬血糕滷味 豬血糕(S)、酸菜-滷	清炒鮮瓜 鮮瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜(Q)、馬鈴薯(Q)		6 1	2 8	2 5	2 1	8 2
4	一	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	桔醬鮮魚 魚肉(Q)、洋蔥(Q)、桔醬-煮	肉絲干片小炒 豆干、時蔬(Q)、豬肉(S)-炒	鮑菇海帶 海帶、杏鮑菇(Q)-煮	履歷 綠豆西米露 綠豆、西谷米		6 0	2 8	2 6	2 2	8 2
5	二	白飯 白米	酥炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	豆豉燒雞 時蔬(Q)、雞肉(S)、豆豉-燒	韭香銀芽 豆芽菜(Q)、韭菜(Q)-炒	有機 味噌蔬菜湯 時蔬(Q)、味噌		6 0	2 8	2 5	2 3	8 0
6	三	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、洋菇、豬肉(S)	五香滷雞排 雞排(S)-滷(X1)	金黃花枝丸 +麥克雞塊 花枝丸(S)(X1)、麥克雞塊(S)(X1)-烤	木耳鮮瓜 鮮瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	季節青菜 豆薯排骨湯 豆薯(Q)、排骨(Q)		6 1	2 7	2 5	2 1	7 9
7	四	白飯 白米	洋蔥炒蛋 雞蛋(噴印)、洋蔥(Q)-炒	塔香三杯麵腸 麵腸、九層塔-煮	小魚乾白菜 大白菜(Q)、小魚乾-煮	有機 酸辣湯 豆腐、筍筴、木耳(Q)	豆奶	6 0	2 8	2 5	2 3	8 5
8	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香草烤翅小腿 翅小腿(S)、義大利香料-烤(X2)	肉燥百頁豆腐 百頁豆腐、絞肉(S)、蔥-燒	炒花椰菜 綠花椰(S)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 枕瓜雞湯 冬瓜(Q)、雞骨(Q)		6 0	2 8	2 5	2 2	7 8
11	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	脆皮豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	古早味魚羹 竹筍(Q)、魚羹(S)-煮	枸杞冬瓜 冬瓜(Q)、枸杞-煮	履歷 海芽針菇湯 海帶芽、金針菇(Q)、玉米(Q)		6 0	2 8	2 6	2 3	8 5
12	二	白飯 白米	烤肉醬豬肉片 豬肉(S)、洋蔥(Q)、鮮菇(Q)-燒	雞茸豆腐煲 豆腐、雞絞肉(S)-燒	醋溜薯絲 馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機 鮮瓜雞湯 鮮瓜(Q)、雞骨(Q)		6 2	2 7	2 6	2 1	8 6
13	三	櫻花蝦 主廚油飯 糯米、時蔬(Q)、櫻花蝦	嫩汁烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	香菇滷福州丸 福州丸(S)(X1)、香菇-滷	鮮菇海茸 海茸、鮮菇(Q)、九層塔-燒	季節青菜 薏仁燉湯 時蔬(Q)、洋薏仁		6 2	2 6	2 5	2 2	7 7
14	四	白飯 白米	火烤蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)-烤(X1)	滑嫩蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	蘿蔔佃煮 蘿蔔(Q)、時蔬(Q)-煮	有機 酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		6 0	2 7	2 7	2 2	7 9
15	五	糙米飯 白米、糙米	泰式椒麻雞 雞肉(S)、彩椒(Q)、洋蔥(Q)-燒	咖哩焗烤肉醬 馬鈴薯(Q)、豬肉(S)、咖哩、乳酪絲-燒	脆炒甘藍 高麗菜(Q)、木耳(Q)-炒	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉		6 1	2 7	2 6	2 2	8 0
