

莊敬國小 113 年 5 月 1 日至 113 年 5 月 31 日午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政
5 月 1 日~5 月 17 日	全盛	沅益	國琳	皇佳	皇佳
5 月 20 日~5 月 31 日	皇佳	全盛	沅益	國琳	國琳

玩益食品營養午餐 莊敬國小

113年5月菜單

日期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全日	同	備	油	熱
								量	食	用	量	量
5/1	鐵板麵	酥炸豬排 炸:豬排S	薑絲海茸 煮:海茸,金針菇Q,薑絲	蛋酥高麗 炒:蛋Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔Q,雞丁S		5	2	2	2	6
5/2	白米飯	泰式燒雞丁 燒:雞丁S,洋蔥Q	玉米炒蛋 炒:玉米S,紅蘿蔔Q,蛋Q	彩蔬花椰 炒:彩椒Q,花椰菜s	有機蔬菜	筍片鮮菇湯 竹筍,香菇Q,肉片S		5	2	2	2	6
5/3	紅藜麥飯	鐵板肉柳 炒:豬柳S,洋蔥Q,芝麻,黑胡椒粒	肉燥油豆腐 燒:絞肉S,油豆腐	芽菜三絲 炒:綠豆芽Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		5	2	2	2	6
5/4	5/4親職教育日供應西點											
5/5	5/6補假一天											
5/6	蕎麥飯	奶香白醬魚丁 煮:魚丁Q,洋蔥Q,洋芋Q,三色豆S	雞塊*2 炸:雞塊S	肉燥高麗 炒:絞肉S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜T,芋圓		5	2	2	2	6
5/7	什錦炒麵	茄汁燒肉排 燒:豬排S,洋蔥Q	蒜蓉蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,蒜仁	白菜滷 炒:大白菜Q,紅蘿蔔Q,豆皮	履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔Q,芹菜Q,排骨S		5	2	2	2	6
5/8	白米飯	番茄義式香料雞 燉:番茄Q,雞丁S	香蔥紅絲蛋 炒:紅蘿蔔Q,洋蔥Q,蛋Q	大根燒海結 燒:白蘿蔔Q,海帶	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S		5	2	2	2	6
5/9	十穀米飯	糖醋排骨 燒:豬肉丁S,排骨丁S,番茄Q	玉米雞茸 炒:玉米S,洋蔥Q,雞茸T,毛豆S	丁香炒干片 炒:小魚干,豆干	有機蔬菜	芹香粉絲湯 芹菜Q,冬粉,紅蘿蔔Q,肉絲S		5	2	2	2	6
5/10	地瓜飯	杏菇紅棗雞 燒:雞丁S,杏鮑菇Q,紅棗	醬燒豆腐 燒:豆腐,絞肉S,蔥	小瓜肉片 炒:小瓜Q,豬肉片S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	海結肉絲湯 海帶,肉絲S		5	2	2	2	6
5/11	白米飯	黑胡椒肉片 燒:肉片S,洋蔥Q,黑胡椒粒	金耳絲瓜滑蛋 炒:金針菇Q,絲瓜Q,蛋Q	醋溜海帶絲 炒:海帶,紅蘿蔔Q,芹菜Q	有機蔬菜	巧達濃湯 西芹Q,洋蔥Q,洋芋Q,玉米S		5	2	2	2	6
5/12	白米飯	香滷雞翅 燉:雞翅S	關東煮 煮:白蘿蔔Q,茼蒿,黑輪Q,豆皮	芝麻敏豆 炒:芝麻,敏豆T,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	大瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	6
