



全盛美食114年11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、陳雅稚、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	全餐類	豆魚蛋肉類	海陸類	蔬菜類	熱量
3	一	白飯 白米	蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇、紅蘿蔔、燒	拌炒花枝揚 花枝揚、時蔬、炒	田園玉米 玉米、洋芋、毛豆仁、炒	履歷	竹筍排骨湯 竹筍、排骨、木耳		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
4	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	炸豬肉酥 豬肉、炸(X3)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	醬燒海茸 海茸、時蔬、煮	履歷	玉米濃湯 洋芋、玉米、雞蛋		6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
5	三	糙米飯 白米、糙米	麻婆豆腐魚 魚肉、豆腐、豬肉、煮	鮮瓜燉肉 鮮瓜、豬肉、煮	麻油黃豆芽 黃豆芽、時蔬、麻油、炒	履歷	芋頭米粉湯 米粉、芋頭、香菇		6 2	2 7	2 6	2 3	8 1
6	四	白飯 白米	味噌燒雞 雞肉、白蘿蔔、味噌、燒	小魚炒干片 豆干、小魚乾、炒	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜、炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
7	五	海苔拉麵 拉麵、時蔬、海苔	滷豬排 豬排、滷(X1)	小籠湯包 湯包、蒸(X2)	木耳時瓜 時瓜、木耳、煮	履歷	養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁		6 1	2 7	2 7	2 2	8 6
10	一	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、洋蔥、花生、炒	蕃茄肉醬豆腐 豆腐、蕃茄、豬肉、煮	針菇敏豆 敏豆、金針菇、炒	履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
11	二	地瓜飯 白米、地瓜	橙汁鮮魚 魚肉、時蔬、柳橙汁、煮	香菇肉燥干丁 豬肉、豆干、香菇、煮	炒大頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、炒	履歷	味噌蔬菜湯 時蔬、洋蔥、味噌		6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
12	三	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲、烤(X1)	芝香甜不辣 甜不辣、芝麻、燒	雲耳白菜 大白菜、木耳、炒	履歷	金針排骨湯 金針、排骨		6 0	2 7	2 7	2 3	8 2
13	四	糙米飯 白米、糙米	京醬肉柳 豬肉、洋蔥、炒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、炒	蒜香花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔、蒜、炒	有機	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
14	五	招牌 肉燥油飯 長糯米、香菇、豬肉	烤肉醬雞翅 雞翅(X1)、烤肉醬、燒	炸起司球 起司球、炸(X2)	鮮菇冬瓜 冬瓜、鮮菇、煮	履歷	南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶包		6 2	2 7	2 6	2 3	8 1
15	六	白飯 白米	烤雞排 雞排、烤(X1)	馬鈴薯肉醬 洋芋、絞肉、洋蔥、燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔、炒	履歷	五穀雜糧湯 綠豆		6 1	2 8	2 7	2 2	8 4
17	一	～ 運動會補假一日 ～											
18	二	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉、洋芋、咖哩、煮	滷蝦捲 蝦捲、滷(X1)	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、炒	履歷	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉		6 0	2 8	2 6	2 3	8 5
19	三	燕麥飯 白米、燕麥	葱爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔥、炒	蜜汁黑豆干 大溪豆干、時蔬、滷	沙茶海根 海帶根、紅蘿蔔、煮	履歷	扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨		6 0	2 8	2 7	2 2	8 7
20	四	白飯 白米	磨菇醬燒雞 雞肉、時蔬、洋菇、燒	蘿蔔肉羹 白蘿蔔、肉羹、燒	清炒筍片 竹筍、木耳、炒	有機	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋		6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
21	五	白醬雞肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、雞肉	炸豬排 豬排、炸(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條、烤(X3)	蒜炒四季豆 四季豆、蒜、炒	履歷	結頭菜燉湯 結頭菜、時蔬		6 2	2 7	2 6	2 3	8 1
24	一	白飯 白米	滷翅小腿 翅小腿、滷(X2)	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、炒	海帶三絲 海帶絲、紅蘿蔔、芹菜、炒	履歷	高麗排骨湯 高麗菜、排骨	豆奶	6 0	2 7	2 7	2 3	8 2
25	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	香酥魚排 魚排、炸(X1)	滷福州丸 福州丸(X1)、毛豆仁、滷	韭香豆芽 豆芽菜、韭菜、炒	履歷	豆薯雞湯 豆薯、雞骨		6 1	2 8	2 7	2 3	8 6
26	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	酸白菜燒雞 雞肉、大白菜、酸白菜、燒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、燒	木耳扁蒲 扁蒲、木耳、煮	履歷	羅宋湯 時蔬、玉米、蕃茄		6 1	2 7	2 6	2 2	8 2
27	四	白飯 白米	麻油豚肉片 豬肉、杏鮑菇、麻油、煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、豬肉、炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、炒	有機	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 2	2 7	2 7	2 2	8 3
28	五	地瓜飯 白米、地瓜	清香檸檬雞 雞肉、時蔬、檸檬汁、燒	玉米肉末干丁 玉米、豆干、豬肉、炒	菇炒結頭菜 結頭菜、鮮菇、炒	履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		6 1	2 8	2 6	2 2	8 9

《芋頭》營養豐富，富含澱粉可作為主食，提供能量，膳食纖維也能幫助消化、促進腸道蠕動。含有多種維生素，包括維生素A、維生素B群、維生素C和維生素E，以及多種礦物質，如鉀、鈣、鎂、鐵等。這些營養素有助於維持身體機能的正常運作，提高免疫力，促進新陳代謝，並對心臟、眼睛和皮膚健康有益。