



全盛美食114年6月菜單 文林國小

★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，不適合適體體質者食用★

◎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、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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋	豆蛋肉類	油類	蔬菜類	水果類	熱量
2	一	什錦炒飯 飯條、時蔬	蜜汁雞排 雞排-燒(X1)	椒鹽薯條 薯條-烤(X3)	芹香海帶 海帶、芹菜-炒	履歷蔬菜 竹筍、豬肉	5	2	2	2	7	3
3	二	白飯 白米	醬燒魚排 魚排-燒(X1)	鮮蔬炒冬粉 冬粉、時蔬、豬肉-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機蔬菜 刺瓜、雞骨	5	2	2	2	7	4
4	三	麥片飯 白米、麥片	彩椒雞 雞肉、彩椒-煮	味噌鮮蔬佐肉片 時蔬、豬肉、味噌-燒	清炒四季豆 四季豆、木耳-炒	履歷蔬菜 時蔬、洋蔥仁	5	2	2	2	7	3
5	四	白飯 白米	蘑菇醬豬柳 豬肉、洋蔥、洋菇-炒	三杯豆干 豆干、九層塔-煮	菇炒鮮瓜 鮮瓜、鮮菇-炒	履歷蔬菜 豆腐、紅蘿蔔、筍、雞蛋	5	2	2	2	7	3
6	五	糙米飯 白米、糙米	燒烤玉米雞 雞肉、玉米、時蔬-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	清炒花椰 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 豆薯、雞骨	5	2	2	2	7	2
9	一	白飯 白米	炸魚排 魚排-炸(X1)	什錦玉米 玉米、毛豆仁、雞肉-炒	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇-炒	履歷蔬菜 白蘿蔔、紅蘿蔔	5	2	2	2	7	3
10	二 蔬食日	豬肉油飯 糯米、豬肉	蔬食日獲獎菜色 502 鄭筠菁 玉米蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	醬炒豆雞片 豆雞片、時蔬-炒	滷白菜 大白菜、木耳-滷	有機蔬菜 海帶芽、味噌	5	2	2	2	7	3
11	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜苗炒肉 豬肉、時蔬、蒜苗-炒	鮮蔬佐雞肉 時蔬、雞肉、柴魚-煮	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 蕃茄、洋蔥、時蔬	5	2	2	2	7	2
12	四	白飯 白米	照燒菇雞 雞肉、鮮菇-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	醬燒海茸 海茸、時蔬-炒	履歷蔬菜 冬瓜、排骨	5	2	2	2	7	2
13	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	鮮瓜燉豬肉 豬肉、鮮瓜、紅棗-燉	雞茸豆腐 豆腐、時蔬、雞肉-煮	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 時蔬、金針	5	2	2	2	7	4
16	一	白飯 白米	糖醋魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒	香菇豬肉豆干 豆干、豬肉、香菇-煮	木耳時瓜 鮮瓜、木耳-炒	履歷蔬菜 高麗菜、雞蛋	5	2	2	2	7	3
17	二	地瓜飯 白米、地瓜	腰果炒雞肉 雞肉、時蔬、腰果-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	肉燥豆芽 豆芽菜、木耳、豬肉-炒	有機蔬菜 玉米、洋芋、雞蛋	5	2	2	2	7	4
18	三	白飯 白米	塔香豬肉 豬肉、時蔬、九層塔-炒	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	蒟蒻海帶 海帶、蒟蒻-炒	履歷蔬菜 白蘿蔔、雞骨	5	2	2	2	7	2
19	四	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉、蘑菇	烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	可樂餅 可樂餅-烤(X1)	香炒青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 扁蒲、豬肉	5	2	2	2	7	4
20	五	玉米飯 白米、玉米	南瓜燒肉 豬肉、南瓜-燒	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔-炒	鮮菇四季豆 四季豆、鮮菇-炒	履歷蔬菜 竹筍、雞骨	5	2	2	2	7	3
23	一	白飯 白米	蕃茄洋菇雞 雞肉、蕃茄、洋菇片-燒	炸薯餅 薯餅-炸(X2)	香燒海結 海帶、時蔬-滷	履歷蔬菜 金針、金針菇、排骨	5	2	2	2	7	3
24	二	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯-燉	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 時蔬、鮮菇	5	2	2	2	7	2
25	三	白飯 白米	烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	蜜汁黑豆干 豆干、時蔬-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭-燒	履歷蔬菜 玉米、排骨	5	2	2	2	7	3
26	四	燕麥飯 白米、燕麥	烤肉醬鮮魚 魚肉、時蔬-燒	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	清炒高麗 高麗菜、時蔬-炒	履歷蔬菜 南瓜、時蔬、雞蛋	5	2	2	2	7	2
27	五	咖哩炒飯 白米、時蔬、咖哩	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	雞茸寬冬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉-炒	鮮炒竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷蔬菜 冬瓜、雞骨、枸杞	5	2	2	2	7	3
30	一	結業式~放暑假囉!!										

年級	114年6月用餐日期	餐費
1、2年級	6/3.10.17.24	4*55=220元
3、4年級	6/2.3.5.9.10.12.16.17.19.23.24.26	12*55=660元
5年級	6/2.3.5.6.9.10.12.13.16.17.19.20.23.24.26.27	16*55=880元
6年級	6/2.3.5.6.9.10	6*55=330元

日期	廠商	全盛	久翔	辦公室 葷、素、餐各40及30人份
6月份		一、三、五年級 特教班、課後班、社團	二、四、六年級	久翔 全盛