5/13	糙米飯	蔥油嫩雞 煮:雞丁S,蔥薑	瓜仔肉燥 煮:醬瓜,絞肉S,白蘿蔔Q	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯 味噌,海芽,豆腐		5	2	2	2	6
5/14	白米飯	金瓜燉肉 燉:南瓜Q,豬肉丁S	香酥魚塊*2 炸:虱目魚塊Q	鮮筍三絲 炒:竹筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	人參雞湯 人蔘包,雞丁S,白蘿蔔Q		5	2	2	2	6
5/15	白米飯	瓜仔雞 煮:醬瓜,雞丁S	海結豆干燒肉 燒:海帶,豆干,豬肉丁S	大瓜鮮菇 煮:大瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	韓式芽菜湯 黃豆芽Q,肉絲S,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	6
5/16	薏仁飯	蒜泥白肉 炒:小黃瓜Q,豬肉片S	蔬菜粉絲 炒:冬粉,高麗菜Q,肉絲S,青蔥	蒜香花椰 炒:紅蘿蔔Q,花椰菜S	有機蔬菜	肉羹麵線 肉羹S,紅蘿蔔Q,筍,木耳Q,紅麵線	豆奶	5	2	2	2	6
5/17	茄汁肉醬麵	香烤雞腿 烤:雞腿S,芝麻	芋香白菜 煮:大白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,芋頭	海山醬拌甜條 炒:西芹Q,甜不辣Q	季節蔬菜	紫菜針菇蛋花湯 紫菜,金針菇Q,蛋Q		5	2	2	2	6
5/18	白米飯	洋芋燒肉 燒:洋芋Q,豬肉丁S	黃瓜雞柳 炒:小黃瓜Q,雞柳T,紅蘿蔔Q	芹香冬瓜 煮:冬瓜Q,芹菜Q	有機蔬菜	紅豆紫米 紅豆T,紫米		5	2	2	2	6
5/19	小米飯	香烤翅小腿*2 烤:翅小腿S	番茄炒蛋 炒:番茄Q,洋蔥Q,蛋Q	滷味燙 燙:百頁,麵條,青花S,杏鮑菇Q	有機蔬菜	蔬菜鮮菇湯 香菇Q,金針菇Q,肉絲S,紅蘿蔔Q,大白菜Q		5	2	2	2	6
5/20	燕麥飯	滑蛋親子丼 炒:雞肉S,洋蔥Q,蛋Q,紅蘿蔔Q	梅干油豆腐 燒:梅干菜,油豆腐	敏豆炒肉絲 炒:敏豆T,肉絲S	履歷蔬菜	筍片雞湯 竹筍,雞丁S		5	2	2	2	6
5/21	白米飯	砂鍋魚丁 煮:大白菜Q,魚丁Q,柴魚片	肉醬薯塊 煮:馬鈴薯Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	鐵板芽菜 炒:綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	海芽蛋花湯 味噌,海芽,蛋Q		5	2	2	2	6
5/22	白米飯	炸鹹酥雞 炸:雞丁S,九層塔	綜合滷味 滷:米血丁S,烏蛋T,豆干	玉筍白菜 炒:大白菜Q,玉米筍Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	榨菜冬粉湯 榨菜,冬粉,肉絲S,紅蘿蔔Q		5	2	2	2	6
5/23	五穀米飯	壽喜燒肉片 煮:豬肉片S,杏鮑菇Q,百頁	台式炒蛋 炒:碎圓,蔥,蛋Q	佛手瓜滑豆皮 煮:佛手瓜Q,豆皮,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲S,金針菇Q		5	2	2	2	6
5/24	白米飯	彩蔬蜜汁雞 炒:雞丁S,彩椒Q	肉燥高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	塔香海根 煮:海根,九層塔,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	當歸蘿蔔湯 當歸,白蘿蔔Q,排骨S		5	2	2	2	6

