



全盛美食114年10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，不適合同過敏體質者食用★

◎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、藍雲琪、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★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	豆魚蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	蘿蔔佐雞肉 白蘿蔔、雞肉、紅蘿蔔-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、木耳-炒	履歷蔬菜	金針雞湯 金針、金針菇、雞骨		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
2	四	地瓜飯 白米、地瓜	蒜香鮮菇雞 雞肉、鮮菇、蒜-燒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	枸杞高麗菜 高麗菜、枸杞-炒	履歷蔬菜	時瓜肉絲湯 時瓜、豬肉		5 0	2 8	2 7	2 2	7 7
3	五	白飯 白米	豆醬燉肉 豬肉、時蔬、黃豆醬-燉	栗子滷豆干 豆干、紅蘿蔔、栗子-滷	針菇竹筍 竹筍、金針菇-炒	履歷蔬菜	蕃茄洋葱湯 蕃茄、洋葱、玉米		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
6	一	～ 中秋節快樂(ㄟㄟㄟ) ～											
7	二	香菇油飯 糯米、香菇	馬鈴薯炒蛋 雞蛋、馬鈴薯-炒	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	蒜香四季豆 四季豆、蒜-炒	有機蔬菜	竹筍燉湯 竹筍、時蔬	水果	5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
8	三	麥片飯 白米、麥片	塔香豬肉 豬肉、洋葱、九層塔-炒	鹽水鮮蔬佐雞肉 時蔬、雞肉、青蔥-煮	拌炒海帶 海帶、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	玉米雞茸湯 玉米、雞肉		5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
9	四	白飯 白米	檸檬雞翅 雞翅-烤(X1)	蒸蛋 雞蛋-蒸	木耳鮮瓜 時瓜、木耳-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
10	五	◆ ◇ 雙十 國慶日 ◇ ◆											
13	一	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉、蘑菇	照燒雞排 雞排-燒(X1)	烤海苔薯球 薯球-烤(X3)	肉燥豆芽 豆芽菜、豬肉、木耳-炒	履歷蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯、排骨		5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
14	二	白飯 白米	炸魚排 魚排-炸(X1)	咖哩洋芋豬 洋芋、豬肉、咖哩-煮	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、味噌		5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
15	三	胚芽飯 白米、胚芽米	檸檬燒雞 雞肉、洋葱、檸檬汁-燒	香菇肉燥干丁 豆干、豬肉、香菇-炒	滷白菜 大白菜、木耳-滷	履歷蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜、玉米、雞蛋		5 0	2 7	2 7	2 3	7 2
16	四	玉米飯 白米、玉米	烤肉醬豬肉 豬肉、洋葱-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	清炒竹筍 竹筍、木耳-炒	履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	豆奶	5 0	2 8	2 7	2 2	7 7
17	五	白飯 白米	栗子燉雞肉 雞肉、時蔬、栗子-燉	肉燥蒸蛋 雞蛋、豬肉-蒸	什錦玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、排骨、枸杞		5 1	2 7	2 6	2 3	7 4
20	一	麥片飯 白米、麥片	糖醋鮮魚 魚肉、時蔬、鳳梨-煮	京醬豬肉 豬肉、時蔬-燒	炒四季豆 四季豆、木耳-炒	履歷蔬菜	鮮蔬油腐湯 時蔬、油豆腐		5 0	2 8	2 7	2 3	7 2
21	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香草燉雞 雞肉、洋葱、義大利香料-燉	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	脆炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米燉湯 玉米、洋芋、雞蛋	水果	5 1	2 8	2 6	2 3	7 2
22	三	白飯 白米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	香燒大溪豆干 大溪豆干、時蔬-燒	針菇時瓜 時瓜、金針菇-炒	履歷蔬菜	時蔬薏仁湯 時蔬、洋薏仁		5 1	2 8	2 7	2 2	7 4
23	四	鮮菇炒飯 白米、時蔬、鮮菇	炸雞排 雞排-炸(X1)	咖哩豬肉冬粉 冬粉、豬肉、咖哩-炒	蘿蔔海帶 白蘿蔔、海帶-煮	履歷蔬菜	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
24	五	～ 光復節補假一日 ～											
27	一	白飯 白米	南瓜燒雞 雞肉、南瓜-燒	香草洋芋肉醬 洋芋、豬肉、義大利香料-煮	炒佛手瓜 佛手瓜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌海帶湯 海帶芽、雞蛋、味噌		5 1	2 7	2 6	2 2	7 2
28	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	洋葱炒豬肉 豬肉、洋葱-炒	鮮蔬佐雞肉 時蔬、雞肉、紅蘿蔔-燒	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	有機蔬菜	蔬菜燉湯 蕃茄、洋葱、時蔬		5 0	2 8	2 7	2 3	7 9
29	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	茄汁洋菇雞 雞肉、蕃茄、洋菇片-煮	蒜苗高麗炒肉 高麗菜、豆干、豬肉、蒜苗-炒	雞茸玉米 玉米、雞肉、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	時瓜排骨湯 時瓜、排骨		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3
30	四	白飯 白米	炸魚條 魚條-炸(X2)	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱-炒	炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣清湯 豆腐、筍、雞蛋		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
31	五	什錦炒米粉 米粉、時蔬	孜然烤雞肉捲 雞肉捲-烤(X1)	蔥燒豆腐 豆腐、豬肉、蔥-燒	肉片燉白菜 大白菜、豬肉、木耳-燉	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5 1	2 8	2 6	2 2	7 9
年級		114年10月用餐日期					餐費						
1、2年級		10/7.14.21.28					4*55=220元						
3、4年級		10/2.7.9.13.14.16.20.21.23.27.28.30					12*55=660元						
5、6年級		10/2.3.7.9.13.14.16.17.20.21.23.27.28.30.31					15*55=825元						
日期		廠商		全盛		久翔		辦公室 葷、素、餐各40及30人份					
10月份				一、三、五年級 特教班、課後班、社團		二、四、六年級		久翔 全盛					