



全盛美食115年11月菜單文林國小

◎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、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



★菜單中含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，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	蛋類	肉類	海鮮類	蔬菜類	水果
2	一	白飯 白米	時蔬炒肉 豬肉、時蔬-炒	三杯豆腐 豆腐、九層塔-煮	海帶三絲 海帶、紅蘿蔔、時蔬-炒	履歷 蔬菜	時瓜雞湯 時瓜、雞骨		5	2	2	2	7
								1	7	6	2	2	3
3	二	白醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	醬滷雞翅 雞翅-滷(X1)	烤海苔薯球 薯球-烤(X3)	毛豆筍片 竹筍、毛豆仁、木耳-炒	有機 蔬菜	時蔬蕃茄湯 玉米、時蔬、蕃茄		5	2	2	2	7
								2	7	7	1	1	4
4	三	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋葱-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	肉醬冬瓜 冬瓜、豬肉-煮	履歷 蔬菜	鮮蔬雞湯 時蔬、雞骨	水果	5	2	2	2	7
								0	8	6	2	2	3
5	四	白飯 白米	奶香南瓜魚 魚肉、南瓜、紅蘿蔔-燒	肉茸油豆腐 油豆腐、豬肉-煮	鮮菇花椰菜 花椰菜、鮮菇-炒	履歷 蔬菜	味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		5	2	2	2	7
								2	8	7	2	1	5
6	五	地瓜飯 白米、地瓜	香蔥翅小腿 翅小腿、蔥-燒(X2)	海結佐豬肉 海帶、豬肉-燒	木耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	履歷 蔬菜	酸辣清湯 豆腐、竹筍、雞蛋		5	2	2	2	7
								1	7	7	2	6	3
9	一	白飯 白米	蜜汁豬排 豬排-燒(X1)	滷大溪豆干 大溪豆干、鮮菇-滷	鮮菇高麗菜 高麗菜、鮮菇-炒	履歷 蔬菜	南瓜鮮蔬湯 南瓜、玉米		5	2	2	2	7
								2	8	7	1	8	4
10	二	玉米飯 白米、玉米	塔香豆包 豆包、時蔬、九層塔-炒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	炒四季豆 四季豆、時蔬-炒	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		5	2	2	2	7
								1	7	6	2	2	3
11	三	白飯 白米	橙汁豬肉 豬肉、彩椒、柳橙汁-燒	蔥油鮮蔬佐雞肉 時蔬、雞肉、蔥-煮	蒜香海帶 海帶、蒜-炒	履歷 蔬菜	竹筍菇菇湯 竹筍、鮮菇	水果	5	2	2	2	7
								0	8	7	1	4	3
12	四	香鬆 鮮菇炒飯 白米、鮮菇、香鬆	醬燒魚排 魚排-燒(X1)	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	白菜佐豬肉 大白菜、豬肉-煮	履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		5	2	2	2	7
								1	8	6	2	9	3
13	五	雜糧飯 白米、燕麥、洋薏仁	蔥爆豬柳 豬肉、洋葱-炒	蕃茄豆腐 豆腐、蕃茄、雞肉-燉	腰果小瓜 小黃瓜、時蔬、腰果-煮	履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7
								1	7	7	2	6	3
16	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	檸檬燒雞 雞肉、時蔬、檸檬汁-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	蒟蒻鮮瓜 時瓜、蒟蒻-煮	履歷 蔬菜	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	豆奶	5	2	2	2	7
								1	8	7	2	4	4
17	二	白飯 白米	蘑菇醬豬肉 豬肉、洋菇-炒	香炒豆干 豆干、時蔬、魷魚-炒	鮮菇竹筍 竹筍、鮮菇-炒	有機 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞骨		5	2	2	2	7
								2	8	7	1	8	4
18	三	麥片飯 白米、麥片	滷雞排 雞排-滷(X1)	香草肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-燉	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	水果	5	2	2	2	7
								1	7	6	2	2	3
19	四	什錦炒飯 飯條、時蔬	炸魚排 魚排-炸(X1)	鮮菇凍豆腐 凍豆腐、鮮菇-煮	紅燒結頭菜 結頭菜、木耳-燒	履歷 蔬菜	海帶雞湯 海帶、雞骨		5	2	2	2	7
								0	8	7	1	4	3
20	五	白飯 白米	蘿蔔燒雞 雞肉、白蘿蔔、時蔬-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、洋葱-炒	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	玉米洋芋湯 洋芋、玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
								2	7	7	2	3	4
23	一	胚芽飯 白米、胚芽米	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	鷹嘴豆豆干 豆干、鷹嘴豆-燒	雞茸玉米 玉米、馬鈴薯、雞肉-煮	履歷 蔬菜	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5	2	2	2	7
								2	8	7	2	1	5
24	二	雜糧飯 白米、燕麥、洋薏仁	豆腐鮮魚 魚肉、豆腐、豬肉-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	金針排骨湯 金針、排骨		5	2	2	2	7
								1	7	6	2	2	3
25	三	白飯 白米	柚香雞肉 雞肉、時蔬、柚子醬-燒	可樂餅 可樂餅-烤(X1)	芝麻海根 海帶根、芝麻-煮	履歷 蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	水果	5	2	2	2	7
								0	7	6	1	2	2
26	四	麥片飯 白米、麥片	蒜香豬排 豬排-燒(X1)	竹筍炒蛋 雞蛋、竹筍-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮-煮	履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5	2	2	2	7
								1	8	7	2	4	4
27	五	白飯 白米	馬鈴薯燒雞 雞肉、馬鈴薯、時蔬-燒	味噌油豆腐 油豆腐、時蔬-燒	肉燥豆芽 豆芽菜、豬肉-炒	履歷 蔬菜	蕃茄豆腐湯 豆腐、蕃茄		5	2	2	2	7
								1	8	7	2	4	4
30	一	地瓜飯 白米、地瓜	咖哩豬排 豬排-燒(X1)	蔥燒凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	醬燒海茸 海茸、時蔬-炒	履歷 蔬菜	鮮蔬排骨湯 時蔬、排骨		5	2	2	2	7
								2	7	6	1	6	3
年級		115年11月用餐日期					餐費						
1到6年級		11/2.3.4.5.6.9.10.11.12.13.16.17.18.19.20.23.24.25.26.27.30											
日期		廠商		全盛		久翔		辦公室 葷、素、餐各40及30人份					
11月份				一、三、五年級 特教班		二、四、六年級		久翔 全盛					