* 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品。菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品，(Q)表示生產追溯QR code，(T)表示產銷履歷

☆ 回饋豆奶:5/21(二)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁福萱

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。



全盛美食113年5月菜單莊敬國小

◎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 ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★
★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全糖類	蛋類	肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	三	薏仁飯 白米、洋蔥仁	蘑菇醬豬肉 豬肉、洋菇-煮	彩蔬鹽水雞 時蔬、雞肉、紅蘿蔔-煮	金菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、木耳-炒	季節青菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		5	2	2	2	7	
2	四	什錦炒麵 麵、時蔬	酥炸魚排 魚排-炸(X1)	蠔醬豬血糕 豬血糕-滷(X3)	櫻花蝦高麗 高麗菜、紅蘿蔔、櫻花蝦-炒	有機	蕃茄黃芽湯 黃豆芽、蕃茄、排骨		5	2	2	2	7	
3	五	白飯 白米	紅燒豬肉 豬肉、白蘿蔔-燒	馬鈴薯肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥-煮	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粗-炒	有機	結頭雞湯 結頭菜、雞骨		5	2	2	2	7	
4	六	5/4(六)親職教育日-提供西點												
6	一	~親職教育日補假一天~												
7	二	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜奶香燉肉 豬肉、南瓜、白醬-燉	雙葱炒蛋 雞蛋、洋蔥、蔥-炒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7	
8	三	白飯 白米	豆醬燜雞 雞肉、時蔬、黃豆醬-煮	香滷甜不辣 甜不辣片-滷(X1)	白菜滷 大白菜、木耳-煮	履歷	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、玉米		5	2	2	2	7	
9	四	糙米飯 白米、糙米	三杯醬豬肉 豬肉、鮮菇、九層塔-炒	什錦粉絲 冬粉、時蔬、木耳-煮	青蔥炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔、蔥-炒	有機	時蔬蕃茄湯 時蔬、蕃茄		5	2	2	2	7	
10	五	白飯 白米	炸雞腿 雞腿-炸(X1)	酸菜凍豆腐 凍豆腐、酸菜-煮	肉燥豆芽 豆芽菜、豬肉、木耳-炒	有機	地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓		5	2	2	2	7	
13	一	肉絲烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	醬滷雞翅 雞翅-滷(X1)	魷魚炒豆干 豆干、魷魚、紅蘿蔔-炒	鮮菇燉瓜 鮮瓜、鮮菇、薑絲-煮	履歷	酸菜脆筍湯 脆筍、酸菜		5	2	2	2	7	
14	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	茄汁鮮魚 魚肉、蕃茄-煮	塔香獅子頭 獅子頭(X1)、九層塔-燒	脆炒高麗 高麗菜、木耳-炒	有機	玉米濃湯 洋芋、玉米、紅蘿蔔		5	2	2	2	7	
15	三	白飯 白米	柚子醬燒雞 雞肉、時蔬、柚子醬-煮	香葱白菜炒肉 大白菜、豬肉、蔥-炒	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	季節青菜	時蔬鮑菇湯 時蔬、杏鮑菇		5	2	2	2	7	
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	梅乾扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	香燒海茸 海茸、薑絲-燒	有機	扁蒲雞湯 扁蒲、雞骨		5	2	2	2	7	
17	五	白飯 白米	海山醬燒雞 雞肉、白蘿蔔-燒	時蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、木耳-炒	炒馬鈴薯絲 馬鈴薯、紅蘿蔔-炒	有機	肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7	
20	一	玉米飯 白米、玉米	黃芽炒肉片 豬肉、黃豆芽-炒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、蔥-燒	雙色花椰 花椰菜、鮮菇-炒	履歷	味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		5	2	2	2	7	
21	二	白飯 白米	洋芋燒雞 雞肉、洋芋、洋蔥-燒	肉苜炒寬粉 寬冬粉、時蔬、絞肉-炒	蒜味四季豆 敏豆、木耳、蒜粗-炒	有機	金針排骨湯 金針、排骨	豆奶	5	2	2	2	7	
22	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	鮮蔬炒雞 時蔬、雞肉、紅蘿蔔-炒	枸杞時瓜 鮮瓜、鮮菇、枸杞-煮	季節青菜	海帶薑絲湯 海帶、薑絲		5	2	2	2	7	
23	四	白飯 白米	醬燒洋蔥雞 雞肉、洋蔥-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	菇炒筍片 竹筍、鮮菇、木耳-炒	有機	豆薯排骨湯 豆薯、排骨		5	2	2	2	7	
24	五	麥片飯 白米、麥片	鹽酥魚丁 魚肉-炸(X3)	藥膳時蔬燉肉 時蔬、豬肉、紅棗-燉	塔香海帶根 海帶根、九層塔-燒	有機	黑糖山粉圓 山粉圓、黑糖		5	2	2	2	7	
27	一	燕麥飯 白米、燕麥	豉汁嫩雞 雞肉、時蔬、豆豉-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	木耳結頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷	酸辣湯 豆腐、筍筍、木耳		5	2	2	2	7	
28	二	白飯 白米	蒜苗炒肉片 豬肉、時蔬、蒜苗-炒	五香滷豆干 豆干、鮮菇-滷	蒟蒻鮮瓜 鮮瓜、蒟蒻、紅蘿蔔-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7	
29	三	糙米飯 白米、糙米	醬瓜雞丁 雞肉、白蘿蔔、茄瓜-煮	筍香肉羹 竹筍、肉羹、紅蘿蔔-燒	芋香四色 洋芋、玉米、芋頭、毛豆仁-炒	季節青菜	牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨		5	2	2	2	7	
30	四	青醬義大利麵 義大利麵、時蔬	炸豬排 豬排-炸(X1)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	小魚白菜 大白菜、小魚乾-煮	有機	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨		5	2	2	2	7	
31	五	白飯 白米	烤肉醬嫩雞 雞肉、鮮菇、烤肉醬-燒	南瓜燉肉 南瓜、豬肉、毛豆仁-燉	海帶拌干絲 海帶、豆干、時蔬-炒	有機	蔬菜金針湯 時蔬、金針菇		5	2	2	2	7	

