

全盛美食 115年3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	全雞	雞肉	海鮮	蔬菜	水果	熱度
2	一	茄汁義大利麵 義大利麵、時蔬	蜜汁豬排 豬排-燒(X1)	烤海苔薯條 薯條-烤(X3)	清炒高麗 高麗菜、木耳-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
3	二	白飯 白米	蔥燒翅小腿 翅小腿、蔥-燒(X2)	肉茸粉絲 冬粉、時蔬、豬肉-炒	蒜香藻唇片 藻唇片、紅蘿蔔、蒜-煮	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓、時蔬、芹	5	2	2	2	7
4	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆醬燉肉 豬肉、時蔬、黃豆醬-燉	玉米煨豆腐 豆腐、玉米-煨	脆炒竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯、雞骨	5	2	2	2	7
5	四	白飯 白米	奶醬鮮魚 魚肉、時蔬、白醬-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	香燒白菜 大白菜、紅蘿蔔-燒	履歷蔬菜	時蔬排骨湯 時蔬、排骨	5	2	2	2	7
6	五	糙米飯 白米、糙米	檸檬燒雞 雞肉、洋蔥、檸檬汁-燒	椰漿咖哩肉醬 洋芋、絞肉、咖哩、椰漿-煮	腐皮鮮瓜 鮮瓜、腐皮-炒	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔、雞骨	5	2	2	2	7
9	一	白飯 白米	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	鮮菇豆干 黑豆干、鮮菇-炒	脆炒結頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷蔬菜	竹筍雞湯 竹筍、雞骨	5	2	2	2	7
10	二	香蔥豬肉炒飯 白米、時蔬、豬肉	素蠔油豆腐 油豆腐、時蔬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	菇燒鮮瓜 時瓜、鮮菇-燒	有機蔬菜	味噌蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌	5	2	2	2	7
11	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	醬燒雞肉 雞肉、雞蛋、鮮菇-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	雙色花椰菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	南瓜燉湯 南瓜、洋芋、雞蛋	5	2	2	2	7
12	四	白飯 白米	青醬燉豬肉 豬肉、馬鈴薯、青醬-燉	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	5	2	2	2	7
13	五	燕麥飯 白米、燕麥	蘿蔔燉雞 雞肉、白蘿蔔-煮	醬燒豆雞 豆雞、時蔬-燒	塔香海茸 海茸、九層塔-炒	履歷蔬菜	鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗	5	2	2	2	7
16	一	白飯 白米	鳳梨糖醋雞 雞肉、彩椒、鳳梨-炒	肉茸豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-燒	蒜炒黃豆芽 黃豆芽、蒜-炒	履歷蔬菜	海帶排骨湯 海帶結、排骨	5	2	2	2	7
17	二	地瓜飯 白米、地瓜	蒜味鮮魚 魚肉、洋蔥、蒜-燒	照燒年糕佐豬肉 年糕、豬肉、洋蔥-炒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇-炒	有機蔬菜	玉米洋芋湯 玉米、洋芋、雞蛋	5	2	2	2	7
18	三	白飯 白米	芋香栗子豬 豬肉、芋頭、栗子-煮	蘿蔔佐雞肉 白蘿蔔、雞肉、紅蘿蔔-煮	茼蒿海帶根 海帶根、茼蒿-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針、雞骨、金針菇	5	2	2	2	7
19	四	玉米飯 白米、玉米	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	肉末油豆腐 油豆腐、豬肉、毛豆仁-燒	腰果鮮瓜 鮮瓜、玉米、腰果-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 豆薯、排骨、肉骨茶包	5	2	2	2	7
20	五	豬肉油飯 糯米、豬肉	醬香豬排 豬排-燒(X1)	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	鮮菇竹筍 竹筍、鮮菇-炒	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
23	一	白飯 白米	孜然翅小腿 翅小腿-烤(X2)	白菜佐雞肉 大白菜、雞肉、沙茶醬-燒	芋香玉米 玉米、芋頭、毛豆仁-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
24	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	咖哩豬 豬肉、洋芋、咖哩、椰漿-燉	鮮菇滷蛋 雞蛋(X1)、鮮菇-滷	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹	5	2	2	2	7
25	三	白飯 白米	藥膳燉雞 雞肉、鮮瓜-燉	可樂餅 可樂餅-烤(X1)	芝麻四季豆 四季豆、白芝麻-炒	履歷蔬菜	扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇	5	2	2	2	7
26	四	什錦炒麵 麵、時蔬、豬肉	炸豬排 豬排-炸(X1)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	味噌時蔬 時蔬、鮮菇、海帶、味噌-煮	履歷蔬菜	高麗排骨湯 高麗菜、排骨	5	2	2	2	7
27	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	豆瓣鮮魚 魚肉、豆腐-煮	腰果地瓜雞 雞肉、地瓜、腰果-炒	清炒鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 鮮蔬、排骨	5	2	2	2	7
30	一	白飯 白米	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	小魚乾白菜 大白菜、小魚乾-炒	履歷蔬菜	時蔬蕃茄湯 洋蔥、時蔬、玉米、蕃茄	5	2	2	2	7
31	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇-炒	毛豆干丁 豆干、毛豆仁-炒	炒佛手瓜 佛手瓜、時蔬-炒	有機蔬菜	酸辣清湯 豆腐、筍、雞蛋、木耳	5	2	2	2	7

日期	廠商	全盛	久翔	辦公室 葷、素、餐各40及30人份
115年3月	全盛	久翔	辦公室	葷、素、餐各40及30人份
3月份	一、三、五年級 特教班、課後班、社團	二、四、六年級	久翔 全盛	