18	一	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	脆皮鮮魚排 魚排(Q)-炸(X1)	黑胡椒豬柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)、黑胡椒-炒	香蔥黃芽 黃豆芽(Q)、紅蘿蔔(Q)、蔥-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 0	2 8	2 6	2 2	8 2
19	二	白飯 白米	香烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	茄汁肉茸豆腐 豆腐、蕃茄(Q)、豬肉(S)-燒	鮮菇時蔬 時蔬(Q)、鮮菇(Q)-炒	有機 高麗排骨湯 高麗菜(Q)、排骨(Q)		6 3	2 8	2 4	2 1	8 2
20	三	肉燥米苔目 米苔目、豬肉(S)、時蔬(Q)	蒜香豬排 豬排(S)、蒜-滷(X1)	嫩汁鮮肉包 肉包(S)-蒸(X1)	金瓜白菜 大白菜(Q)、南瓜(Q)-煮	季節青菜 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜(Q)、紅棗		6 2	2 7	2 6	2 2	8 9
21	四	白飯 白米	甜麵醬燒雞 時蔬(Q)、雞肉(S)、甜麵醬-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(噴印)、紅蘿蔔(Q)-炒	毛豆炒筍 竹筍(Q)、木耳(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	有機 羅宋湯 洋芋(Q)、時蔬(Q)、蕃茄(Q)		6 1	2 7	2 5	2 2	7 7
22	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	麻油豚肉片 豬肉(S)、鮮菇(Q)、薑-燒	鮮蔬炒黑輪 時蔬(Q)、黑輪(S)-炒	木須扁蒲 扁蒲(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機 冬至甜湯圓 湯圓、紅豆(TAP)		6 2	2 8	2 5	2 1	8 9
25	一	燕麥飯+嫩汁烤雞腿+鐵板油豆腐+蝦香高麗+履歷蔬菜+馬鈴薯濃湯 白米、燕麥翅小腿(S)-滷(X2)油豆腐、時蔬(Q)-燒高麗菜(Q)、蝦皮-炒馬鈴薯(Q)、玉米(Q)、紅蘿蔔(Q)						6 1	2 8	2 5	2 2	8 5
26	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、洋蔥(Q)-煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(Q)、絞肉(S)-炒	玉米干丁 玉米(Q)、豆干、毛豆仁(TAP)-煮	有機 蘿蔔雞湯 蘿蔔(Q)、雞骨(Q)		6 3	2 7	2 4	2 1	8 4
27	三	焗烤海鮮 螺旋麵 螺旋麵、海鮮(Q)、乳酪絲	蔥油雞翅 雞翅(S)、蔥-燒(X1)	烤地瓜薯條 +玉米可樂餅 地瓜薯條(Q)(X3)、可樂餅(S)(X1)-烤	雲耳青花 綠花椰(S)、木耳(Q)-炒	季節青菜 黃芽豬肉湯 黃豆芽(Q)、豬肉(S)		6 0	2 8	2 5	2 3	8 0
28	四	白飯 白米	金黃魚排 魚排(S)-炸(X1)	蔥爆豬肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蔥-炒	客家燻筍 筍乾、筍、燻	有機 黑糖青蛙下蛋 黑糖、山粉圓、珍珠		6 0	2 7	2 6	2 2	7 5
29	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	茄汁燒雞 雞肉(S)、洋蔥(Q)、蕃茄(Q)-燒	鮮蔬甜不辣 時蔬(Q)、甜不辣(TAP)-炒	沙茶海根 海帶根、九層塔、沙茶-燒	有機 肉骨茶湯 時蔬(Q)、排骨(Q)、肉骨茶包		6 2	2 7	2 7	2 1	8 1

《營養小常識》冬至將近，少不了吃湯圓，湯圓熱量頗高，外皮多以糯米為主，不易消化，要注意別吃太多。在品嚐湯圓時，常會搭配紅豆湯或是其他加糖湯品，因此吃下更多熱量。建議可以選擇清淡的花草茶做湯底。若是吃鹹湯圓，也可以用菇類、蔬菜或低熱量的豆製品，取代油蔥酥等，減少熱量攝取。