《洋蔥》洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋蔥含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油酯、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。



美味午餐

莊敬國小 113.5月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節副菜	湯品	全蛋雞粒	豆腐蛋肉	蔬菜類	油類類	熱單
1	三	胚芽米飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	蛋酥白菜 大白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	蒜蓉雙味 豆干素肚-煮	季節青菜	金針肉絲湯 金針肉絲S木耳Q	5.5	2.5	2	2.6	740
2	四	糙米飯	薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-燒	麥香雞 雞胸堡S-炸	菇炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	田園濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.7	737
3	五	五穀米飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	芝麻海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
4	六	親職日~西點麵包										
6	一	親職日補假										
7	二	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	什炒敏豆 敏豆腐S木耳Q鮮菇Q-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	5.5	2.4	2	2.5	728
8	三	燕麥飯	蔥炒肉片 肉片S洋蔥Q-炒	彩繪冬瓜 冬瓜Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	甜醬關東煮 貢丸S米血S-煮	季節青菜	味噌海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.3	2	2.5	734
9	四	藜麥飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	韭香銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-煮	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜	大瓜排骨湯 黃瓜Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
10	五	香鬆飯	紅燒蕃茄豬腩 肉丁S蘿蔔Q蕃茄Q紅蘿蔔Q-煮	夜市黑輪塊 黑輪Q芹菜Q-炒	炒鮮筍 筍Q肉絲S-炒	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉高麗菜Q肉絲S紅蘿蔔Q	5.8	2.3	2	2.7	750
13	一	香Q白飯	塔香魚丁 魚丁Q豆干-煮	田園玉米 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	柴香丸子燒 魷魚丸S x2-燒	產銷履歷	結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.8	2.3	2	2.6	746
14	二	茄汁螺旋麵	BBQ排骨 排骨S-滷	紅蔥香拌豬 肉絲S高麗菜Q-煮	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.5	728
15	三	香Q白飯	蒜香金黃雞丁 雞丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮	鐵板油腐 油腐絞肉S紅蘿蔔Q-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	好彩頭湯 蘿蔔Q紅蘿蔔Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
16	四	胚芽米飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
17	五	五穀米飯	蠔香雞翅 雞翅S-滷	培根白醬洋芋 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q培根S-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q肉絲S	6	2.5	2	2.5	770
20	一	海苔飯	打拋豬 肉片S蕃茄Q洋蔥Q-煮	蔬炒彩絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔Q-炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	產銷履歷	黑糖山粉圓 山粉圓珍珠粉圓	5.7	2.3	2	2.5	734
21	二	五穀米飯	酥炸魚排 魚排Q-炸	鮮菇白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	瓜仔肉 絞肉S碎瓜T-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋Q	5.5	2.3	2	2.8	734
22	三	藜麥飯	五香雞腿 雞腿S-滷	什錦黃瓜 黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	日式豆腐湯 豆腐小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742
23	四	小米飯	茄汁燉肉 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	魚香炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	翠綠時蔬 敏豆腐S木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	鮮筍湯 筍Q雞丁Q	5.7	2.3	2	2.7	743
24	五	香Q白飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	鮮繪福州丸 福州丸S玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-燒	滷味燙 高麗菜Q肉片S金針菇Q紅蘿蔔Q-滷	有機蔬菜	大頭菜湯 結頭菜Q肉絲S	5.8	2.3	2	2.7	750
27	一	胚芽米飯	枸杞麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	紅燒豆腐 豆腐絞肉S-煮	什炒竹筍 筍Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S	5.7	2.3	2	2.5	734
28	二	糙米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	枸杞絲瓜 絲瓜Q寬冬粉-煮	金黃炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q玉米粒Q-炒	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
29	三	香Q白飯	蒜味豬排 豬排S-滷	糖醋黑輪 黑輪Q-煮	髮菜什蔬 大白菜Q髮菜肉絲S紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.8	2.3	2	2.5	741
30	四	燕麥飯	白醬洋芋雞丁 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	干丁肉末 干丁絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	木耳佛手 佛手瓜Q玉米粒Q木耳Q-煮	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹S蘿蔔Q雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.5	742
31	五	香菇油飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	塔香海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	美式雙併 雞塊S可樂餅S-炸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐	5.6	2.4	2	2.7	744

