



全盛美食111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、周詩祐、葉安秀、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢萍

★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	全數額	烹調肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	二	白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉(S)、白蘿蔔(Q)、花瓜、燒	酥炸魚條+可樂餅 魚條(Q)-炸(X1)、可樂餅(S)-炸(X1)	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋(Q)	6 1	2 7	2 7	2 1	8 4
2	三	青醬海鮮 焗烤蟹管麵 蟹管麵、魷魚(Q)、蝦仁(Q)、青醬	蠔油 里肌豬排 豬排(S)、素蠔油-燒(X1)	醬燒小肉包 小肉包(S)-蒸(X2)	鮮菇燕菁 結頭菜(Q)、香菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	青菜 蕃茄、洋蔥	6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
3	四	香鬆拌飯 【燭亨包】 白米、香鬆	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋(S)-炒	三杯豆腐 豆腐、紅蘿蔔(Q)、九層塔-煮	木須蒲瓜 扁蒲(Q)、木耳(Q)-炒	有機 綠豆麥片湯 綠豆、麥片	6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
4	五	白飯 白米	酥炸魚排 烏魚排(S)-炸(X1)	紅燒魚丸 馬鈴薯(Q)、魚丸(S)、洋蔥(Q)-燒	鮮菇炒筍 桶筍、香菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉(S)、薑	6 1	2 8	2 7	2 3	8 6
7	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	香草海翅小腿 翅小腿(S)、香料-滷(X2)	梅乾菜蒸肉餅 豬肉(S)、梅乾菜、豆薯(Q)	蝦香高麗 高麗菜(Q)、木耳(Q)、蝦皮-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔、白蘿蔔	6 2	2 7	2 7	2 3	8 6
8	二	白飯 白米	洋葱炒肉 豬肉(S)、洋蔥(Q)-炒	炸雞塊+炸蝦卷 雞塊(S)-炸(X3)、蝦卷(S)-炸(X1)	蔬炒花椰 青花菜(S)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋(Q)、薑	6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
9	三	肉燥油飯 糯米、豬肉(S)、香菇	炙烤大雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	花生糖粉豬血糕 豬血糕(S)、花生粉、糖粉-滷(X3)	毛豆玉米 玉米(S)、馬鈴薯(Q)、毛豆仁(S)-炒	青菜 竹筍排骨湯 竹筍、排骨(Q)	6 2	2 7	2 8	2 1	8 5
10	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	沙茶醬燒雞 雞肉(S)、青椒(Q)、沙茶醬-燒	烤叉燒肉 叉燒肉(Q)-烤(X3)	甘味蘿蔔 白蘿蔔(Q)、杏鮑菇(Q)、蒟蒻-滷	有機 芋圓燒仙草 芋圓、地瓜圓、仙草	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
11	五	白飯 白米	味噌醬豬排 豬排(S)-滷(X1)	肉燥蒸蛋 豬肉(S)、雞蛋(S)-蒸	鮑菇豆干 黑豆干、杏鮑菇(Q)、白芝麻-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋(Q)	6 8	2 8	2 3	2 4	8 4
14	一	白飯 白米	脆皮雞翅 雞翅(S)-炸(X1)	葱爆豬柳 豬肉(S)、秀珍菇(Q)-炒	雞茸燒瓜 冬瓜(Q)、雞肉(S)、枸杞-燒	履歷 蔬菜腐皮湯 高麗菜、腐皮、香菇	6 7	2 7	2 7	2 3	8 2
