

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

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	全額	豆類	肉類	蔬菜	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	2	2	2	7
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	2	7
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	2	2	2	7
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	2	2	2	7
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	2	2	2	7
8	一	什錦炒飯條 飯條、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	2	2	2	7
9	二	白飯 白米	雪蓮子燒豆干 豆干、雪蓮子-燒	塔香寬粉 寬冬粉、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	2	7
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	2	2	2	7
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	2	2	2	7
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	2	7
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	2	2	2	7
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	2	7
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	2	2	2	7
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	2	2	2	7
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	2	2	2	7
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	2	7
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	2	7
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	2	2	2	7
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、洋薏仁		5	2	2	2	7
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	2	2	2	7
30	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	香草燉雞 雞肉、洋菇、義大利香料-燒	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	2	2	2	7
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	塔香海茸 海茸、九層塔-燒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針、雞骨		5	2	2	2	7
年級		114年12月用餐日期						餐費					
1、2年級		12/2.9.16.(23).30 (二年級4*55=220元)						5*55=275元					
3、4年級		12/1.2.4.8.9.11.15.16.18.22.23.29.30						13*55=715元					
5、6年級		12/1.2.4.5.8.9.11.12.15.16.(18).(19).22.23.26.29.30 (六年級15*55=825元)						17*55=935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					