

全盛美食114年12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

★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★★

歡迎掃描QR-Code
填寫午餐問卷



日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀 麥 豆 米 類	油脂 蛋 類	蔬 菜 類	熱 量
1	一	白飯 白米	香橙雞丁 雞肉.洋蔥.柳橙汁-燒	香燒豆腐 豆腐.絞肉.蔥-煮	木耳高麗 高麗菜.木耳-炒	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍.排骨		5 .1	2 8	2 7	7 4
2	二	麥片飯 白米.麥片	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.咖哩-煮	香蔥蒸蛋 雞蛋-蒸	雞茸豆芽 豆芽菜.雞肉.時蔬-炒	有機 蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔.紅蘿蔔	水果	5 .2	2 7	2 6	7 9
3	三	白飯 白米	藥膳燉雞 雞肉.時蔬.紅棗-燉	蒜苗豆干佐豬肉 豆干.時蔬.豬肉-炒	針菇海根 海帶根.金針菇-炒	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		5 .1	2 7	2 6	7 4
4	四	洋菇義大利麵 義大利麵.時蔬.洋菇	洋蔥豬排 豬排(X1).洋蔥-滷	烤海苔薯球 薯球-烤(X3)	炒花椰菜 花椰菜.時蔬-炒	履歷 蔬菜	南瓜雞茸湯 南瓜.洋蔥.雞肉		5 .1	2 8	2 7	7 4
5	五	玉米飯 白米.玉米	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	蠔醬菇菇雞 雞肉.鮮菇-煮	木耳扁蒲 扁蒲.木耳-炒	履歷 蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜.排骨		5 .0	2 8	2 7	7 3
8	一	什錦炒粄條 粄條.時蔬	照燒豬排 豬排-燒(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	麻油高麗 高麗菜.鮮菇.枸杞-煮	履歷 蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯.排骨		5 .1	2 8	2 7	7 4
9	二	白飯 白米	雪蓮子燒豆干 豆干.雪蓮子-燒	塔香寬粉 寬粉.洋蔥.九層塔-煮	肉茸冬瓜 冬瓜.豬肉-燉	有機 蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽.雞蛋.味噌		5 .2	2 7	2 6	7 4
10	三	雜糧飯 白米.燕麥.麥片	豉汁燜肉 豬肉.時蔬.豆豉-燉	腐乳鮮蔬佐雞肉 時蔬.雞肉.豆腐乳-燒	脆炒竹筍 竹筍.紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	時蔬雞湯 時蔬.雞骨		5 .0	2 7	2 7	7 3
11	四	白飯 白米	鹽酥魚丁 魚肉-炸(X3)	紅絲炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜.木耳-煮	履歷 蔬菜	鮮瓜金菇湯 鮮瓜.金針菇		5 .1	2 8	2 7	7 3
12	五	胚芽飯 白米.胚芽米	檸檬雞翅 雞翅-烤(X1)	雞茸凍豆腐 凍豆腐.雞肉-煮	海帶干絲 海帶.豆干絲-炒	履歷 蔬菜	金針鮮蔬湯 時蔬.金針		5 .2	2 7	2 6	7 3
15	一	白飯 白米	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	肉燥蒸蛋 雞蛋.豬肉-蒸	清炒時瓜 時瓜.木耳-炒	履歷 蔬菜	時蔬蕃茄湯 時蔬.蕃茄.玉米		5 .1	2 7	2 6	7 2
16	二	糙米飯 白米.糙米	鮮瓜燒雞 雞肉.鮮瓜-燒	香蔥肉絲干片 豆干.豬肉.蔥-炒	蒜香高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔.蒜-炒	有機 蔬菜	冬至湯圓 湯圓.時蔬.香菇	水果	5 .2	2 8	2 7	7 5
17	三	麥片飯 白米.麥片	打拋豬柳 豬肉.時蔬.蕃茄-炒	蘿蔔佐雞肉 白蘿蔔.雞肉.味噌-煮	沙茶藻唇片 藻唇片.沙茶-炒	履歷 蔬菜	時瓜雞湯 時瓜.雞骨		5 .0	2 7	2 7	7 3
18	四	白飯 白米	三杯雞 雞肉.鮮菇.九層塔-燒	豆豉肉燥 絞肉.豆干.豆豉-炒	木耳結頭菜 結頭菜.木耳-炒	履歷 蔬菜	酸辣清湯 豆腐.筍.雞蛋		5 .0	2 8	2 7	7 3
19	五	豬肉油飯 糯米.豬肉	蘑菇醬豬排 豬排.蘑菇-燒(X1)	可樂餅 可樂餅-烤(X1)	芝麻四季豆 四季豆.芝麻-炒	履歷 蔬菜	海帶排骨湯 海帶.排骨		5 .1	2 8	2 7	7 3
22	一	白飯 白米	香蔥油淋雞 雞肉.時蔬.蔥-煮	什錦炒冬粉 冬粉.高麗菜.豬肉-炒	毛豆筍片 竹筍.毛豆仁-炒	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐.海帶芽.味噌		5 .2	2 7	2 6	7 3
23	二	茄汁炒飯 白米.時蔬.豬肉	炸魚排 魚排-炸(X1)	烤肉醬豬肉 豬肉.洋蔥-炒	紅片青花 青花菜.紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	玉米洋芋湯 洋芋.玉米.雞蛋	豆奶	5 .2	2 8	2 7	7 5
24	三	胚芽飯 白米.胚芽米	蜜汁年糕雞 雞肉.年糕.芝麻-燒	蕃茄肉醬豆腐 豆腐.蕃茄.絞肉-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜.玉米筍-炒	履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.排骨		5 .1	2 8	2 7	7 4
25	四	~行憲紀念日放假一天~										
26	五	白飯 白米	馬鈴薯燒雞 雞肉.馬鈴薯-燒	竹筍炒蛋 雞蛋.竹筍-炒	白菜佐肉片 大白菜.豬肉.時蔬-燒	履歷 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋蔥仁		5 .1	2 8	2 7	7 4
29	一	燕麥飯 白米.燕麥	麻油肉片 豬肉.時蔬.枸杞-煮	蒜味大溪干 大溪豆干.紅蘿蔔.蒜-滷	蒟蒻時瓜 時瓜.蒟蒻-炒	履歷 蔬菜	豆薯蛋花湯 豆薯.雞蛋		5 .0	2 8	2 7	7 3
30	二	薏仁飯 白米.洋薏仁	香草燉雞 雞肉.洋菇.義大利香料-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜.鮮菇-炒	有機 蔬菜	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉	水果	5 .0	2 8	2 6	7 3
31	三	白飯 白米	橙汁魚排 魚排-燒(X1)	豆醬鮮蔬佐豬肉 時蔬.豬肉.黃豆醬-燉	塔香海苔 海苔.九層塔-燒	履歷 蔬菜	金針雞湯 金針.雞骨		5 .1	2 8	2 7	7 3

114年12月用餐日期

1、2年級 12/2.9.16.(23).30 (二年級4*55=220元)

3、4年級 12/1.2.4.8.9.11.15.16.18.22.23.29.30 (四年級5*55=275元)

5、6年級 12/1.2.4.5.8.9.11.12.15.16.(18).22.23.26.29.30 (六年級15*55=825元)

日期	廠商	全盛	久翔	辦公室 葷.素.餐各40及30人份
12月份	一.三.五年級 特教班.課後班.社團	二.四.六年級	久翔 全盛	