15	二	肉鬆拌飯 【附肉鬆盒】 白米、肉鬆	奶香鮮魚 魚肉(Q)、南瓜(Q)、洋蔥(Q)-煮	打拋豬肉醬 豬肉(S)、豆干、蕃茄(Q)、九層塔-煮	韭香銀芽 豆芽菜(Q)、木耳(Q)、韭菜-炒	有機 結頭排骨湯 結頭菜、排骨(Q)	6 2	2 7	2 8	2 2	8 8
16	三	白醬豬肉 義大利麵 義大利麵、豬肉(S)、白醬	黑胡椒豬排 豬排(S)、黑胡椒-煮(X1)	酥炸雞柳條 雞柳條(S)-炸(X2)	什錦三絲 海帶絲、紅蘿蔔(Q)、芹菜-炒	青菜 薏仁排骨湯 洋芋、洋薏仁、排骨(Q)	6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
17	四	燕麥飯 白米、燕麥	蘿蔔燉肉 豬肉(S)、白蘿蔔(Q)、紅蘿蔔(Q)-燉	蜜汁天婦羅 甜不辣(產銷)、洋蔥(Q)、白芝麻-煮	雙色花椰 青花菜(S)、白花菜(S)、木耳(Q)-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳	6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
18	五	白飯 白米	嫩烤雞腿 雞腿(S)-烤(X1)	肉茸炒蛋 雞蛋(S)、豆薯(Q)、豬肉(S)-炒	白菜滷 大白菜(Q)、香菇、紅蘿蔔(Q)-滷	有機 黑糖珍珠粉圓 粉圓、黑糖	6 2	2 8	2 6	2 3	8 9
21	一	白飯 白米	香蒜豬肋排 豬肋排(Q)-滷	麻婆凍豆腐 凍豆腐、絞肉(S)、毛豆仁(S)、紅蘿蔔(Q)-煮	玉米肉茸 玉米粒(S)、南瓜(Q)、豬絞肉(S)-炒	履歷 芋香米粉湯 芋頭、米粉、豬肉(S)	6 2	2 7	2 8	2 1	8 5
22	二	地瓜飯 白米、地瓜(Q)	炸豬肉酥 豬肉酥(S)-炸(X3)	焗烤咖哩雞 雞肉(S)、馬鈴薯(Q)、咖哩-煮	香菇扁蒲 扁蒲(Q)、香菇(Q)、木耳(Q)-炒	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨(Q)	6 2	2 7	2 7	2 3	8 6
23	三	茄汁雞茸 義大利麵 義大利麵、雞肉(S)、茄汁	蒜香豬排 蒜香豬排(S)-滷(X1)	炸地瓜薯條 +鍋貼 地瓜薯條(Q)-炸(X3)、鍋貼(S)-炸(X2)	脆炒結頭 結頭菜(Q)、紅蘿蔔(Q)、蔥-炒	青菜 蕃茄洋葱湯 蕃茄、洋蔥、南瓜	6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
24	四	白飯 白米	塔香翅小腿 翅小腿(S)、九層塔-滷(X2)	蒸蛋 雞蛋(S)-蒸	塔香海茸 海茸、九層塔-煮	有機 蜜紅豆粉粿 紅豆、粉粿	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
25	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	古早味豬腳 豬腳(Q)、豬肉(S)、筍乾-燉	腐皮花枝捲 花枝捲(S)-滷(X1)	鮮菇高麗 高麗菜(Q)、杏鮑菇(Q)-炒	有機 刈菜雞湯 刈菜、雞肉(S)	6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
28	一	麥片飯 白米、麥片	嫩烤雞排 雞排(S)-烤(X1)	蒜味雙羹 白蘿蔔(Q)、魚羹(S)、肉羹(S)、香菇-煮	蒟蒻花椰 綠花椰(S)、蒟蒻、木耳(Q)-炒	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、味噌、海帶芽	6 7	2 8	2 7	2 2	8 4
29	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉(S)、小黃瓜(Q)、紅椒(Q)-燒	洋葱炒蛋 雞蛋(S)、洋蔥(Q)-炒	針菇白菜 大白菜(Q)、金針菇(Q)、紅蘿蔔(Q)-炒	有機 芋頭摩摩喳喳 芋頭、西谷米	6 8	2 7	2 7	2 3	8 9
30	三	咖哩 豬肉炒飯 白米、豬肉(S)、咖哩	胖老爹雞腿 雞腿(S)-炸(X1)	嫩滷花枝丸 花枝丸(S)-滷(X2)	彩繪黃芽 黃豆芽(Q)、青椒(Q)、木耳(Q)-炒	回饋有機 竹筍燉湯 竹筍、金針菇	6 2	2 7	2 7	2 3	8 6
31	四	白飯 白米	三杯魚丁 魚肉(Q)、杏鮑菇(Q)、九層塔-炒	香菇肉燥 豬肉(S)、豆干、白絞瓜(Q)、香菇-煮	清炒鮮瓜 黃瓜(Q)、紅蘿蔔(Q)、木耳(Q)-炒	有機 玉米排骨湯 排骨(Q)、玉米粒、結頭菜	6 1	2 8	2 7	2 2	8 4