



全盛美食114年10月菜單樹林高中

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適過敏感體質者食用★

◎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★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋內類	油類	蔬菜類	熱量
1	三	白飯 白米	酸白菜燒肉 豬肉、酸白菜-燒	關東煮 白蘿蔔、黑輪-煮	菇炒結頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	履歷	金針雞湯 金針、金針菇、雞骨		6	2	2	2	80
2	四	地瓜飯 白米、地瓜	蒜香鮮菇雞 雞肉、鮮菇、蒜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	枸杞高麗菜 高麗菜、枸杞-炒	有機	時瓜肉絲湯 時瓜、豬肉		6	2	2	2	81
3	五	豬肉炒麵 麵條、時蔬、豬肉	炸豬排 豬排(X1)-炸	滷花枝丸 花枝丸(X2)-滷	客家燜筍 筍乾、筍筍-燜	履歷	蕃茄洋葱湯 蕃茄、洋葱、玉米		6	2	2	2	81
6	一	～ 中秋節快樂(・・・) ～											
7	二	白飯 白米	炸魚排 魚排(X1)-炸	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	蒜香四季豆 四季豆、蒜-炒	履歷	竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6	2	2	2	79
8	三	麥片飯 白米、麥片	打拋豬肉 豬肉、洋葱、九層塔-炒	鹽水雞 時蔬、雞肉、青蔥-煮	炒海帶 海帶絲、紅蘿蔔-炒	履歷	玉米雞茸湯 玉米、雞肉		6	2	2	2	81
9	四	白飯 白米	豆腐乳燒雞 雞肉、時蔬、豆腐乳-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳鮮瓜 時瓜、木耳-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6	2	2	2	80
10	五	◆ ◇ 雙十 國慶日 ◇ ◆											
13	一	白飯 白米	蒲燒魚 蒲燒魚(X1)-烤	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	肉燥豆芽 豆芽菜、木耳、豬肉-炒	履歷	刈薯排骨湯 豆薯、排骨		6	2	2	2	81
14	二	麥片飯 白米、麥片	咖哩燉肉 豬肉、馬鈴薯、咖哩-燉	黃金雞堡排 雞堡排-炸(X1)	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷	日式味噌湯 豆腐、味噌		6	2	2	2	80
15	三	胚芽飯 白米、胚芽米	檸檬燒雞 雞肉、洋葱、檸檬汁-燒	香菇肉燥干丁 豆干、豬肉、香菇-炒	滷白菜 大白菜、木耳-滷	履歷	南瓜蛋花湯 南瓜、雞蛋		6	2	2	2	80
16	四	白飯 白米	烤肉醬豬肉 豬肉、洋葱-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、時蔬-燒	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	豆奶	6	2	2	2	80
17	五	咖哩烏龍麵 烏龍麵、時蔬、咖哩	滷翅小腿 翅小腿(X2)-滷	時蔬炒丸子 西洋芹菜、丸子-炒	毛豆玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-炒	履歷	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨、枸杞		6	2	2	2	81
20	一	白飯 白米	糖醋鮮魚 魚肉、時蔬、鳳梨-煮	蘿蔔魚羹 蘿蔔、魚羹-燒	清炒敏豆 敏豆、木耳-炒	履歷	鮮蔬豆腐湯 時蔬、油豆腐		6	2	2	2	81
21	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	鹽酥雞 雞肉(X3)-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋		6	2	2	2	81
22	三	白飯 白米	蒜香豬排 豬排(X1)-滷	溫拌大溪干 大溪豆干、時蔬-燒	針菇時瓜 時瓜、金針菇-炒	履歷	養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁		6	2	2	2	81
23	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蜜汁腰果雞 雞肉、時蔬、腰果-燒	咖哩豬肉冬粉 冬粉、豬肉、咖哩粉-炒	白玉海帶 海帶、白蘿蔔-煮	有機	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		6	2	2	2	80
24	五	～ 光復節補假一日 ～											
27	一	胚芽飯 白米、胚芽米	南瓜燒雞 雞肉、南瓜-燒	香草洋芋肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-煮	炒豆芽菜 豆芽菜、時蔬-炒	履歷	味噌海帶湯 海帶芽、雞蛋、味噌		6	2	2	2	80
28	二	白飯 白米	洋葱豬肉 豬肉、洋葱-炒	鮮蔬佐雞肉 時蔬、紅蘿蔔、雞肉-燒	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	履歷	蔬菜燉湯 蕃茄、洋葱、時蔬		6	2	2	2	80
29	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	茄汁洋菇雞 雞肉、蕃茄、洋菇片-煮	照燒甜不辣 甜不辣、洋葱、芝麻-燒	雞茸玉米 玉米、紅蘿蔔、雞肉-炒	履歷	時瓜排骨湯 時瓜、排骨		6	2	2	2	80
30	四	白飯 白米	花瓜燉肉 豬肉、時蔬、麻油瓜-燉	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱-炒	紅片結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍乾、雞蛋		6	2	2	2	80
31	五	什錦炒米粉 米粉、時蔬	滷雞排 雞排(X1)-滷	豬肉鍋貼 鍋貼(X2)-蒸	肉片燉白菜 大白菜、木耳、豬肉-燉	履歷	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		6	2	2	2	82

《洋葱》富含多種營養，包含維生素C、鉀、鈣、磷，以及硫化物、硒等成分，具有殺菌、增強免疫力、防癌等功效。含有膳食纖維和槲皮素，有助於促進腸胃蠕動和降低血脂。在切洋葱、破壞洋葱的細胞時，洋葱本身的酵素就會開始分解洋葱裡含有硫的胺基酸，最後產生有揮發性的硫化物，刺激鼻子或眼睛，就會有流淚的反應。