



# 全盛美食115年1+2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

歡迎掃描QR-Code  
填寫午餐問卷



★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	海產類	蔬菜類	熱量
1	四	元旦放假一天									
2	五	白飯 白米	烤肉醬嫩雞 雞肉、鮮菇-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	蘿蔔海帶 白蘿蔔、海帶-煮	履歷蔬菜 高麗菜、雞蛋	5	2	2	2	7
5	一	胚芽飯 白米、胚芽米	糖醋豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-煮	肉茸炒粉絲 冬粉、時蔬、豬肉-炒	腐皮扁蒲 扁蒲、腐皮、紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 時蔬、蕃茄、玉米	5	2	2	2	7
6	二	白飯 白米	四角油豆腐 四角油豆腐-滷(X1)	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	肉燥芽菜 豆芽菜、豬肉、木耳-炒	有機蔬菜 豆腐、筍、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
7	三	燕麥飯 白米、燕麥	白菜燒肉 豬肉、大白菜-煮	南瓜佐雞肉 南瓜、雞肉、洋蔥-燒	芝麻四季豆 四季豆、芝麻-炒	履歷蔬菜 鮮瓜、鮮菇	5	2	2	2	7
8	四	白飯 白米	醬滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	香燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆仁-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	履歷蔬菜 海帶芽、雞蛋、味噌	5	2	2	2	7
9	五	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	炸魚排 魚排-炸(X1)	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	洋芋三絲 洋芋、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜 金針、排骨	5	2	2	2	7
12	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	檸檬雞翅 雞翅-烤(X1)	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜拌藻唇片 藻唇片、蒜-炒	履歷蔬菜 南瓜、絞肉、玉米	5	2	2	2	7
13	二	香鬆炒飯 白米、時蔬、香鬆	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	紅蔥香菇肉燥 絞肉、豆干、時蔬、紅蔥末-煮	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
14	三	白飯 白米	茄汁豆腐魚 魚肉、豆腐-煮	結頭菜佐雞肉 結頭菜、雞肉-燒	毛豆玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-炒	履歷蔬菜 白蘿蔔、雞骨	5	2	2	2	7
15	四	地瓜飯 白米、地瓜	打拋雞丁 雞肉、蕃茄、九層塔-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	菇燒鮮瓜 時瓜、鮮菇、枸杞-燒	履歷蔬菜 竹筍、排骨	5	2	2	2	7
16	五	白飯 白米	肉骨茶燉肉 豬肉、時蔬、紅棗-煮	香蔥凍豆腐 凍豆腐、雞絞肉、蔥-煮	金菇白菜 大白菜、金針菇、木耳-炒	履歷蔬菜 豆薯、雞骨	5	2	2	2	7
19	一	紅蔥雞肉飯 白米、雞肉、紅蔥末	鹽酥魚丁 魚肉-炸(X3)	雞茸豆腐 豆腐、雞肉-煮	鮑菇高麗 高麗菜、杏鮑菇、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 結頭菜、雞骨	5	2	2	2	7
20	二	白飯 白米	香蒜豬肉片 豬肉、時蔬、蒜-炒	鮮菇蒸蛋 雞蛋、鮮菇-蒸	雞茸炒竹筍 竹筍、雞肉-炒	有機蔬菜 玉米、洋芋、雞蛋	5	2	2	2	7
21	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	鹽水雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-煮	鮮蔬佐豬肉 時蔬、豬肉-燒	脆炒時瓜 時瓜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 時蔬、排骨	5	2	2	2	7
22	四	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮	柴魚油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、柴魚-燒	雙色花椰菜 花椰菜、木耳-炒	履歷蔬菜 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
23	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒雞排 雞排-燒(X1)	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	履歷蔬菜 時蔬、味噌	5	2	2	2	7

## 放寒假囉~新年快樂

2/23	一	胚芽飯 白米、胚芽米	麻油肉片 豬肉、時蔬、枸杞-煮	筍香炒蛋 雞蛋、竹筍-炒	什錦冬粉 冬粉、魷魚、豬肉、洋蔥-炒	履歷蔬菜 時瓜、雞骨	5	2	2	2	7
24	二	麥片飯 白米、麥片	蒲燒魚片 蒲燒魚-烤(X1)	咖哩洋芋佐雞肉 洋芋、雞肉、咖哩-燉	鮮蔬青花菜 青花菜、鮮菇、木耳-炒	有機蔬菜 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
25	三	白飯 白米	枸杞燉肉 豬肉、時蔬、枸杞-燉	沙茶豆雞片 豆雞、時蔬-炒	針菇四季豆 四季豆、金針菇-炒	履歷蔬菜 竹筍、雞骨	5	2	2	2	7
26	四	洋菇 義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	素蠔油翅小腿 翅小腿-滷(X2)	可樂餅 可樂餅-炸(X1)	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、香菇-煮	履歷蔬菜 玉米、排骨	5	2	2	2	7

## 和平紀念日補假一天

年級	115年1+2月用餐日期	餐費
1、2年級	1/6.13.(2餐110元) 2/24.(1餐55元)	3*55=165元
3、4年級	1/5.6.8.12.13.15.19.22.(8餐440元) 2/23.24.26.(3餐165元)	11*55=605元
5、6年級	1/2.5.6.8.9.12.13.15.16.19.(22).23. 2/23.24.26.(五年級14*55=770)	15*55=825元

日期	廠商	久翔	全盛	辦公室 葷、素、餐各40及30人份
1+2月份		一、三、五年級 特教班、課後班、社團	二、四、六年級	久翔 全盛