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日：5/21(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

國琳團膳

113年5月菜單

莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

提供3章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全日 淨重 (份)	豆 類 (份)	蛋 類 (份)	油 脂 類 (份)	熱 量
5/1	三	白飯	烤雞排 雞排C.烤	油丁什錦 油豆腐.彩椒Q.炒	香菇肉絲 香菇Q.肉絲Q.蔬菜Q.炒	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄Q.雞蛋Q.煮	5.2	2.3	2	2.2	686
5/2	四	家常炒飯	花枝排 花枝排C.炸	油瓜絞肉 油瓜.絞肉Q.炒	開陽鮮蔬 蝦米.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機 蔬菜	玉米清湯 玉米粒C.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.煮	5.3	2.4	2	2.2	700
5/3	五	糙米飯	壽喜燒 肉片C.洋蔥Q.炒	菜甫蛋 菜甫.雞蛋Q.炒	冬瓜絞肉 冬瓜Q.胡蘿蔔Q.絞肉Q.炒	有機 蔬菜	香菇竹筍湯 香菇Q.竹筍Q.煮	5.2	2.2	2	2.2	678
5/4	六	親職教育日~麵包餐										
5/6	一	親職教育日補假										
5/7	二	糙米飯	京醬肉絲 肉絲Q.炒	洋蔥豆包 洋蔥Q.胡蘿蔔Q.豆包.炒	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	有機 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 菇Q.蔬菜Q.煮	5.2	2.3	2	2.2	686
5/8	三	素香鬆飯	鐵路大排 里肌排C.煮	和風小火鍋 紅白蘿蔔Q.玉米段Q.海帶結.煮	彩椒鮮蔬 彩椒Q.蔬菜Q.炒	季節 蔬菜	薏仁鮮蔬湯 薏仁.蔬菜Q.煮	5.4	2.2	2	2.3	697
5/9	四	紫米飯	蔥燒肉排 青蔥.肉排C.煮	肉燥油腐 絞肉Q.油豆腐.煮	蝦醬時蔬 蝦米.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	有機 蔬菜	結頭菜大骨湯 結頭菜Q.胡蘿蔔Q.大骨Q.煮	5.2	2.2	2	2.2	678
5/10	五	糙米飯	香菇燒雞 香菇Q.雞丁C.燒	肉絲高麗 肉絲Q.高麗菜Q.胡蘿蔔Q.炒	雞塊*2 雞塊C.炸	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲Q.胡蘿蔔Q.煮	5.2	2.2	2	2.2	678
5/13	一	白飯	糖醋肉片 肉片C.馬鈴薯Q.煮	螞蟻上樹 冬粉.絞肉Q.胡蘿蔔Q.炒	鮮菇彩蔬 香菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	產銷 履歷	蔬菜豆腐湯 蔬菜Q.豆腐.煮	5.3	2.3	2	2.2	693
5/14	二	糙米飯	味噌燒魚 味噌.魚丁Q.燒	鍋貼*2 鍋貼C.蒸	蒜香四季豆 蒜頭.四季豆T.炒	有機 蔬菜	當歸燉湯 當歸.蔬菜Q.大骨Q.煮	5.3	2.2	2	2.3	690
5/15	三	炸醬麵	滷雞排 雞排C.滷	油蔥八寶肉末 油蔥.洋蔥Q.絞肉Q.炒	白玉蘿蔔燒 白紅蘿蔔Q.肉絲Q.燒	季節 蔬菜	番薯芋圓湯 地瓜T.芋圓.煮	5.4	2.2	2	2.3	697
