



全盛美食111年1+2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、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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	油類	蔬菜類	熱量		
3	一	香鬆拌飯 【獨享包】	鹽水雞 雞肉(S)、白蘿蔔(Q)、四季豆(產銷)-煮	鹹香菜脯蛋 雞蛋(S)、菜脯、毛豆仁(S)-炒	海帶百頁結 海帶結、百頁結-滷	履歷	枕瓜排骨湯 冬瓜、排骨(Q)、薑絲	6	2	2	2	8
4	二	白飯 白米	酥炸魚排 烏魚排(S)-炸X1	紅燒豬肉丸 獅子頭(S)(X1)、大白菜-燒	香甜玉米 玉米(Q)、洋芋(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	味噌蔬菜湯 白蘿蔔、菇、味噌	6	2	2	2	8
5	三	主廚油飯 糯米、豬肉(S)、香菇	黑胡椒豬排 豬排(S)(X1)、黑胡椒-滷	炸雞塊+府城蝦捲 麥克雞塊(S)(X2)-炸、蝦捲(S)(X1)-炸	蒜泥肉片 豬肉(S)、豆芽(Q)、蒜-煮	青菜	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓	6	2	2	2	8
6	四	白飯 白米	筍香燴豆腐 豆腐、竹筍(Q)、木耳(Q)-煮(勾芡)	豆薯炒蛋 豆薯(Q)、雞蛋(S)-炒	彩蔬花椰 花椰菜(S)、彩椒(Q)-炒	有機	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋(Q)	6	2	2	2	8
7	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	迷迭香翅小腿 翅小腿(S)(X2)-滷	泰式打拋肉醬 豬肉(S)、豆干、蕃茄(Q)、九層塔-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔(Q)、蒟蒻卷、柴魚-煮	有機	結頭排骨湯 結頭菜、排骨(Q)	6	2	2	2	8
10	一	白飯 白米	卡菲醬燒雞 雞肉(S)、南瓜(Q)-燒	什錦天婦羅 甜不辣(產銷)、小黃瓜(Q)-炒	豆皮白菜 大白菜(Q)、豆皮、香菇-煮	履歷	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋(Q)	6	2	2	2	8
11	二	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香豬排 豬排(S)(X1)-滷	香草沙沙肉醬 洋芋(Q)、豬肉(S)、義大利香料-煮	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-炒	有機	榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜、木耳	6	2	2	2	8
12	三	焗烤青醬 海鮮筆管麵 筆管麵、海鮮(Q)、青醬	脆皮大雞腿 雞腿(S)(X1)-炸	醬燒小肉包 小肉包(S)(X2)-蒸	紅片青花菜 花椰菜(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜	羅宋排骨湯 蕃茄、南瓜、排骨(Q)	6	2	2	2	8
13	四	白飯 白米	香蔥爆炒肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、蔥-炒	脆皮麥香雞堡 麥香雞堡(S)(X1)-炸	金粒炒蛋 雞蛋(S)、玉米(S)-炒	有機	日式豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8
14	五	糙米飯 白米、糙米	芝麻照燒雞翅 雞翅(S)(X1)-燒	粉蒸肉 豬肉(S)、地瓜(Q)-蒸	鮮菇冬瓜 冬瓜(Q)、菇(Q)、枸杞-煮	有機	紅豆蜜糖粉粿 紅豆、粉粿	6	2	2	2	8
17	一	胚芽飯 白米、胚芽	嫩烤雞排 雞排(S)(X1)-烤	南瓜炒蛋 雞蛋(S)、南瓜(Q)-炒	結頭什錦 結頭菜(Q)、菇(Q)、木耳(Q)-炒	履歷	玉米雞茸湯 玉米、雞肉(S)、紅蘿蔔	6	2	2	2	8
18	二	白飯 白米	香濃咖哩雞 雞肉(S)、洋芋(Q)、咖哩-煮	豬肉酥+地瓜球 豬肉酥(S)、地瓜球(Q)-炸	脆炒黃豆芽 黃豆芽(Q)、豬肉(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)、薑絲	6	2	2	2	8
