



全盛美食114年5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、呂湘鈴、郭奕彤、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★

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麸質穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全蛋類	豆蛋肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
1	四	地瓜飯 白米、地瓜	蕃茄肉片 豬肉、蕃茄、九層塔-炒	時蔬炒丸子 時蔬、丸子-煮	脆炒豆薯 豆薯、紅蘿蔔-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、紅蘿蔔		6 1	2 7	2 6	2 2	8 0
2	五	白飯 白米	烤雞翅 雞翅(X1)-烤	肉燥豆干 豆干、豬肉、毛豆仁-煮	蒜炒藻唇片 海帶、蒜-煮	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		6 0	2 8	2 7	2 2	8 0
5	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	花生魚丁 魚肉、時蔬、花生-炒	烤肉醬年糕 年糕、鮮菇、豬肉-燒	香菇白菜 大白菜、香菇-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔		6 2	2 7	2 7	2 2	8 1
6	二	白飯 白米	鮮菇燒雞 雞肉、鮮菇、蒜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒟蒻海茸 海帶、蒟蒻-煮	履歷 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、時蔬		6 2	2 8	2 5	2 1	8 0
7	三	雞肉炒飯 白米、雞肉、時蔬	蒜香豬排 豬排(X1)-滷	滷蝦捲 蝦捲-滷(X1)	枸杞青花 花椰菜、枸杞-煮	履歷 時瓜雞湯 時瓜、雞骨		6 1	2 6	2 6	2 2	7 9
8	四	白飯 白米	彩椒燉雞 雞肉、彩椒-燒	蕃茄肉末豆腐 豆腐、蕃茄、豬肉-燉	清炒豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、時蔬-炒	有機 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		6 0	2 7	2 6	2 2	7 9
9	五	糙米飯 白米、糙米	泡菜豬肉 豬肉、時蔬、泡菜-燒	雞茸寬粉 寬冬粉、洋蔥、雞肉-炒	木耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-煮	履歷 金針雞湯 金針、雞骨		6 2	2 7	2 5	2 2	8 0
12	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋菇、紅蘿蔔-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔥-炒	絲瓜麵線 絲瓜、麵線-煮	履歷 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔		6 1	2 8	2 5	2 2	8 0
13	二	白飯 白米	滷豬排 豬排(X1)-滷	鮮瓜炒素雞 鮮瓜、素雞-炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	履歷 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		6 0	2 7	2 6	2 1	7 9
14	三	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬	炸魚排 魚排(X1)-炸	烤可樂餅 可樂餅(X1)-烤	竹筍肉絲 竹筍、豬肉-炒	履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		6 1	2 8	2 6	2 3	8 1
15	四	白飯 白米	地瓜燒肉 豬肉、地瓜、白芝麻-燒	海山醬關東煮 時蔬、油豆腐、黑輪-煮	紅燒海帶根 海帶根、九層塔-煮	有機 結頭菜湯 結頭菜、時蔬	豆奶	6 1	2 7	2 6	2 2	8 0
16	五	~佈置考場停餐一天~										
19	一	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋燒肉 豬肉、時蔬、鳳梨-燒	蒜苗炒豆干 豆干、蒜苗-炒	毛豆玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		6 0	2 7	2 7	2 1	7 9
20	二	白飯 白米	烤翅小腿 翅小腿(X2)-烤	時蔬炒冬粉 冬粉、時蔬、豬肉-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		6 2	2 7	2 5	2 2	8 0
21	三	海苔拉麵 拉麵、時蔬、海苔	香草滷豬排 豬排(X1)、義大利香料-滷	烤雞塊 雞塊(X2)-烤	炒海帶 海帶絲、紅蘿蔔-炒	履歷 脆筍雞湯 脆筍、雞骨		6 1	2 7	2 6	2 3	8 0
22	四	白飯 白米	豆腐燒魚 魚肉、豆腐、豬肉-燒	芝麻甜不辣 甜不辣、白芝麻-燒	菇炒結頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機 米粉湯 米粉、時蔬、香菇		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0
23	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹽酥雞 雞肉(X3)-炸	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮-煮	履歷 馬鈴薯排骨 馬鈴薯、排骨		6 2	2 6	2 5	2 2	7 9
26	一	白飯 白米	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	絞肉豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	炒黃豆芽 黃豆芽、木耳、時蔬-炒	履歷 味噌鮮蔬湯 時蔬、味噌		6 1	2 8	2 5	2 2	8 0
27	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩燒肉 豬肉、馬鈴薯、咖哩-燉	滷豬血糕 豬血糕(X3)-滷	客家燜筍 筍乾、酸菜-煮	履歷 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		6 2	2 7	2 5	2 2	8 0
28	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蜜汁燒雞 雞肉、玉米、腰果-燒	白菜獅子頭 獅子頭(X1)、大白菜-燉	枸杞鮮瓜 鮮瓜、薑絲、枸杞-煮	履歷 養生薏仁湯 時蔬、薏仁		6 1	2 7	2 6	2 3	8 0
29	四	白飯 白米	洋蔥燒肉 豬肉、洋蔥-炒	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇-炒	有機 時瓜鮮菇湯 時瓜、鮮菇		6 0	2 8	2 6	2 2	8 0
30	五	~端午節放假一天~										

《營養小常識》端午「放粽吃」秘訣：1. 一天一顆，替換正餐澱粉；2. 搭配蔬菜一起吃，增加纖維量；3. 飯後吃富含酵素水果：奇異果、鳳梨、木瓜助消化；4. 吃粽要克制：勿一顆接一顆，含熱量高；5. 沾醬另外倒小碟子：勿直接倒在粽子上，控制鈉量及糖量。