5/16	四	薏仁飯	巴比Q肉片 肉片C.豆芽菜Q.炒	針菇時蔬 金針菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	乾片小魚 豆干片.小魚乾.炒	有機 蔬菜	豆薯雞湯 豆薯Q.雞丁Q.煮	5.3	2.3	2	2.2	693
5/17	五	糙米飯	鹹酥雞 雞丁Q.九層塔.炸	甘藍炒肉 高麗菜Q.胡蘿蔔Q.絞肉Q.炒	莎莎肉醬 洋蔥Q.番茄Q.絞肉Q.炒	有機 蔬菜	刺瓜大骨湯 大黃瓜Q.大骨Q.煮	5.2	2.3	2	2.2	686
5/20	一	白飯	海結燒肉 肉丁C.海帶結.炒	紅絲鮮蔬 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	紅燒豆腐 豆腐.青蔥.紅燒	產銷 履歷	枸杞燉湯 枸杞.冬瓜Q.煮	5.2	2.3	2	2.2	686
5/21	二	糙米飯	紅燒魚 魚丁Q.冬粉.薑.煮	開陽青菜 蝦米.蔬菜Q.炒	花枝丸 花枝丸C.炸	有機 蔬菜	三絲蔬菜湯 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.煮	5.3	2.2	2	2.3	690
5/22	三	茄汁肉醬麵	烤雞腿 雞腿C.烤	番茄玉米 番茄Q.玉米粒C.洋蔥Q.絞肉Q.煮	杏菇鮮瓜 杏鮑菇Q.瓜Q.炒	季節 蔬菜	芋頭西米露 芋頭Q.西谷米.煮	5.5	2.2	2	2.3	704
5/23	四	黑芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳C.洋蔥Q.炒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	什錦鮮蔬 蔬菜Q.肉絲Q.炒	有機 蔬菜	羅宋湯 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.雞蛋Q.煮	5.2	2.3	2	2.2	686
5/24	五	糙米飯	蔥油雞 雞丁Q.青蔥.炒	燴什錦 時蔬Q.肉絲Q.炒	滷味 油豆腐.蔬菜Q.玉米段Q.煮	有機 蔬菜	鮮蔬大骨湯 蔬菜Q.大骨Q.煮	5.3	2.3	2	2.3	697
5/27	一	白飯	蜜汁魚條 魚條Q.炸	海帶三絲 白乾絲.海帶絲.胡蘿蔔絲Q.炒	芋香大白 芋頭Q.大白菜Q.胡蘿蔔Q.炒	產銷 履歷	紅麵線湯 麵線.絞肉Q.胡蘿蔔Q.煮	5.4	2.3	2	2.2	700
5/28	二	糙米飯	烤雞翅 雞翅C.烤	洋蔥肉絲 洋蔥Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.炒	番茄豆腐 番茄Q.豆腐.煮	有機 蔬菜	青菜鮮菇湯 蔬菜Q.香菇Q.煮	5.2	2.2	2	2.3	683
5/29	三	白飯	塔香三杯雞 雞丁Q.九層塔.炒	蒜泥蘿蔔糕 蒜泥.蘿蔔糕.蒸	肉絲彩蔬 蔬菜Q.肉絲Q.炒	季節 蔬菜	芹香白玉湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.大骨Q.煮	5.3	2.2	2	2.3	690
5/30	四	香蔥滷肉飯	紅燒里肌 里肌排C.紅燒	筍片燻肉 筍片Q.肉絲Q.燻	田園四色 玉米粒C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.毛豆T.炒	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮	5.4	2.3	2	2.2	700
5/31	五	糙米飯	洋芋燻肉 馬鈴薯Q.肉丁C.煮	肉絲豆芽 肉絲Q.豆芽菜Q.炒	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q.雞蛋Q.炒	有機 蔬菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜Q.大骨Q.煮	5.2	2.3	2	2.3	690

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