

符合三章一〇提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區志愛街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張姝緹(第4985號),方慈麗(第8670號),李賢華(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含鈉質之製物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱品	
4	一	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	三杯雞 <small>雞肉,菇,九層塔 煮</small>	海鮮羹 <small>黃瓜,海鮮羹,時蔬 煮</small>	炒海帶絲 <small>海帶絲 炒</small>	履歷青 菜	玉米蛋花湯 <small>玉米,時蔬,蛋</small>			6.6	2.5	2.1	2.4	810
5	二	白飯 <small>白米</small>	燒豬排 <small>豬排X1 燒</small>	咖哩炒蛋 <small>洋蔥,蛋,時蔬 炒</small>	雜菜冬粉 <small>冬粉,白菜,木耳 炒</small>	履歷青 菜	冬瓜雞湯 <small>冬瓜,雞肉</small>			6.6	2.6	2.0	2.5	820
6	三	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	菲力雞排 <small>雞排X1 燒</small>	拌飯紹子肉哨 <small>豆干,番茄,絞肉,毛豆 煮</small>	紅絲高麗 <small>高麗菜,紅蘿蔔 炒</small>	履歷青 菜	筍絲湯 <small>竹筍,豬肉</small>			6.5	2.5	2.0	2.6	810
7	四	白飯 <small>白米</small>	鹽酥雞 <small>雞肉 炸</small>	白菜雞 <small>白菜,雞肉,豆皮 煮</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲,蝦皮 煮</small>	有機青 菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽</small>			6.5	2.6	2.0	2.5	813
8	五	香菇油飯 <small>白米,糯米,絞肉</small>	糖醋雞 <small>雞肉,彩椒 煮</small>	地瓜球 <small>地瓜球X3 烤</small>	炒花椰菜 <small>花椰菜 炒</small>	履歷青 菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔,大骨,肉骨茶包</small>			6.6	2.5	2.1	2.4	810
11	一	白飯 <small>白米</small>	鐵板奶油豬 <small>豬肉,洋蔥 炒</small>	豆醬燒雞 <small>冬瓜,雞肉 煮</small>	蒜香條豆 <small>條豆,紅蘿蔔 煮</small>	履歷青 菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,蛋</small>			6.5	2.6	2.1	2.4	811
12	二	小米飯 <small>白米,小米</small>	芝麻京醬雞 <small>雞肉,時蔬,芝麻 燒</small>	海芽滑蛋 <small>洋蔥,海芽,蛋 炒</small>	脆炒三絲 <small>豆芽,韭菜,紅蘿蔔 炒</small>	履歷青 菜	日式味噌湯 <small>豆腐,玉米,味噌</small>			6.6	2.6	2.0	2.5	820
13	三	白飯 <small>白米</small>	花生豬腳 <small>豬肉,豬腳,花生 油</small>	布丁酥 <small>布丁酥X2 炸</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜,麵線 煮</small>	履歷青 菜	赤肉三絲湯 <small>刈薯,豬肉,木耳</small>			6.5	2.5	2.1	2.5	808
14	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	宮保雞丁 <small>雞肉,小黃瓜 煮</small>	佛跳牆 <small>筍,白菜,豬肉,菇 煮</small>	雙色花椰 <small>花椰菜 煮</small>	有機青 菜	海帶大骨湯 <small>海帶,大骨</small>			6.6	2.5	2.0	2.5	812
