



全盛美食113年3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	蛋類	豆類	奶類	
1	五	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉(S)-炸(X3)	焗烤咖哩肉醬 馬鈴薯(Q)、豬肉(S)、洋蔥(Q)、咖哩、乳酪絲-煮	清炒鮮瓜 鮮瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機 銀蘿排骨湯 白蘿蔔(Q)、排骨(Q)	5	2	2	7	
4	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	蠔油肉片 豬肉(S)、洋蔥(Q)-煮	金瓜炒蛋 雞蛋(噴印)、南瓜(Q)-炒	鮮菇蕪菁 結頭菜(Q)、鮮菇(Q)-炒	履歷 燒仙草 綠豆、仙草汁	5	2	2	7	
5	二	白飯 白米	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)-烤(X1)	鐵板油豆腐 油豆腐、鮮菇(Q)、蔥-燒	客家燜筍 筍乾、筍芽-煮	有機 南瓜濃湯 南瓜(Q)、馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	7	
6	三	焗烤白醬 筆管麵 筆管麵、洋蔥(Q)、雞肉(S)	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	酥炸魷魚丸+ 金黃可樂餅 魷魚丸(S)(X1)、可樂餅(S)(X1)-炸	開陽白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-炒	季節青菜 藥膳雞湯 鮮瓜(Q)、雞骨(Q)、枸杞	5	2	2	7	
7	四	香鬆拌飯 獨享包 雞蛋(噴印)、菜脯-炒	菜脯炒蛋 雞蛋(噴印)、菜脯-炒	香燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔(Q)-煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(Q)-炒	有機 竹筍燉湯 竹筍(Q)、木耳(Q)	5	2	2	7	
8	五	糙米飯 白米、糙米	韓式泡菜豬 豬肉(S)、洋蔥(Q)、泡菜-炒	脆皮麥香雞堡 麥香雞堡(S)-炸(X1)	麻香黃豆芽 黃豆芽(Q)、豆干絲、麻油-炒	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)	5	2	2	7	
11	一	白飯 白米	洋芋燉雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、洋蔥(Q)-燉	酥炸豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	蘿勒海茸 海茸、九層塔-煮	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳(Q)	5	2	2	7	
12	二	白飯 白米	壽喜燒鮮魚 魚肉(Q)、時蔬(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	古早味肉燥 豬肉(S)、豆干、花瓜、香菇-燒	銀蘿條豆 白蘿蔔(Q)、敏豆(TAP)-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米(Q)、雞蛋(噴印)	5	2	2	7	
13	三	果香 豬肉炒飯 白米、豬肉(S)、鳳梨	塔香翅小腿 翅小腿(S)、九層塔-滷(X2)	甜心豆沙包 豆沙包(S)-蒸(X1)	時瓜燴針菇 時瓜(Q)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	季節青菜 薏仁燉湯 時蔬(Q)、洋蔥仁	5	2	2	7	
14	四	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	脆皮炸豬排 豬排(S)-炸(X1)	海味炒蛋 雞蛋(噴印)、海帶芽-炒	黑耳甘藍 高麗菜(Q)、木耳(Q)-煮	有機 紅豆包♡粉圓 紅豆(TAP)、包心粉圓	5	2	2	7	
15	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	炙烤雞翅 雞翅(S)-烤(X1)	香炒甜不辣 甜不辣(TAP)、時蔬(Q)、芝麻-炒	蒜香花椰 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)、蒜粗-炒	有機 芋頭米粉湯 米粉、芋頭(Q)、香菇	5	2	2	7	
18	一	校慶補假									
19	二	薏仁飯 白米、洋蔥仁	蔥油里肌排 豬排(S)、蔥-燒(X1)	甜蔥滑蛋 雞蛋(噴印)、洋蔥(Q)-炒	鮑菇海帶結 海帶結、杏鮑菇(Q)-煮	有機 味噌鮮蔬湯 時蔬(Q)、味噌	5	2	2	7	
20	三	日式 炒烏龍麵 烏龍麵、豬肉(S)、鮮菇(Q)、時蔬(Q)	香酥炸雞排 雞排(S)-炸(X1)	海鮮蝦捲+ 烤地瓜薯條 蝦捲(S)(X1)、地瓜薯條(Q)(X3)-烤	清炒四季豆 條豆(TAP)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	季節青菜 海芽針菇湯 海帶芽、金針菇(Q)	5	2	2	7	
21	四	白飯 白米	南洋咖哩豬 豬肉(S)、馬鈴薯(Q)、咖哩-煮	滷豬血糕 豬血糕(S)-滷(X3)	白菜滷 大白菜(Q)、香菇、時蔬(Q)-炒	有機 地瓜芋圓湯 地瓜(Q)、芋圓	5	2	2	7	
22	五	麥片飯 白米、麥片	金黃炸雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	客家小炒 豆干、豬肉(S)、時蔬(Q)-燒	韭香銀芽 豆芽菜(Q)、木耳(Q)、韭菜(Q)-炒	有機 田園排骨湯 時蔬(Q)、排骨(Q)	5	2	2	7	
25	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	泰式打拋肉片 豬肉(S)、蕃茄(Q)、九層塔-炒	雞粒凍豆腐 凍豆腐、雞絞肉(S)-燒	鮮菇時瓜 時瓜(Q)、鮮菇(Q)-煮	履歷 山藥燉湯 山藥(Q)、鮮菇(Q)、洋蔥仁	5	2	2	7	
26	二	白飯 白米	香酥炸魚排 魚排(S)-炸(X1)	蜜橙燒雞 雞肉(S)、洋蔥(Q)、彩椒(Q)、柳橙汁	針菇炒高麗 高麗菜(Q)、金針菇(Q)-炒	有機 芋頭西米露 芋頭(Q)、西谷米	5	2	2	7	
27	三	台式 雞肉飯 白米、雞肉(S)、紅蔥末	烤肉醬豬排 豬排(S)、烤肉醬-滷(X1)	白菜獅子頭 獅子頭(S)、大白菜(Q)-燒(X1)	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-燒	季節青菜 玉米濃湯 馬鈴薯(Q)、玉米(Q)、紅蘿蔔(Q)	5	2	2	7	
28	四	胚芽飯 白米、胚芽米	香烤嫩雞排 雞排(S)-烤(X1)	咖哩雞茸寬粉 寬冬粉、時蔬(Q)、雞肉(S)、咖哩-炒	彩椒花椰菜 花椰菜(S)、彩椒(Q)-煮	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	7	
29	五	白飯 白米	蔥爆肉絲 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蔥-炒	時蔬炒黑輪 時蔬(Q)、黑輪(S)-炒	毛豆炒筍 竹筍(Q)、毛豆仁(TAP)-炒	有機 羅宋湯 蕃茄(Q)、時蔬(Q)	5	2	2	7	

【番薯】也稱「地瓜」，但他們並不屬於青菜類，而是屬於澱粉類(等於在吃飯)，他們含有豐富的鈣質、葉酸、鉀及β-胡蘿蔔素；β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素A的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量7倍的維生素A，不過任何食物都不宜食用過量，就算是地瓜也是一樣，過量食用很容易增加身體負擔。