19	三	雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥末	嫩滷豬排 豬排(S)-滷(X1)	茶點雙色燒賣 翡翠燒賣(S)(X1)、蟹黃燒賣(S)(X1)-蒸	佛手瓜炒雞 佛手瓜(Q)、雞肉(S)-炒	青菜	金針雞湯 金針花、雞肉(S)	6	2	2	2	8
20	四	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉(S)、洋蔥(Q)、雞蛋(Q)-煮	滷味拼盤 豆干、鵝蛋(Q)-滷	白菜滷 大白菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、香菇-煮	有機	包心粉圓撞奶 包心粉圓、奶粉	6	2	2	2	8
~放寒假~												
2/11	五	麥片飯 白米、麥片	嫩滷雞腿 雞腿(S)(X1)-滷	麵輪燒肉 麵輪、豬肉(S)-燒	毛豆竹筍 桶筍、木耳(Q)、毛豆仁(S)-炒	有機	芋香米粉湯 米粉、芋頭、香菇	6	2	2	2	8
14	一	白飯 白米	蘑菇醬肉柳 豬肉(S)、洋蔥(Q)、洋菇-燒	豆干滷蛋 豆干、雞蛋(S)-滷(X1)	咖哩粉絲煲 冬粉、雞絞肉(S)、高麗菜(Q)-炒	履歷	蕃茄肉茸湯 蕃茄、洋蔥、豬肉(S)	6	2	2	2	8
15	二	地瓜飯 白米、地瓜	蔥油燒雞排 雞排(S)(X1)、蔥-燒	糖醋醬黑輪 黑輪(S)(X1)-煮	肉茸炒三色 玉米(S)、洋芋(Q)、絞肉(S)-炒	有機	元宵紅豆湯圓 紅豆、湯圓	6	2	2	2	8
16	三	茄汁夏威夷炒飯 白飯、鳳梨、蕃茄醬	蒜香豬排 豬排(S)(X1)-滷	腰果炒雞 小黃瓜(Q)、雞肉(S)、腰果-炒	韭香芽菜 豆芽菜(Q)、木耳(Q)、韭菜(Q)-炒	青菜	結頭鮮菇湯 結頭菜、菇	6	2	2	2	8
17	四	白飯 白米	蠔油滷雞翅 雞翅(S)(X1)-滷	滷豬血糕 豬血糕(S)(X3)、花生糖粉-滷	櫻花蝦扁蒲 扁蒲(Q)、木耳(Q)、櫻花蝦-炒	有機	養生藥膳湯 高麗菜、排骨(Q)、肉骨茶包	6	2	2	2	8
18	五	五穀飯 白米、燕麥、麥片	椒鹽魚球 魚肉(Q)(X3)-炸	玉米煨嫩腐 豆腐、絞肉(S)、玉米(S)-煮	三杯海茸 海茸、九層塔-燒	有機	銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨(Q)	6	2	2	2	8
21	一	白飯 白米	味噌醬燒雞 雞肉(S)、豆薯(Q)、味噌-燒	肉燥福州丸 福州丸(S)(X1)、玉米(S)、豬肉(S)-煮	針菇燒白菜 大白菜(Q)、金針菇(Q)、木耳(Q)-煮	履歷	青木瓜湯 青木瓜、排骨(Q)	6	2	2	2	8
22	二	麥片飯 白米、麥片	果粒蜜香豬肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)、鳳梨-燒(過油)	蝦仁蒸蛋 蝦仁(Q)、雞蛋(S)-蒸	菇炒西蘭花 花椰菜(S)、菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋(Q)	6	2	2	2	8
23	三	白醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉(S)、白醬	胖老爹 脆皮炸雞腿 雞腿(S)(X1)-炸	流沙豆沙包 豆沙包(S)(X1)-蒸	青木瓜燉肉 青木瓜(Q)、豬肉(S)、紅蘿蔔(Q)-煮	回饋有機	黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨(Q)	6	2	2	2	8
24	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	橙汁豬肋排 豬肋排(Q)、橙汁-滷	香鬆滷花枝丸 花枝丸(S)、海苔香鬆-滷(X2)	清炒甘藍 高麗菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機	西米露冬瓜茶 西谷米、冬瓜茶	6	2	2	2	8
25	五	白飯 白米	照燒雞翅 雞翅(S)(X1)-燒	拌飯香菇肉燥 豬肉(S)、豆干、香菇(Q)-煮	刺瓜鵝蛋 刺瓜(Q)、鵝蛋(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機	脆筍排骨湯 脆筍、排骨(Q)	6	2	2	2	8