



符合三章一Q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：新北市樹林區忠愛街3號，電話：02-26895506，營養師：李素剛(營養字第2703號)、張姝緹(第4985號)、方慈霞(第8670號)、李賢蒂(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含鈣質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適台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	全穀	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米, 糙米	沙茶肉片 豬肉, 刈薯 煮	什錦肉羹 筍, 肉羹, 紅蘿蔔 煮	蝦香高麗 高麗菜, 蝦皮 炒	履歷青菜	味噌湯 豆腐, 味噌		6.5	2.5	2.3	2.4	808
2	二	白飯 白米	蜜汁雞翅 雞翅X1 燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉 燒	砂鍋粉絲 冬粉, 白菜 煮	履歷青菜	冬瓜鮮菇湯 冬瓜, 菇		6.6	2.6	2.4	2.5	830
3	三	胚芽飯 白米, 胚芽	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 滷	蘑菇薯塊雞 洋芋, 雞肉, 菇 煮	鐵板豆芽 豆芽菜, 韭菜, 煮	履歷青菜	海帶雞湯 海帶, 雞肉, 雞骨架		6.5	2.4	2.2	2.5	803
4	四	紅藜米飯 白米, 紅藜米	韓式洋釀雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒 煮	炸醬乾丁 乾丁, 絞肉 煮	木耳四季 綠豆, 木耳 煮	有機青菜	糯米排骨湯 洋芋, 糯米, 大骨		6.4	2.6	2.3	2.5	813
5	五	蒜香奶油青醬麵 麵, 時蔬, 肉	雞肉捲 雞肉捲X1 燒	炸薯條 薯條X4 炸	脆炒海絲 海帶絲, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔, 芹		6.4	2.4	2.4	2.5	801
8	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 九層塔 炒	烤醬甜不辣 甜不辣, 洋蔥 炒	小瓜金玉 玉米, 小黃瓜 煮	履歷青菜	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨		6.5	2.4	2.3	2.5	805
9	二	糙米飯 白米, 糙米	炸海鮮排 海鮮排X1 炸	番茄紅燒雞 蘿蔔, 雞肉, 番茄 煮	炒甘藍菜 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.6	2.5	2.1	2.5	815
10	三	白飯 白米	香菇雞 雞肉, 冬瓜, 菇 煮	回鍋肉 豆干, 豬肉, 時蔬 炒	奶香白菜 白菜, 南瓜 煮	履歷青菜	麵線湯 麵線, 時蔬		6.5	2.5	2.3	2.4	808
11	四	五穀飯 白米, 五穀米	南洋叻沙豬 豬肉, 洋芋, 紅蘿蔔 煮	茶葉蛋 蛋X1 滷	鮮蔬蒲瓜 蒲瓜, 木耳 煮	有機青菜	柴魚味噌湯 洋蔥, 玉米, 腐皮		6.4	2.4	2.4	2.5	801
12	五	麻香米糕 白米, 糯米, 肉	雞排 雞排X1 燒	地瓜QQ棒 地瓜QQ棒X1 燒	雙色花椰 花椰菜 炒	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.4	2.5	2.4	2.6	813
15	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	馬鈴薯燉魚 魚肉, 洋芋 煮	椰汁肉醬粉絲 冬粉, 豆芽, 絞肉 煮	四季炒雞 綠豆, 雞絞肉 炒	履歷青菜	麻油雞湯 高麗菜, 雞肉, 雞骨架		6.6	2.6	2.1	2.4	818
16	二	白飯 白米	泰式風味雞 雞肉, 洋蔥 炒	奶黃醬肉丸 南瓜, 肉丸X1 煮	哨子嫩腐 油豆腐, 肉 燒	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔, 肉骨茶包		6.4	2.5	2.3	2.4	801
17	三	燕麥飯 白米, 燕麥	竹筍燒肉 豬肉, 竹筍 燒	白菜雞 白菜, 雞肉 燒	炒花椰菜 花椰菜, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	芥菜大瓜湯 黃瓜, 芥菜		6.4	2.6	2.0	2.4	801
18	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	沙茶鐵板雞 雞肉, 洋蔥 煮	玉米炒蛋 玉米, 蛋 炒	紅蔥高麗 高麗菜, 紅蔥 煮	有機青菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉		6.5	2.4	2.1	2.5	800
22	一	白飯 白米	法式白醬燉肉 豬肉, 洋芋, 菇 燒	黑輪條 黑輪條X1 燒	薑絲海根 海帶根 煮	履歷青菜	關東煮湯 蘿蔔, 玉米, 菇		6.5	2.4	2.4	2.5	808
23	二	五穀飯 白米, 五穀米	炸雞翅 雞翅X1 炸	黃瓜豚肉 黃瓜, 豬肉 煮	螞蟻上樹 冬粉, 豆芽 煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐, 味噌		6.4	2.5	2.2	2.5	803
