

全盛美食114年11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 精 頭	豆 豆 頭	蛋 蛋 頭	油 脂 頭	蔬 菜 頭	熱 烹
3	一	白飯 白米	蠔油菇菇雞 雞肉.鮮菇.紅蘿蔔-燒	香燒凍豆腐 凍豆腐.豬肉-燒	什錦玉米 玉米.洋芋.毛豆仁-炒	履歷蔬菜 竹筍.排骨.木耳	竹筍排骨湯 竹筍.排骨.木耳		5 .1	2 .8	2 .7	2 .6	7 4	
4	二	鮮菇炒飯 白米.時蔬.鮮菇	醬燒魚排 魚排-燒(X1)	紅絲炒蛋 雞蛋.紅蘿蔔-炒	醬燒海苔 海苔.時蔬-煮	有機蔬菜 海苔.時蔬	玉米洋芋湯 洋芋.玉米.雞蛋	水 果	5 .1	2 .7	2 .6	2 .2	7 3	
5	三	糙米飯 白米.糙米	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	鮮瓜佐肉片 鮮瓜.豬肉-煮	豆薯三絲 豆薯.紅蘿蔔.木耳-炒	履歷蔬菜 豆薯.紅蘿蔔.木耳	芋頭米粉湯 米粉.芋頭.香菇		5 .1	2 .7	2 .6	2 .3	7 4	
6	四	白飯 白米	味噌燒雞 雞肉.白蘿蔔.味噌-燒	小魚炒豆干 豆干.小魚乾-炒	蒜香高麗 高麗菜.紅蘿蔔.蒜-炒	履歷蔬菜 高麗菜.紅蘿蔔.蒜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋		5 .0	2 .8	2 .7	2 .2	7 3	
7	五	玉米飯 白米.玉米	奶香南瓜豬 豬肉.南瓜.洋蔥-燒	烤海苔薯球 薯球-烤(X3)	木耳時瓜 時瓜.木耳-煮	履歷蔬菜 時瓜.木耳	時蔬薏仁湯 時蔬.洋薏仁		5 .1	2 .7	2 .7	2 .2	7 6	
10	一	白飯 白米	花生炒雞丁 雞肉.洋蔥.花生-炒	蕃茄肉醬豆腐 豆腐.蕃茄.豬肉-煮	針菇四季豆 四季豆.金針菇-炒	履歷蔬菜 四季豆.金針菇	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔.芹菜		5 .1	2 .8	2 .7	2 .2	7 4	
11	二	地瓜飯 白米.地瓜	海帶芽炒蛋 雞蛋.海帶芽-炒	香菇肉燥干丁 豬肉.豆干.香菇-煮	炒結頭菜 結頭菜.紅蘿蔔-炒	有機蔬菜 結頭菜.紅蘿蔔	味噌蔬菜湯 時蔬.鮮菇.味噌		5 .1	2 .7	2 .6	2 .2	7 2	
12	三	白飯 白米	栗子燉雞 雞肉.時蔬.栗子-燉	蒜泥芽菜肉片 豆芽菜.豬肉.蒜-燒	木耳白菜 大白菜.木耳-炒	履歷蔬菜 大白菜.木耳	金針排骨湯 金針.排骨		5 .0	2 .7	2 .7	2 .3	7 2	
13	四	什錦炒麵 麵.時蔬.豬肉	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	清炒花椰菜 花椰菜.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 花椰菜.紅蘿蔔	酸辣清湯 豆腐.筍.雞蛋		5 .0	2 .8	2 .7	2 .2	7 3	
14	五	雜糧飯 白米.燕麥.麥片	鹽酥魚丁 魚肉-炸(X3)	烤肉醬炒年糕 年糕.洋蔥.豬肉-炒	鮮菇冬瓜 冬瓜.鮮菇-煮	履歷蔬菜 冬瓜.鮮菇	肉骨茶湯 時蔬.排骨.肉骨茶包		5 .1	2 .7	2 .6	2 .3	7 4	
17	一	青醬義大利麵 義大利麵.時蔬	香草滷豬排 豬排.義大利香料-滷(X1)	烤薯條 薯條-烤(X3)	玉筍青花 青花菜.玉米筍.紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜 青花菜.玉米筍.紅蘿蔔	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋		5 .0	2 .8	2 .7	2 .2	7 3	
