



全盛美食110年5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、陳坤志、李庭雅、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	豆魚肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
3	一	燕麥飯 白米、燕麥	香酥雞柳條 雞柳條(S)-炸(X2)	南瓜獅子頭 獅子頭(S)、南瓜(Q)-煮(X1)	針菇時瓜 時瓜(Q)、金針菇(Q)、木耳(Q)-煮	履歷	榨菜豬肉湯 榨菜、豬肉(S)	6	2 2 2 2	8 1 7 7
4	二	白飯 白米	燒烤里肌豬排 豬排(S)、烤肉醬-燒(X1)	肉燥滷蛋 雞蛋(S)(X1)、豬肉(S)、乾香菇-滷	玉米炒雞 玉米(S)、馬鈴薯(Q)、雞肉(S)-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)、薑絲	6 .	2 .	8 1 4 4
5	三	焗烤奶香義大利麵 義大利麵、洋蔥、玉米	醬燒肋排 肋排(Q)-燒(X1)	地瓜條V.S.香酥雞塊 雞塊(S)、地瓜條(Q)-炸	梅菜筍燒肉 筍筍、豬肉(S)、梅乾菜-燒	履歷	蕃茄排骨湯 蕃茄、洋蔥、排骨(S)	6 .	2 .	8 2 1 1
6	四	味島香鬆飯 白米、香鬆	蘑菇醬嫩豆腐 豆腐、洋蔥(Q)-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	芝香四季豆 敏豆、木耳(Q)、芝麻-炒	有機	金針燉湯 金針、木耳(Q)	6 .	2 .	7 9 0 0
7	五	白飯 白米	火烤雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	鐵板油豆腐 油豆腐、香菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-燒	豬肉白菜 大白菜(Q)、豬肉(S)、木耳(Q)-煮	有機	紅豆妞妞粉粿 紅豆、粉粿	6 2	2 .	8 1 3 3
10	一	麥片飯 白米、麥片	香蔥豬柳 豬柳(S)、洋蔥(Q)、蔥-燒	腰果炒蛋 雞蛋(S)、玉米(S)、腰果-炒	芹炒海龍 海茸、芹菜(Q)-炒	履歷	鮮瓜雞湯 時瓜、雞肉(S)	6 1	2 .	8 0 2 2
11	二	白飯 白米	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)-烤	香濃咖哩雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	炒高麗菜 高麗菜(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	芽菜肉絲湯 黃豆芽、豬肉(S)	6 .	2 .	8 1 8 8
12	三	古早味紅葱雞肉飯 白米、雞肉(T)、紅蔥末	鐵路豬排 豬排(S)-滷(X1)	鍋貼+花枝丸 鍋貼(S)X1、花枝丸(S)X1-炸	雞絲花椰 花椰菜(S)、雞肉絲(T)-炒	履歷	結頭雞湯 結頭菜、雞肉(S)	6 2	2 .	8 2 5 5
13	四	胚芽飯 白米、胚芽米	香酥雞翅 雞翅(S)-炸(X1)	拌飯肉燥豆干 絞肉(S)、豆干、乾香菇-煮	炒蒲瓜 扁蒲(Q)、木耳(Q)-炒	有機	綜合芋冬瓜 芋圓、地瓜圓、冬瓜茶	6 2	2 .	8 1 3 3
14	五	白飯 白米	茄汁里肌排 豬排(S)-燒(X1)	煮凍地豬血糕 豬血糕(S)、杏鮑菇(Q)-滷	芋香玉米 玉米(S)、芋頭(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	6 .	2 .	8 0 1 1
17	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	厚切豬肉條 豬肉(Q)-炸(X3)	焗烤素透嫩雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、乳酪絲-烤	砂鍋黃金魚蛋 魚蛋(S)、白菜(Q)、乾香菇-煮	履歷	山藥薏仁湯 山藥、洋薏仁	6 3	2 8	8 2 8 8
18	二	白飯 白米	檸檬香料烤雞翅 檸檬雞翅(S)-烤(X1)	麵輪紅燒肉 豬肉(S)、麵輪、紅蘿蔔(Q)-燒	蒜炒雙絲 海帶絲、豆干絲、芹菜(Q)-炒	有機	黃瓜針菇湯 黃瓜、金針菇、木耳	6 .	2 .	8 0 9 9
19	三	蘑菇肉醬鐵板麵 豬肉(S)、洋菇、義大利麵	椒鹽大雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	黑金流沙包 芝麻包(S)-蒸(X1)	豆薯四季 豆薯(Q)、四季豆、紅蘿蔔(Q)-炒	履歷	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋(Q)	6 4	2 7	8 2 9 9
20	四	白飯 白米	芝麻豬肋排 豬肋排(Q)、芝麻-滷(X1)	茄汁薯塊貢丸 馬鈴薯(Q)、蕃茄(Q)、貢丸(S)-煮	香菇甘藍菜 高麗菜(Q)、香菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉(S)	6 1	2 .	8 1 2 2
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	燒烤薄皮翅小腿 翅小腿(S)-燒(X2)	炸醬肉燥 絞肉(S)、豆干、毛豆仁(S)-煮	碧綠花椰 花椰(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	紅豆紫米粥 紅豆、紫米	6 2	2 .	8 2 1 1
24	一	白飯 白米	清燉骰子豬肉 豬肉(S)、青木瓜(Q)-燉	咖哩虎皮蛋 雞蛋(S)(X1)、洋蔥(Q)-燒	沙茶黑豆干 豆干、雞肉(S)、毛豆仁(S)-滷	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	6 1	2 8	8 1 1 1
25	二	番薯飯 地瓜、白米	卡菲南瓜雞 雞肉(S)、南瓜(Q)、卡菲醬-煮	照燒醬年糕 年糕、洋蔥(Q)-燒	肉燥銀芽 豆芽(Q)、絞肉(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	酸辣湯 筍筍、豆腐、木耳	6 2	2 .	8 1 3 3
26	三	醬香豬肉炒麵 麵條、豬肉(S)、韭菜	客家梅菜炆肉片 炆肉片(Q)、梅乾菜-滷(X1)	虎咬豬刈包 (兩酸菜+花生粉) 刈包(S)、酸菜-蒸	薑燒海帶 海帶、薑-燒	回饋有機	紅茄雞茸湯 蕃茄、洋蔥、雞絞肉(S)	6 3	2 8	8 2 5 5
27	四	白飯 白米	鹽酥魚條 魚條(Q)-炸(X2)	紅糟燒雞 雞肉(S)、筍乾-燒	海山醬關東煮 白蘿蔔(Q)、油豆腐、黑輪-煮	有機	玉米排骨湯 玉米、排骨(S)、紅蘿蔔	6 2	2 8	8 2 0 0
28	五	胚芽飯 白米、胚芽米	醬滷棒棒腿 雞腿(S)-滷(X1)	奶香脆薯炒蛋 雞蛋(S)、馬鈴薯(Q)、毛豆仁(S)-炒	南瓜白菜 大白菜(Q)、南瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	有機	粉銀耳湯 粉圓、白木耳	6 2	2 .	8 1 1 1
31	一	白飯 白米	夜市鹽水雞 雞肉(S)、蔥-燒	銀魚豆干片 豆干、小魚干、紅蘿蔔(Q)-炒	蒜拌小瓜 小黃瓜(Q)、鮮菇(Q)、蒜-炒	履歷	蔬菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋(Q)	6 .	2 .	8 0 2 2