15	五	佈置會考考場，今天不供餐												
18	一	蕎麥飯 <small>白米,蕎麥</small>	雞肉親子丼 <small>雞肉,洋蔥,蛋 煮</small>	白醬焗肉丸 <small>肉丸X1,南瓜,洋芋 煮</small>	香菇豆芽 <small>豆芽,紅蘿蔔,香菇 煮</small>	履歷青 菜	大瓜雞湯 <small>黃瓜,雞骨架</small>			6.6	2.6	2.0	2.4	815
19	二	胚芽飯 <small>白米,胚芽米</small>	普羅旺斯燉肉 <small>豬肉,刈薯,番茄 煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯,蛋,蔥 炒</small>	彩蔬雙絲 <small>綠豆,時蔬 煮</small>	履歷青 菜	海芽蛋花湯 <small>海芽,蛋</small>			6.5	2.6	2.0	2.5	813
20	三	白飯 <small>白米</small>	蜜汁雞 <small>雞肉,地瓜 煮</small>	豆干小炒 <small>豆干,豬肉,芹 炒</small>	柴魚白菜 <small>白菜,木耳,柴魚 煮</small>	履歷青 菜	米粉湯 <small>米粉,時蔬</small>			6.5	2.5	2.1	2.5	808
21	四	雜糧飯 <small>白米,雜糧米</small>	椒香肉排 <small>豬排X1 油</small>	玉米雞 <small>玉米,雞肉,時蔬 煮</small>	竹筍肉羹 <small>筍,肉羹 煮</small>	有機青 菜	小魚味噌湯 <small>豆腐,小魚干,味噌</small>			6.5	2.6	2.0	2.5	813
22	五	白飯 <small>白米</small>	炸脆皮雞翅 <small>雞翅X1 炸</small>	椰香咖哩豬 <small>洋芋,豬肉,紅蘿蔔 煮</small>	高麗拌菇 <small>高麗,菇 炒</small>	履歷青 菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜,大骨</small>			5.4	2.4	1.7	2.4	709
25	一	燕麥飯 <small>白米,燕麥</small>	瓜仔肉 <small>絞肉,冬瓜,醬瓜 煮</small>	雞堡排 <small>雞堡排X1 烤</small>	紅蔥花椰 <small>花椰菜,紅蔥 煮</small>	履歷青 菜	酸辣湯 <small>豆腐,木耳,金針菇</small>			6.5	2.5	2.0	2.6	810
26	二	紫米飯 <small>白米,紫米</small>	砂鍋魚 <small>魚肉,白菜,豆皮 燒</small>	塘心滷蛋 <small>雞蛋X1,蘿蔔 油</small>	醬燒海根 <small>海帶根,紅蘿蔔 煮</small>	履歷青 菜	洋芋豬骨湯 <small>洋芋,大骨</small>			6.5	2.6	2.0	2.5	813
27	三	白飯 <small>白米</small>	青醬雞 <small>雞肉,洋芋,紅蘿蔔 煮</small>	回鍋肉 <small>豆干,高麗,肉片 炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽,紅蘿蔔,韭菜 煮</small>	履歷青 菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small>			6.5	2.5	2.1	2.5	808
28	四	糙米飯 <small>白米,糙米</small>	薑汁燒肉 <small>豬肉,刈薯 燒</small>	起司泡菜雞 <small>泡菜,雞肉,起司 煮</small>	玉米三色 <small>玉米,洋芋,紅蘿蔔 煮</small>	有機青 菜	海芽味噌湯 <small>海芽,菇,味噌</small>	豆奶		6.6	2.5	2.0	2.5	812
29	五	沙茶肉絲炒麵 <small>麵,時蔬,肉</small>	蔥油雞排 <small>雞排X1 燒</small>	薯條 <small>薯條X4 炸</small>	蒜香黃瓜 <small>黃瓜,紅蘿蔔 煮</small>	履歷青 菜	羅宋湯 <small>番茄,洋芋,絞肉</small>			6.5	2.5	2.0	2.6	810

