



全盛美食 106年10月菜單

文華國小

◎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 許璧麟 陳愉捷 江茹慧

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全蛋類	半蛋類	海帶類	菇類	蔬菜類	
2	一	玉米飯 玉米, 白米	豉汁燒豬小排 豬肉, 時蔬, 豆豉-燒	玉米肉醬油豆腐 非基改油豆腐, 絞肉, 玉米-煮	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	吉園圃	5	2	2	2	7
					竹筍燉雞 竹筍, 雞肉	2	7	9	5	0	6
3	二	雜糧飯 藜仁, 燕麥, 白米	鹽酥炸雞 雞肉-炸(X3)	蒸蛋 雞蛋-蒸	針菇海根 海帶根, 金針菇-煮	有機	5	2	2	2	7
					蕃茄羅宋湯 蕃茄, 洋葱, 時蔬	1	8	7	4	9	4
4	三	中秋佳節~月圓人團圓									
5	四	蕃茄肉醬 義大利麵 洋葱, 義大利麵	五香蠔油 雞腿排 雞排-油(X1)	塔香花枝揚 時蔬, 花枝揚-炒	野菇黃瓜 菇類, 黃瓜-煮	有機	5	2	2	2	7
					玉米濃湯 非基改玉米, 紅蘿蔔, 雞蛋	1	8	7	3	6	4
6	五	白飯 白米	三杯醬炒雞 雞肉, 薑片, 九層塔-炒	豆瓣豚肉粉絲 冬粉, 時蔬, 豬肉-炒	蒜拌花椰 花椰, 木耳, 蒜-炒	有機	5	2	2	2	7
					白玉排骨湯 白蘿蔔, 排骨	2	9	8	5	0	0
9	一	~雙十國慶~放假囉!!									
10	二	~雙十國慶~放假囉!!									
11	三	糙米飯 【蔬食日】 糙米, 白米	塔香杏鮑菇 杏鮑菇, 時蔬-炒	蜜汁豆干 非基改黑豆干-油	白菜滷 白菜, 木耳-煮	青菜	5	2	2	2	7
					檸檬愛玉 愛玉, 檸檬汁	1	8	8	5	6	5
12	四	薏仁飯 薏仁, 白米	香草薯塊燉肉 豬肉, 馬鈴薯, 香料-煮	炒黑輪 時蔬, 黑輪-炒	醬爆厚筍 竹筍, 木耳-炒	有機	5	2	2	2	7
					味噌湯 豆腐, 海帶芽, 味噌	2	8	8	5	3	6
13	五	白飯 白米	烤肉醬燒棒棒腿 烤肉醬, 翅小腿-燒(X2)	彩蔬玉米炒蛋 雞蛋, 玉米-炒	塔香海茸 海茸, 九層塔-煮	有機	5	2	2	2	7
					豚肉麵線羹 麵線, 豬肉, 時蔬	2	9	9	4	2	7
16	一	白飯 白米	壽喜甜蔥燒雞 洋葱, 雞肉-燒	紅蔥炸醬肉燥 紅蔥末, 絞肉, 毛豆-煮	野萵高麗 高麗菜, 菇類-炒	吉園圃	5	2	2	2	7
					日式豚骨湯 玉米, 排骨	9	8	8	5	6	5
17	二	什錦炒麵 時蔬, 麵	黑胡椒醬燒豬排 黑胡椒醬, 豬排-油(X1)	木耳炒蛋 雞蛋, 木耳-炒	鮮蔬豆芽 時蔬, 豆芽菜-炒	有機	5	2	2	2	7
					海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋	7	8	4	9	3	9
18	三	玉米飯 【蔬食日】 玉米, 白米	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄-炒	蔥爆豆干 非基改豆干, 時蔬-炒	紅杞冬瓜 冬瓜, 枸杞-煮	青菜	5	2	2	2	7
					山藥燉湯 山藥	3	8	8	4	7	6
19	四	芝麻飯 芝麻, 白米	椰汁咖哩燉雞 雞肉, 咖哩, 馬鈴薯-燉	日式海芽滑蛋 雞蛋, 海帶芽-炒	雙色花椰 玉米筍, 青花椰-炒	有機	5	2	2	2	7
					味噌野菇湯 菇類, 時蔬, 味噌	2	8	7	5	8	5
20	五	雜糧飯 藜仁, 燕麥, 白米	家常紅燒燉肉 豬肉, 冬瓜-煮	生炒花枝羹 花枝羹, 時蔬-炒	多彩玉米 玉米, 紅蘿蔔, 青豆仁-煮	有機	5	2	2	2	7
					海帶燉湯 海帶, 時蔬	3	7	8	3	7	5
23	一	燕麥飯 燕麥, 白米	味噌燒肉片 時蔬, 肉片-燒	泡菜豬肉粉絲 泡菜, 豬肉, 冬粉-炒	櫻花蝦時瓜 時瓜, 櫻花蝦-煮	吉園圃	5	2	2	2	7
					彩蔬蛋花湯 雞蛋, 時蔬	2	7	8	6	8	8
24	二	鐵板 蘑菇麵 蘑菇, 義大利麵	椒鹽雞排 雞排-炸(X1)	蔥花菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯, 蔥-炒	沙嗲海絲 海帶絲, 時蔬, 沙茶醬-炒	有機	5	2	2	2	7
					綠豆包心粉圓 綠豆, 包心粉圓	9	9	9	5	1	6
25	三	薏仁飯 【蔬食日】 藜仁, 白米	花生滷豆干 花生, 豆干-油	茶香風味滷蛋 帶殼白煮蛋-油(X1)	鐵板鮑菇 杏鮑菇, 時蔬-炒	回饋有機	5	2	2	2	7
					冬瓜湯 冬瓜, 枸杞	3	8	8	6	2	7
26	四	白飯 白米	蜜汁燒雞 雞肉, 時蔬-燒	塔香豬肉豆腐 豆腐, 豬肉, 九層塔-燒	燒烤玉米 玉米, 芋頭, 青豆仁-燒	有機	5	2	2	2	7
					紫菜蛋花湯 海帶, 雞蛋	2	8	8	3	8	5
27	五	燕麥飯 燕麥, 白米	卡邦尼醬燉鮮魚 魚肉, 卡邦尼醬-燉	鮮肉貢丸佃煮 貢丸, 魚漿製品, 時蔬-煮	豆皮白菜 白菜, 豆皮-煮	有機	5	2	2	2	7
					雙絲蕈菇湯 香菇, 金針菇, 時蔬	8	3	5	8	8	5
30	一	白飯 白米	鳳梨糖醋雞 鳳梨, 雞肉-煮	紅燒鵪鶉蛋 時蔬, 鵪鶉蛋-煮	茼蒿鮮瓜 茼蒿, 時瓜-煮	吉園圃	5	2	2	2	7
					芋頭米粉湯 芋頭, 米粉	3	7	8	6	5	6
31	二	糙米飯 糙米, 白米	三杯野菇燉肉 豬肉, 菇類, 九層塔-煮	蜜汁腰果豆干 非基改豆干, 腰果-煮	紅絲高麗 紅蘿蔔, 高麗菜-炒	有機	5	2	2	2	7
					肉骨茶湯 排骨, 時蔬, 肉骨茶包	9	8	5	6	6	5