24	三	紅藜米飯 白米, 紅藜米	紅燒小排 豬肉, 小排, 蘿蔔 燒	蒜香玉米雞 玉米, 雞絞肉, 紅蘿蔔 煮	翠炒甘藍 高麗菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	針菇鮮瓜湯 冬瓜, 針菇		6.4	2.5	2.3	2.4	801
25	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	雞肉親子丼 雞肉, 洋蔥 炒	味噌豚肉煲 蘿蔔, 豬肉, 玉米 煮	脆炒三絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒	有機青菜	酸辣湯 筍, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔		6.5	2.4	2.1	2.5	800
26	五	沙茶炒麵 麵, 時蔬	豬排 豬排X1 燒	布丁酥 布丁酥X2 燒	蜜汁豆干 豆干, 芝麻 炒	履歷青菜	南瓜大骨湯 南瓜, 大骨	豆奶	6.4	2.5	2.4	2.5	808
29	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	韓式泡菜雞 雞肉, 泡菜 煮	滷味拼盤 豆製品, 時蔬, 丸子 煮	鮮炒時蔬 花椰菜, 木耳 煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海芽		6.5	2.4	2.3	2.5	803

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15年6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	全穀類	蛋肉類	油類	蔬菜類	熱身	
1	一	胚芽飯 白米、胚芽米	塔香雞排 雞排、九層塔-燒(X1)	紅糟筍燜雞 筍乾、雞肉、紅糟-燒	木耳結頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	6	2	2	2	8	
2	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩、椰漿-煮	海山醬天婦羅 甜不辣-漬(X1)	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8	
3	三	糙米飯 白米、糙米	養生藥膳雞 雞肉、時蔬、紅棗-燉	玉米炒干丁 豆干、玉米、時蔬-炒	肉燥四季豆 四季豆、絞肉-炒	履歷 竹筍豬肉湯 竹筍、豬肉	6	2	2	2	8	
4	四	白飯 白米	橙汁豬柳 豬肉、洋蔥、柳橙汁-煮	菜脯蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒	香蔥高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蔥-炒	有機 金針雞湯 金針、雞骨	6	2	2	2	8	
5	五	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬	香草烤翅小腿 翅小腿、義大利香料-烤(X2)	黃金可樂餅 可樂餅-烤(X1)	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粗-炒	履歷 刈薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	6	2	2	2	8	
8	一	白飯 白米	壽喜燒鮮魚 魚肉、洋蔥、鮮菇-燒	沙茶黑豆干 黑豆干、沙茶醬-炒	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇-煮	履歷 酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋	6	2	2	2	8	
9	二	玉米飯 白米、玉米	三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	肉燥豆芽 豆芽菜、絞肉、時蔬-炒	履歷 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	6	2	2	2	8	
10	三	燕麥飯 白米、燕麥	胡麻醬豬肉 豬肉、時蔬、芝麻醬-煮	麥克雞塊 雞塊-炸(X2)	針菇拌海帶 海帶、金針菇-炒	履歷 蕃茄羅宋湯 時蔬、蕃茄、玉米	6	2	2	2	8	
11	四	白飯 白米	蔥油雞翅 雞翅、蔥-燒(X1)	客家豬肉小炒 豆干、豬肉、紅蘿蔔-炒	玉筍花椰菜 花椰菜、玉米筍-炒	有機 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	6	2	2	2	8	
12	五	茄汁雞肉義大利麵 義大利麵、雞肉、時蔬	蒜香豬排 豬排-燒(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷 時蔬薏仁湯 時蔬、洋蔥仁	6	2	2	2	8	
15	一	白飯 白米	鹽水雞 雞肉、白蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、毛豆仁-炒	海帶干絲 海帶、豆干絲-炒	履歷 鮮瓜金菇湯 時瓜、金針菇	6	2	2	2	8	
16	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	果香糖醋魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒	肉末豆腐 豆腐、豬肉、蔥-煮	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、雞蛋	6	2	2	2	8	