營養小常識【玉米黃素】：

是類胡蘿蔔素家族的一員，它是黃斑部中心不可或缺的「抗氧化盾牌」，能中和光線造成的自由基傷害；常見於玉米、南瓜等橘黃色食物中。



# 全盛美食115年5月菜單 樹林高中

◎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、呂湘鈴、林湘庭

★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★ ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★菜單中含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全蛋類	豆蛋類	油類	蔬菜類	熱量
4	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香菇燜雞 雞肉、時蔬、香菇-燒	蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、木耳-炒	黃金玉米 洋芋、玉米、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	履歷 蕃茄肉茸湯 蕃茄、洋葱、豬肉		6	2	2	2	809
5	二	白飯 白米	塔香燉豬肉 豬肉、鮮菇、九層塔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	茼蒿海帶 海帶、茼蒿-炒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6	2	2	2	806
6	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	南瓜燒雞 雞肉、南瓜、毛豆仁-煮	鮮蔬燒豬肉 時蔬、豬肉-燒	腐皮白菜 大白菜、腐皮、紅蘿蔔-煮	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6	2	2	2	805
7	四	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、洋葱、鳳梨-煮	干片小炒 豆干片、小魚干、香菇-炒	鮮菇瓠瓜 扁蒲、鮮菇、木耳-炒	有機 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋		6	2	2	2	805
8	五	白醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	香酥雞翅 雞翅-炸(X1)	烤海苔薯球 海苔薯球-烤(X3)	雙色花椰菜 花椰菜、時蔬-炒	履歷 南瓜豬肉湯 南瓜、豬肉		6	2	2	2	818
11	一	白飯 白米	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	酸甜雞茸豆腐 豆腐、蕃茄、雞肉-煮	蒜味海帶 海帶、蒜-炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		6	2	2	2	799
12	二	玉米飯 白米、玉米	南洋咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋葱-煮	貢丸關東煮 白蘿蔔、貢丸-煮	肉燥芽菜 豆芽、豬肉、紅蘿蔔-炒	履歷 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	816
13	三	<b>主廚</b> <b>肉燥油飯</b> 長糯米、豬肉、香菇	<b>醬燒豬排</b> 豬排-燒(X1)	<b>花枝丸</b> 花枝丸-烤(X2)	針菇時瓜 時瓜、金針菇、木耳-炒	履歷 時蔬雞湯 時蔬、雞骨		6	2	2	2	811
14	四	麥片飯 白米、麥片	打拋雞丁 雞肉、時蔬、九層塔-燉	菜脯蛋 雞蛋、菜脯-炒	炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔-煮	有機 鮮瓜豬肉湯 時瓜、豬肉		6	2	2	2	797
15	五	布置會考考場停餐一天										
18	一	燕麥飯 白米、燕麥	藥膳燉肉 豬肉、時蔬、藥膳-燉	脆薯炒蛋 雞蛋、豆薯、毛豆仁-炒	蒜香四季豆 四季豆、金針菇、木耳-炒	履歷 結菜雞湯 結頭菜、雞骨		6	2	2	2	811
19	二	白飯 白米	沙嗲鮮魚煲 魚肉、洋葱、鮮菇、沙茶醬-煮	下飯炸醬肉燥 豆干、豬肉、毛豆仁-煮	麻油高麗菜 高麗菜、鮮菇、麻油-煮	履歷 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋		6	2	2	2	814
20	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹽蔥燒雞 雞肉、時蔬、蔥-燒	烤肉醬甜不辣 甜不辣、時蔬、烤肉醬-炒	花生滷海帶 海帶、花生-滷	履歷 時瓜針菇湯 時瓜、金針菇		6	2	2	2	809
21	四	白飯 白米	蒜香豬排 豬排-燒(X1)	肉燥黑豆干 黑豆干、豬肉-滷	玉筍花椰菜 花椰菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒	有機 竹筍豬肉湯 竹筍、豬肉		6	2	2	2	807
22	五	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	炸雞排 雞排-炸(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	醬燒冬瓜 冬瓜、豬肉、香菇-煮	履歷 豆腐味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	806
25	一	胚芽飯 白米、胚芽米	味噌燒雞 雞肉、時蔬、味噌-燒	韓式泡菜鍋 泡菜、年糕、豬肉-燒	鮑菇結頭菜 結頭菜、杏鮑菇、木耳-炒	履歷 金針排骨湯 金針、排骨	豆奶	6	2	2	2	811
26	二	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋葱-炒	柴魚油豆腐 油豆腐、柴魚片-煮	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-煮	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6	2	2	2	802
27	三	麥片飯 白米、麥片	香草雞排 雞排、義大利香料-燒(X1)	香菇肉羹 肉羹、時蔬、香菇-煮	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、木耳-炒	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		6	2	2	2	802
28	四	白飯 白米	豆豉燜肉 豬肉、時蔬、豆豉-燜	金黃雞堡排 雞堡排-炸(X1)	蔥爆高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蔥-炒	有機 酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋、木耳		6	2	2	2	807
29	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	孜然烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	三杯海茸 海茸、九層塔-煮	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6	2	2	2	806

《洋葱》洋葱有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋葱含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油酯、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。