18	二	玉米飯 白米.玉米	椰香咖哩雞 雞肉.洋芋.咖哩-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	菇炒高麗 高麗菜.鮮菇-炒	有機蔬菜 高麗菜.鮮菇	竹筍肉絲湯 竹筍.豬肉	水 果	5 .1	2 .8	2 .6	2 .3	7 2	
19	三	白飯 白米	葱爆肉絲 豬肉.洋蔥.蔥-炒	鮮蔬佐雞肉 時蔬.雞肉-燒	沙茶海根 海帶根.紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜 海帶根.紅蘿蔔	扁蒲雞湯 扁蒲.雞骨		5 .1	2 .8	2 .7	2 .2	7 4	
20	四	薏仁飯 白米.洋薏仁	腰果地瓜雞 雞肉.地瓜.腰果-煮	醬燒豆包 豆包.時蔬-燒	清炒筍片 竹筍.木耳-炒	履歷蔬菜 竹筍.木耳	南瓜燉湯 南瓜.洋芋.雞蛋		5 .2	2 .7	2 .6	2 .2	7 3	
21	五	白飯 白米	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	洋芋炒蛋 雞蛋.洋芋.毛豆仁-炒	蒜炒四季豆 四季豆.蒜-炒	履歷蔬菜 四季豆.蒜	結頭菜燉湯 結頭菜.時蔬		5 .1	2 .7	2 .6	2 .3	7 4	
24	一	胚芽飯 白米.胚芽米	鹽水雞 雞肉.白蘿蔔.蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋.蕃茄-炒	海帶三絲 海帶絲.紅蘿蔔.芹菜-炒	履歷蔬菜 海帶絲.紅蘿蔔.芹菜	高麗排骨湯 高麗菜.排骨	豆 奶	5 .1	2 .7	2 .6	2 .2	7 3	
25	二	白飯 白米	壽喜燒肉片 豬肉.洋蔥.鮮菇-燒	南瓜燉豆腐 豆腐.南瓜-煮	韭香豆芽 豆芽菜.韭菜-炒	有機蔬菜 豆芽菜.韭菜	山藥排骨湯 山藥.玉米.排骨		5 .0	2 .8	2 .7	2 .3	7 3	
26	三	雜糧飯 白米.燕麥.麥片	白菜燒雞 雞肉.大白菜-燒	可樂餅 可樂餅-烤(X1)	木耳扁蒲 扁蒲.木耳-煮	履歷蔬菜 扁蒲.木耳	時蔬蕃茄湯 時蔬.玉米.蕃茄		5 .1	2 .7	2 .6	2 .2	7 3	
27	四	白飯 白米	炸魚排 魚排-炸(X1)	什錦炒冬粉 冬粉.高麗菜.豬肉-炒	竹筍佐肉絲 竹筍.豬肉-炒	履歷蔬菜 竹筍.豬肉	味噌豆腐湯 豆腐.海帶芽.味噌		5 .1	2 .7	2 .7	2 .2	7 3	
28	五	豬肉油飯 糯米.豬肉	烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	玉米肉末干丁 玉米.豆干.豬肉-炒	菇炒結頭菜 結頭菜.鮮菇-炒	履歷蔬菜 結頭菜.鮮菇	冬瓜薏仁湯 冬瓜.洋薏仁		5 .1	2 .8	2 .6	2 .2	7 3	

114年11月用餐日期

餐費

1、2年級

11/4.11.18.25

4*55=220元

3、4年級

11/3.4.6.10.11.13.17.18.20.24.25.27

12*55=660元

5、6年級

11/3.4.6.7.10.11.13.14.17.18.20.21.24.25.27.28

16*55=880元

日期

廠商

久翔

全盛

辦公室
葷.素.餐各40及30人份

11月份

一.三.五年級
特教班.課後班.社團

二.四.六年級

久翔
全盛