



全盛美食115年8+9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、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，不適合適敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋類	油類	蔬菜類	熱量
8/31	一	麥片飯 白米、麥片	蠔醬炒豬肉 豬肉、洋蔥-炒	彩蔬花枝揚 花枝揚、時蔬、木耳-炒	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷	時瓜雞湯 時瓜、雞骨		6	2	2	2	8
									2	7	6	2	9
9/1	二	白飯 白米	椒鹽炸魚 魚肉-炸(X3)	甜蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	履歷	玉米肉茸湯 玉米、時蔬、豬肉		6	2	2	2	8
									2	7	7	1	1
2	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	茄汁燉肉 豬肉、蕃茄-煮	酸白菜凍豆腐 凍豆腐、酸白菜-煮	蒟蒻炒海帶 海帶、蒟蒻-炒	履歷	筍仔湯 竹筍、金針菇		6	2	2	2	8
									1	8	6	2	9
3	四	白飯 白米	香柚雞丁 雞肉、時蔬、柚子醬-燒	鮮魷冬粉煲 冬粉、時蔬、魷魚-炒	菇炒扁蒲 扁蒲、鮮菇、木耳-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6	2	2	2	8
									0	8	7	2	7
4	五	香菇肉燥油飯 糯米、豬肉、香菇	薄皮滷雞排 雞排-滷(X1)	金黃花枝丸 花枝丸-滷(X2)	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔-煮	履歷	南洋肉骨茶 時蔬、排骨、肉骨茶包		6	2	2	2	8
									1	7	7	2	6
7	一	地瓜飯 白米、地瓜	蔥鹽燒雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉-煮	毛豆筍片 竹筍、毛豆仁、木耳-炒	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		6	2	2	2	8
									2	8	7	1	8
8	二	白飯 白米	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、九層塔-炒	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜香四季豆 四季豆、紅蘿蔔、蒜-炒	履歷	玉米濃湯 洋芋、玉米、雞蛋		6	2	2	2	7
									0	7	6	2	5
9	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	腰果蜜汁雞 雞肉、時蔬、腰果-燒	花瓜豆薯豬 豆薯、豬肉、花瓜-燉	脆炒花椰 花椰菜、時蔬-炒	履歷	鮮瓜豬肉湯 時瓜、豬肉		6	2	2	2	8
									1	8	7	1	1
10	四	白飯 白米	脆皮豬排 豬排-炸(X1)	玉米雞茸干丁 豆干、玉米、雞絞肉-炒	肉醬冬瓜 冬瓜、豬肉-煮	有機	金針雞湯 金針、雞骨		6	2	2	2	8
									1	8	6	2	9
11	五	青醬豬肉義大利麵 義大利麵、豬肉、洋蔥	檸檬香烤雞翅 檸檬雞翅-烤(X1)	玉米可樂餅 可樂餅-烤(X1)	清炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷	銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		6	2	2	2	8
									2	7	7	2	3
14	一	胚芽飯 白米、胚芽米	鐵路豬排 豬排-滷(X1)	咖哩雞肉粉絲 冬粉、時蔬、雞肉-炒	腐皮時瓜 時瓜、腐皮-炒	履歷	竹筍雞湯 竹筍、雞骨		6	2	2	2	8
									0	8	7	2	7
15	二	白飯 白米	黃燜鮮魚 魚肉、洋芋、時蔬-煮	蒜苗炒豆干 豆干、豬肉、蒜苗-炒	彩繪銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	履歷	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6	2	2	2	8
									2	8	7	1	8
16	三	糙米飯 白米、糙米	肉骨茶燉雞 雞肉、白蘿蔔-燉	沙嗲天婦羅 甜不辣、時蔬-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、木耳-煮	履歷	紅茄肉茸湯 時蔬、蕃茄、絞肉		6	2	2	2	8
									1	7	6	2	2
17	四	白飯 白米	芋香燜肉 豬肉、芋頭-煮	蕃茄滑蛋 雞蛋、洋蔥、蕃茄-炒	芹炒海帶 海帶、芹菜-炒	有機	味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		6	2	2	2	8
									2	8	7	1	8
18	五	和風豬肉烏龍麵 烏龍麵、洋蔥、豬肉	金黃雞排 雞排-炸(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	什錦玉米 時蔬、玉米、紅蘿蔔-炒	履歷	南瓜肉茸湯 南瓜、豬肉、紅蘿蔔	豆奶	6	2	2	2	8
									2	7	7	2	3
21	一	地瓜飯 白米、地瓜	香酥虱目魚排 虱目魚排-炸(X1)	金黃玉米蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒	鮮瓜麵線 時瓜、麵線、木耳-煮	履歷	海味雞湯 海帶、雞骨		6	2	2	2	8
									1	8	7	2	4
22	二	白飯 白米	椰香咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、咖哩、椰漿-煮	柴魚肉燥油腐 油豆腐、絞肉、柴魚-燒	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6	2	2	2	8
									2	7	6	2	9
23	三	白飯 白米	紅燒豚肉 豬肉、時蔬-燒	酸甜醬黑輪 黑輪、彩椒、鳳梨-燒	鮮炒竹筍 竹筍、鮮菇、紅蘿蔔-炒	履歷	蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋		6	2	2	2	8
									2	7	6	1	6
24	四	玉米飯 白米、玉米	橙汁翅小腿 翅小腿-滷(X2)	梅乾肉醬 時蔬、絞肉、梅乾菜-煮	黑耳高麗 高麗菜、木耳-炒	有機	酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋		6	2	2	2	8
									1	8	7	2	4
25	五	~中秋&教師節快樂~											
28	一												
29	二	燕麥飯 白米、燕麥	金瓜燉肉 豬肉、南瓜-燉	香滷大溪干 豆干、雞絞肉、毛豆仁-滷	鮮菇敏豆 敏豆、鮮菇-炒	履歷	大頭菜雞湯 結頭菜、雞骨		6	2	2	2	7
									0	7	6	2	5
30	三	白飯 白米	沙茶年糕雞 雞肉、年糕、芝麻、沙茶-煮	蒜味鮮蔬肉片 時蔬、豬肉、蒜-炒	開陽葫蘆瓜 扁蒲、木耳、蝦皮-炒	履歷	蘿蔔肉末湯 白蘿蔔、絞肉		6	2	2	2	8
									2	7	6	1	6

《營養小常識》中秋健康吃：1. 烤肉用白肉取代紅肉，少用加工品，多搭配蔬菜，肉串可以混和香菇、玉米筍等，肉片可以搭配生菜一起吃。2. 看標示挑選低熱量的月餅，避免含肥肉、蛋黃。3. 酌量食用柚子避免腸胃不適。4. 選擇無糖茶，拋開含糖飲料，解甜膩又減糖。