17	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蘑菇豬柳 豬肉、洋菇-煮	蒜味海鮮羹 竹筍、海鮮羹、魷魚-煮	枸杞冬瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞-煮	履歷 昆布雞湯 海帶、雞骨	6	2	2	2	8	
18	四	白飯 白米	炸翅小腿 翅小腿-炸(X2)	咖哩肉醬 洋芋、絞肉、咖哩-煮	芝麻敏豆 敏豆、芝麻-炒	有機 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌	6	2	2	2	8	
19	五	~ 端午節放假一天 ~										
22	一	麥片飯 白米、麥片	泡菜豬肉 豬肉、時蔬、泡菜-燒	豆干滷味拼盤 豆干、豬血糕、貢丸-滷	黑耳筍片 竹筍、木耳-炒	履歷 扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨	6	2	2	2	8	
23	二	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋、蕃茄-燉	肉茸炒冬粉 冬粉、時蔬、豬肉-炒	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	6	2	2	2	8	
24	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆豉燒肉 豬肉、時蔬、豆豉-燒	南瓜佐雞肉 南瓜、雞肉-燒	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻-炒	履歷 玉米雞茸湯 玉米、時蔬、雞肉	6	2	2	2	8	
25	四	白飯 白米	香酥雞排 雞排-炸(X1)	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	白菜肉片 大白菜、鮮菇、豬肉、沙茶醬-炒	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	6	2	2	2	8	
26	五	蔥頭炒米粉 米粉、時蔬	滷豬排 豬排-滷(X1)	豬肉湯包 湯包-蒸(X2)	香炒海茸 海茸、時蔬-炒	履歷 金針菇湯 金針、鮮菇	豆奶 6	2	2	2	8	
29	一	白飯 白米	大馬海南雞 雞肉、時蔬-煮	泰式打拋豬 豆干、絞肉、蕃茄、九層塔-燒	炒馬鈴薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋	6	2	2	2	8	
30	二	~ 結業式 ~ 放暑假囉!!										

《營養小常識》端午「放粽吃」秘訣：1. 一天一顆，替換正餐澱粉；2. 搭配蔬菜一起吃，增加纖維量；3. 飯後吃富含酵素水果：奇異果、鳳梨、木瓜助消化；4. 吃粽要克制：勿一顆接一顆，含熱量高；5. 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上，控制鈉量 & 糖量。



全盛美食115年6月素食菜單樹林高中

◎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

★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★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★★菜單中含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	全蛋類	肉類	海鮮類	蔬菜類	菇菌類	
1	一	胚芽飯 白米、胚芽米	花生麵筋 麵筋、花生、燒	芹香甜不辣 素甜不辣、芹菜、炒	清炒青花菜 青花菜、時蔬、炒	履歷	2	2	2	8	
					豆芽嫩湯 豆芽菜、木耳	6	2	2	2	8	
						2	7	6	6	9	
2	二	白飯 白米	芝麻黑豆干 黑豆干、白芝麻、燒	滷味拼盤 時蔬、蒟蒻、滷	韓式寬粉煲 寬冬粉、素泡菜、煮	履歷	2	2	2	8	
					味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	6	2	2	2	8	
						3	7	6	7	8	
3	三	糙米飯 白米、糙米	香菇素雞丁 素雞、香菇、燉	豆皮白菜 大白菜、豆皮、炒	蘿蔔糕 素蘿蔔糕、蒸(X1)	履歷	2	2	2	8	
					酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜白絲	6	2	2	2	8	
						2	7	7	6	3	
4	四	鮮蔬炒米粉	滷四角豆腐 四角豆腐、滷(X1)	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁、燒	炒大頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、炒	有機	2	2	2	8	
					金針湯 金針、時蔬	6	2	2	2	8	
						3	6	7	6	3	
5	五	白飯 白米	塔香凍豆腐 凍豆腐、九層塔、煮	芝麻牛蒡絲 牛蒡絲、芝麻、炒	蘋果派 蘋果派、炸(X1)	履歷	2	2	2	8	
					豆薯鮮菇湯 豆薯、鮮菇	6	2	2	2	8	
						2	6	6	7	4	
