



全盛美食15年10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，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全餐額	蛋類額	肉類額	海鮮類額	蔬菜類額	熱量
1	四	白飯 白米	壽喜豚肉 豬肉、洋蔥、燒	咖哩油豆腐 油豆腐、毛豆仁、咖哩-煮	銀魚白菜 大白菜、木耳、小魚乾-煮	有機	蕃茄粟米湯 蕃茄、玉米、洋蔥		6 .	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
2	五	海苔乾拌拉麵 拉麵、豬肉、海苔	甘蔗雞翅 雞翅-燒(X1)	金黃芝麻球 芝麻球-炸(X2)	塔香海龍 海茸、九層塔-煮	履歷	竹筍肉絲湯 竹筍、豬肉、木耳		6 .	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
5	一	白飯 白米	豉汁鮮魚 魚肉、豆腐、豆豉-煮	金瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	玉筍花椰 青花菜、玉米筍、紅蘿蔔-炒	履歷	味噌蔬菜湯 結頭菜、鮮菇、味噌		6 1	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
6	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	卡菲醬燉雞 雞肉、時蔬、卡菲醬-燒	黑椒甜條 甜不辣、洋蔥、黑胡椒-炒	蒜苗高麗菜 高麗菜、豬肉、蒜苗-炒	履歷	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		6 2	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
7	三	白飯 白米	酸甜豬柳 豬柳、時蔬、蕃茄-炒	鮮蔬鹽水雞 時蔬、雞肉、杏鮑菇-炒	木耳竹筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷	雞茸玉米湯 玉米、雞絞肉、紅蘿蔔		6 .	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0
8	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	薄皮滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	炸醬肉燥 絞肉、豆干、香菇、毛豆仁-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞-煮	有機	黃花排骨湯 金針、排骨		6 .	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0
9	五	雙十連假												
12	一	白飯 白米	火烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔-炒	玉米乾丁 時蔬、玉米、豆干-煮	履歷	酸辣湯 豆腐、竹筍、雞蛋、木耳		6 1	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
13	二	地瓜飯 白米、地瓜	檸檬醬鮮魚 魚肉、彩椒、檸檬汁-煮	鮑菇素雞 素雞片、杏鮑菇-燒	肉燥條豆 條豆、豬肉-炒	履歷	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6 0	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0
14	三	白飯 白米	豆醬燜豬 豬肉、時蔬、黃豆醬-燜	毛豆福州肉丸 福州丸、毛豆仁-煮(X1)	脆薯三絲 馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	海帶雞湯 海帶、雞骨		6 2	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
15	四	糙米飯 白米、糙米	素蠔油嫩雞 雞肉、鮮菇、素蠔油-煮	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	肉燥銀芽 豆芽菜、絞肉、韭菜-炒	有機	筍香排骨湯 竹筍、排骨		6 0	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0
16	五	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵、蘑菇、豬肉	紅燒豬排 豬排-滷(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	瓠瓜木耳 扁蒲、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	豆奶	6 3	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
19	一	白飯 白米	海山醬燒雞 雞肉、時蔬、海山醬-燒	豬肉豆干小炒 豆干、豬肉、時蔬-炒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁、木耳-炒	履歷	金針鮮菇湯 金針、鮮菇		6 0	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0
20	二	麥片飯 白米、麥片	南洋咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮	彩繪黑輪 黑輪、玉米、紅蘿蔔-炒	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻、木耳-炒	履歷	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 2	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0
21	三	白飯 白米	香酥魚排 魚排-炸(X1)	蜜汁炒年糕 年糕、豬肉、蜜汁醬-炒	清炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒	履歷	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		6 2	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0
22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	京醬豬柳 豬柳、洋蔥-煮	鮮菇蒸蛋 雞蛋、鮮菇-蒸	蒜香海帶 海帶(藻唇片)、蒜-炒	有機	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨、薑		6 0	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
23	五	主廚豬肉炒飯 白米、豬肉、玉米	五香滷雞排 雞排-滷(X1)	鹹香花枝丸 花枝丸-滷(X2)	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇-煮	履歷	養生肉骨茶 白蘿蔔、排骨、肉骨茶包		6 0	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
26	一	光復連假												
27	二	白飯 白米	糖醋雞 雞肉、鳳梨、彩椒-炒	哨子豆腐 豆腐、絞肉、蔥-煮	紅片青花菜 青花菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		6 1	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
28	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香酥炸豬排 豬排-炸(X1)	藥膳鮮蔬雞 時蔬、雞肉-煮	海帶干絲 海帶、豆干、時蔬-炒	履歷	巧達玉米湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋-勾芡		6 0	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0
29	四	玉米飯 白米、玉米	鐵板洋菇雞 雞肉、洋蔥、洋菇-煮	麻油豬血糕 豬血糕、肉片、麻油-滷	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	銀羅排骨湯 白蘿蔔、排骨		6 3	2 .	2 .	2 .	2 .	8 1
30	五	白飯 白米	梅菜豬肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	蔥爆高麗菜 高麗菜、木耳、蔥-炒	履歷	時瓜雞湯 時瓜、雞骨		6 0	2 .	2 .	2 .	2 .	8 0

【南瓜】又名「金瓜」，營養價值豐富，含有多種抗氧化成分，能增強抵抗力、抑制癌細胞生長，且膳食纖維含量高，尤其皮的含纖量更多，因此可以增加飽足感、延緩血糖上升、預防和改善便秘，進而降低代謝症候群的發生風險。