



全盛美食113年4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 ★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	肉類	蔬菜類	水果類	點心類
1	一	白飯 白米	脆皮豬排 豬排(S)-炸(X1)	茄汁雞茸豆腐 豆腐、雞絞肉(S)-燒	炒蒜香片 海帶、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	履歷 蒲瓜燉湯 扁蒲(Q)、木耳(Q)	6	2	2	2	7	
2	二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)-煮	東煮黑輪 黑輪(S)-煮(X1)	蝦香結菜 結頭菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-炒	有機 地瓜QQ湯 地瓜(TAP)、QQ	6	2	2	2	8	
3	三	櫻花蝦 主廚油飯 糯米、櫻花蝦、紅蔥末	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛(Q)-烤(X1)	酥炸鍋貼+ 脆皮蘿蔔糕 鍋貼(S)(X2)、蘿蔔糕(X1)-炸	葷菇長豆 四季豆(TAP)、鮮菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	季節青菜 竹筍雞湯 竹筍(Q)、雞骨(S)	6	2	2	2	8	
4	四	~清明節&兒童節連假~										
5	五											
8	一	玉米飯 白米、玉米(Q)	香炸豬肉酥 豬肉(S)-炸(X3)	熱炒鮮菇雞 雞肉(S)、鮮菇(Q)、九層塔-炒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬(Q)、絞肉(S)-炒	履歷 綠豆西米露 綠豆、西谷米	6	2	2	2	8	
9	二	白飯 白米	烤肉醬魚丁 魚肉(Q)、洋蔥(Q)、烤肉醬-燒	香蔥豬柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蔥-燒	炒高麗菜 高麗菜(Q)、鮮菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機 牛蒡排骨湯 牛蒡(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	8	
10	三	香菇肉燥 炒米粉 米粉、豬肉(S)、香菇	脆皮翅小腿 翅小腿(S)-炸(X2)	港式雙色燒賣 燒賣(S)-蒸(X2)	脆炒花椰 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	季節青菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔(Q)、芹菜(Q)	6	2	2	2	7	
11	四	白飯 白米	滑嫩蒸蛋 雞蛋(噴印)-蒸	蒜香拌素雞 素雞、時蔬(Q)、蒜-炒	海帶三絲 海帶、時蔬(Q)、芹菜(Q)-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜(Q)、馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8	
12	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	火烤嫩雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	芝麻黑豆干 黑豆干、紅蘿蔔(Q)、芝麻-滷	白菜滷 大白菜(Q)、木耳(Q)、香菇-煮	有機 肉骨茶湯 時蔬(Q)、排骨(Q)、肉骨茶包	6	2	2	2	8	
15	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	炙烤香雞排 雞排(S)-烤(X1)	焗烤沙茶肉醬 馬鈴薯(Q)、豬肉(S)、義大利香料、乳酪絲-煮	清炒高麗 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8	
16	二	白飯 白米	酥炸鮮魚排 魚排(S)-炸(X1)	鐵板洋菇雞 雞肉(S)、洋菇-燒	枸杞鮮瓜 鮮瓜(Q)、枸杞-煮	有機 銀蘿鮑菇湯 白蘿蔔(Q)、鮑菇(Q)	6	2	2	2	8	
17	三	蘑菇肉醬 鐵板麵 義大利麵、洋蔥(Q)、豬肉(S)、蘑菇	蒜香豬排 豬排(S)-滷(X1)	美式雙拼 (雞柳條+花枝丸) 雞柳條(X1)、花枝丸(S)(X1)-烤	針菇竹筍 竹筍(Q)、金針菇(Q)、木耳(Q)-炒	季節青菜 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜(Q)、紅棗	6	2	2	2	7	
18	四	糙米飯 白米、糙米	金瓜燉雞 雞肉(S)、南瓜(Q)-燉	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔(Q)-燒	有機 黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖、珍珠	6	2	2	2	7	
19	五	白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、鳳梨-燒	玉米炒蛋 雞蛋(噴印)、玉米(Q)-炒	鮮菇結頭 結頭菜(Q)、鮮菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機 豆薯雞湯 豆薯(Q)、雞骨(S)	6	2	2	2	8	
22	一	白飯 白米	香酥炸魚排 魚排(S)-炸(X1)	香酒福州丸 +酒甜不辣 福州丸(S)(X1)、甜不辣(S)(X1)-滷	脆炒鮮瓜 鮮瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳(Q)	6	2	2	2	8	
23	二	地瓜飯 白米、地瓜(TAP)	胡麻醬豚肉 豬肉(S)、高麗菜(Q)、芝麻醬-煮	蒜苗干片小炒 豆干、紅蘿蔔(Q)、蒜苗(Q)-炒	肉燥銀芽 豆芽菜(Q)、木耳(Q)、絞肉(S)-炒	有機 芋圓冬瓜茶 冬瓜茶、芋圓	6	2	2	2	8	
24	三	焗烤青醬 海鮮麵 螺旋麵、海鮮(Q)、青醬、乳酪絲	香蔥雞排 雞排(S)、蔥-燒(X1)	多汁鮮肉包 肉包(S)-蒸(X1)	雙色花椰 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	季節青菜 味噌蔬菜湯 時蔬(Q)、味噌	6	2	2	2	7	
25	四	白飯 白米	義式茄汁燉肉 豬肉(S)、時蔬(Q)、義大利香料-燉	鹹香菜脯蛋 雞蛋(噴印)、菜脯-炒	醬燒海草 海草、紅椒(Q)-煮	有機 竹筍排骨湯 竹筍(Q)、排骨(Q)	6	2	2	2	8	
26	五	薏仁飯 白米、薏仁	三杯雞翅 雞翅(S)、九層塔-滷(X1)	主廚粉蒸肉 豬肉(S)、地瓜(TAP)-蒸	蒜香四季豆 條豆(TAP)、紅蘿蔔(Q)、蒜-炒	有機 米苔目湯 米苔目、時蔬(Q)	6	2	2	2	8	
29	一	白飯 白米	脆皮海苔豬排 豬排(S)、海苔粉-炸(X1)	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔(Q)、毛豆仁(TAP)-煮	銀蘿蒟蒻 白蘿蔔(Q)、鮮菇(Q)、蒟蒻-煮	履歷 玉米濃湯 馬鈴薯(Q)、玉米(Q)、紅蘿蔔(Q)	6	2	2	2	8	
30	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	暖心麻油雞 雞肉(S)、鮮菇(Q)、枸杞-燒	蔥花蒸蛋 雞蛋(噴印)、蔥-蒸	半香白菜 大白菜(Q)、芋頭(Q)-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(噴印)	6	2	2	2	8	

【花椰菜】花椰菜維生素C含量豐富，能提高免疫力，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，鉀有助於預防高血壓，鉻可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。