8	一	白飯 白米	橙汁咕咾肉 素咕咾肉、柳橙汁、燒	鐵板油豆腐 油豆腐、時蔬、炒	素沙茶年糕 年糕、素沙茶醬、炒	履歷	2	2	2	8	
					酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	
						3	7	6	7	8	
9	二	玉米飯 白米、玉米	蠔油素肚 素肚、素蠔油、燒	紅蘿高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	糖醋豆包 豆包、鳳梨、燒	履歷	2	2	2	8	
					芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	6	2	2	2	8	
						1	6	6	6	4	
10	三	燕麥飯 白米、燕麥	照燒百頁豆腐 百頁豆腐、紅蘿蔔、燒	花瓜素肉燥 花瓜、素肉燥、炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、木耳、炒	履歷	2	2	2	8	
					羅宋湯 蕃茄、玉米	6	2	2	2	8	
						1	6	7	7	1	
11	四	白飯 白米	菜脯豆干 豆干、菜脯、炒	拌炒四季豆 四季豆、時蔬、炒	素蚵仔酥 素蚵仔酥、炸	有機	2	2	2	8	
					冬瓜燉湯 冬瓜、薑	6	2	2	2	8	
						2	6	7	7	8	
12	五	客家炒飯 白米	香燒素魚排 素魚排、燒(X1)	腰果小瓜 小黃瓜、腰果、炒	鐵板豆芽菜 豆芽菜、木耳、炒	履歷	2	2	2	8	
					養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁	6	2	2	2	8	
						3	6	5	7	6	
15	一	白飯 白米	三杯油豆腐 油豆腐、九層塔、燒	味噌什錦 蘿蔔、味噌、煮	黑糖饅頭 黑糖饅頭、蒸(X1)	履歷	2	2	2	8	
					鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇	6	2	2	2	8	
						3	7	6	7	8	
16	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	客家豆干小炒 豆干、時蔬、炒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、炒	履歷	2	2	2	8	
					玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	
						3	6	7	7	5	
17	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	滷五花肉排 素肉排、滷(X1)	蘑菇醬豆腐 豆腐、洋菇、燉	榨菜金針菇 金針菇、榨菜、炒	履歷	2	2	2	8	
					海帶薑絲湯 海帶、紅蘿蔔、薑	6	2	2	2	8	
						1	7	7	6	6	
18	四	白飯 白米	京醬大溪豆干 大溪豆干、時蔬、燒	滷白菜 大白菜、木耳、滷	酸菜麵腸 麵腸、酸菜、燒	有機	2	2	2	8	
					味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌	6	2	2	2	8	
						1	6	7	6	9	
19	五	端午節放假一日									
22	一	麥片飯 白米、麥片	紅茄豆包 豆包、蕃茄、燒	芋香烤麩 烤麩、芋頭、燒	芹香豆芽菜 豆芽菜、芹菜、炒	履歷	2	2	2	8	
					時瓜菇菇湯 時瓜、鮮菇	6	2	2	2	8	
						2	7	7	7	6	
23	二	白飯 白米	咖哩豆腐 豆腐、咖哩、燉	香酥素雞塊 素雞塊、炸	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	履歷	2	2	2	8	
					海帶芽湯 海帶芽、薑	6	2	2	2	8	
						2	6	6	7	4	
24	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	紅燒素獅子頭 素獅子頭、時蔬、燒	甘栗炒豆干 豆干、栗子、炒	清炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、炒	履歷	2	2	2	8	
					玉米蔬菜湯 玉米、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	
						2	6	6	7	4	
25	四	茄汁洋菇義大利麵	素燒黑輪排 素黑輪排、燒(X1)	刈薯三絲 豆薯、木耳、炒	彩繪花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、炒	有機	2	2	2	8	
					蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	6	2	2	2	8	
						3	6	6	7	1	
26	五	白飯 白米	素沙茶炒素雞 素雞、素沙茶醬、炒	客家燻筍 筍乾、筍耳、燻	腐皮滷白菜 大白菜、腐皮、滷	履歷	2	2	2	8	
					金針鮮菇湯 金針、金針菇	6	2	2	2	8	
						1	7	7	6	6	
29	一	白飯 白米	醬爆豆干片 豆干、時蔬、炒	洋菇麵疙瘩 麵疙瘩、洋菇、燒	炒四季豆 四季豆、紅蘿蔔、炒	履歷	2	2	2	8	
					高麗菜燉湯 高麗菜、木耳	6	2	2	2	8	
						2	7	6	7	1	
30	二	~結業式~放暑假囉!!									