



# 全盛美食114年9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，不適合過敏體質者食用★

◎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	蛋類	肉類	魚類	蔬菜類	熱量
1	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	洋蔥燒雞 雞肉、洋蔥、檸檬汁-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	肉燥豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、豬絞肉-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳、雞蛋		6 0	2 8	2 6	2 2	2 2	8 0
2	二	白飯 白米	咖哩豬肉 豬肉、洋芋、咖哩-煮	鮮菇黑豆干 大溪豆干、鮮菇-滷	炒高麗菜 高麗菜、木耳、蒜-炒	履歷 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		6 1	2 8	2 7	2 2	2 4	8 1
3	三	胚芽飯 白米、胚芽米	腰果地瓜雞 雞肉、地瓜、腰果-炒	結頭菜燉肉 結頭菜、豬肉-燉	芹香海絲 海帶絲、芹菜-炒	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		6 1	2 7	2 7	2 2	2 6	8 0
4	四	白飯 白米	炸魚排 魚排(X1)-炸	米糕燒雞 豬血糕、雞肉、九層塔-炒	清炒扁蒲 扁蒲、木耳-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		6 2	2 8	2 7	2 1	2 8	8 8
5	五	客家炒飯條 飯條、時蔬	烤肉醬豬排 豬排(X1)-燒	烤花枝丸 花枝丸-烤(X2)	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-炒	履歷 薑絲海結湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲		6 0	2 6	2 6	2 2	2 7	7 8
8	一	白飯 白米	炸魚排 魚排(X1)-炸	滷味拼盤 白蘿蔔、黑輪、貢丸-滷	彩繪花椰 花椰菜、時蔬、紅蘿蔔-炒	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 1	2 7	2 6	2 3	2 4	8 0
9	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	味噌燒雞 雞肉、高麗菜、味噌-燒	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	清炒四季豆 敏豆、木耳-炒	履歷 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、玉米、雞蛋		6 1	2 8	2 6	2 2	2 9	8 0
10	三	麥片飯 白米、麥片	京醬肉柳 豬肉、時蔬-炒	鮮蔬燒雞肉 時蔬、蕃茄、雞肉-燒	豆瓣海帶 海帶、時蔬、豆瓣醬-炒	履歷 扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		6 0	2 8	2 7	2 2	2 7	8 0
11	四	白飯 白米	藥燉鮮瓜雞 雞肉、鮮瓜、紅棗-燉	香菇肉燥 豆干、豬肉、香菇-燒	炒大白菜 大白菜、紅蘿蔔、香菇-炒	有機 金針排骨湯 金針、排骨		6 0	2 8	2 7	2 2	2 7	8 0
12	五	肉絲炒飯 白米、時蔬、豬肉	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	鍋貼 鍋貼(X2)-蒸	黑耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-炒	履歷 結頭雞湯 結頭菜、雞骨		6 1	2 7	2 6	2 2	2 2	8 0
15	一	白飯 白米	鹽水雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-煮	香草洋芋肉醬 洋芋、豬肉、紅蘿蔔、義大利香料-燒	脆炒高麗菜 高麗菜、時蔬-炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、時蔬、玉米	豆奶	6 1	2 8	2 6	2 3	2 2	8 1
16	二	糙米飯 白米、糙米	鹽酥雞 雞肉(X3)-炸	時蔬炒冬粉 冬粉、高麗菜、豬肉-炒	鮮菇冬瓜 冬瓜、鮮菇-炒	履歷 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔、雞蛋		6 2	2 7	2 7	2 2	2 3	8 1
17	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	泡菜燒肉 豬肉、大白菜、泡菜-燒	拌炒花枝揚 花枝揚、時蔬、木耳-炒	麻油豆芽菜 黃豆芽、海帶芽、麻油-炒	履歷 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨		6 0	2 7	2 6	2 3	2 7	7 9
18	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香草翅小腿 翅小腿(X2)、義大利香料-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	紅片炒筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	有機 蘿蔔味噌湯 白蘿蔔、時蔬、味噌		6 0	2 8	2 6	2 2	2 2	8 0
19	五	白飯 白米	奶香南瓜豬 豬肉、南瓜-燉	滷甜不辣片 甜不辣片-滷(X1)	清炒結頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷 時蔬薏仁湯 時蔬、洋薏仁		6 1	2 7	2 6	2 3	2 4	8 0
22	一	燕麥飯 白米、燕麥	橙汁鮮魚 魚肉、時蔬、柳橙汁-燒	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇-燉	滷白菜 大白菜、木耳-滷	履歷 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		6 0	2 8	2 6	2 2	2 2	8 0
23	二	白飯 白米	滷豬排 豬排(X1)-滷	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜-炒	履歷 刈薯排骨湯 刈薯、排骨		6 0	2 7	2 5	2 3	2 3	7 9
24	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	栗子洋芋雞 雞肉、洋芋、栗子-炒	烤肉醬年糕 年糕、洋蔥、豬肉-炒	針菇炒敏豆 敏豆、金針菇-炒	履歷 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁		6 1	2 8	2 5	2 2	2 5	8 0
25	四	白飯 白米	筍香豬肉 豬肉、筍乾、紅蘿蔔-燒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、蔥-燒	鮮瓜麵線 鮮瓜、紅麵線-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		6 1	2 8	2 6	2 2	2 9	8 0
26	五	青醬豬肉 義大利麵、時蔬、豬肉	炸翅小腿 翅小腿(X2)-炸	烤地瓜薯條 地瓜薯條(X3)-烤	雞茸炒玉米 玉米、洋芋、雞肉-炒	履歷 蘿蔔肉絲湯 白蘿蔔、豬肉		6 2	2 7	2 6	2 2	2 9	8 0
29		~教師節補假一天~											
30	一	白飯 白米	蒜味鮮菇雞 雞肉、鮮菇、蒜-炒	小魚炒豆干 豆干、小魚乾-炒	蒜香青花 青花菜、紅蘿蔔、蒜粗-炒	履歷 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		6 0	2 8	2 6	2 2	2 2	8 0

【玉米】玉米富含維生素A、維生素C、維生素E、鐵、鈣、鎂、鉀，以及葉黃素、玉米黃素與胡蘿蔔素，對於眼睛有保健的效果；膳食纖維可以改善便秘，促進腸道蠕動。玉米是屬於澱粉含量比較高的全穀雜糧類，所以玉米入菜的話，則應減少米麵類的攝取，以免攝取過量的澱粉。