



全盛美食107年11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 陳怡慶 江如慧 陳雅婷

★為提供各位師長及同學更好的餐點品質，本公司使用非基因改造黃豆及玉米製品進行烹調，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附夾	水果	牛奶	雞蛋	肉類	魚類		
1	四	白飯 <small>白米</small>	沙茶醬爆雞 <small>沙茶醬時蔬雞肉塊</small>	丸子蘸醬關東炊 <small>雞筋豆腐魚丸煮</small>	鮮炒脆筍 <small>竹筍木耳紅蘿蔔炒</small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>雞絲紫菜雞蛋</small>	5	2	2	2	7	3	0
2	五	香鬆飯 <small>香鬆白米</small>	醬滷豬排 <small>豬排適(X1)</small>	酸甜醬爆魷魚圈 <small>時蔬洋蔥魷魚圈煮</small>	田園高麗 <small>高麗菜蒜苗紅蘿蔔炒</small>	有機 匏瓜肉絲湯 <small>扁扁肉絲</small>	5	2	2	2	7	2	5
5	一	白飯 <small>白米</small>	豆乳豬肉酥 <small>豬大排</small>	芝麻燒黑豆干 <small>芝麻豆干塊</small>	蔬炒大瓜 <small>時瓜木耳炒</small>	吉園圃 銀蘿雞湯 <small>白蘿蔔雞肉</small>	5	2	2	2	7	4	2
	預食日	白飯 <small>白米</small>	豉汁虎皮蛋 <small>雞蛋適(X1)</small>	芝麻燒黑豆干 <small>芝麻豆干塊</small>	蔬炒大瓜 <small>時瓜木耳炒</small>	吉園圃 銀蘿燉湯 <small>雞蛋</small>	5	2	2	2	7	4	2
6	二	麥片飯 <small>麥片白米</small>	鹽水雞 <small>時蔬雞皮煮</small>	紅茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋炒</small>	海帶彩繪 <small>海帶時蔬紅蘿蔔炒</small>	有機 燒仙草 <small>花豆綠豆白米露汁</small>	5	2	2	2	7	3	5
8	四	白飯 <small>白米</small>	香草洋菇醬燉魚 <small>醬汁香料洋菇魚肉塊</small>	豬肉燴油腐 <small>豬肉油豆腐塊</small>	碧綠花椰 <small>青花菜木耳炒</small>	有機 貢丸湯 <small>時蔬貢丸切片</small>	5	2	2	2	7	4	4
9	五	紅蔥雞肉飯 <small>雞皮白米</small>	迷迭香肋排 <small>肋排適(X1)</small>	港式煎包 <small>煎包蒸(X2)</small>	白菜燉煮 <small>蝦米大白菜香蒜燒</small>	有機 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜排骨</small>	5	2	2	2	7	4	6
12	一	白飯 <small>白米</small>	青檸香炒雞 <small>檸檬汁時蔬雞肉炒</small>	醬炒鮮魷寬粉 <small>洋蔥魷魚寬粉炒</small>	蒟蒻鮮蔬 <small>時蔬蒟蒻青豆煮</small>	吉園圃 羅宋蕃茄湯 <small>薯仔洋蔥</small>	5	2	2	2	7	4	6
	預食日	白飯 <small>白米</small>	紅燒凍豆腐 <small>凍豆腐時蔬塊</small>	奶香洋芋炒蛋 <small>洋芋雞蛋炒</small>	蒟蒻鮮蔬 <small>時蔬蒟蒻青豆煮</small>	吉園圃 羅宋蕃茄湯 <small>薯仔洋蔥</small>	5	2	2	2	7	4	4
13	二	青醬豬肉義大利麵 <small>青醬豬肉義大利麵</small>	酥炸柳葉魚 <small>柳葉魚炸(X2)</small>	香菇燒賣 <small>燒賣蒸(X2)</small>	快炒豆芽 <small>豆芽紅蘿蔔木耳炒</small>	有機 玉米濃湯 <small>玉米馬鈴薯 珍菌</small>	5	2	2	2	7	4	9
15	四	白飯 <small>白米</small>	甘醇鮑菇燒雞 <small>鮑菇雞肉塊</small>	三色滑蛋 <small>雞蛋玉米紅蘿蔔炒</small>	紅絲甘藍 <small>蒸醬紅絲甘藍炒</small>	有機 大瓜金菇湯 <small>時瓜金菇塊</small>	5	2	2	2	7	4	2
16	五	薏仁飯 <small>薏仁白米</small>	滷里肌豬排 <small>豬排適(X1)</small>	炸醬肉茸豆干 <small>豬肉茸干煮</small>	醬炒海茸 <small>海茸九層塔炒</small>	有機 玉米雞茸湯 <small>玉米雞肉肉紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7	3	2
19	一	燕麥飯 <small>燕麥白米</small>	椒鹽雞腿 <small>雞腿半(X1)</small>	蕃茄打拋肉醬 <small>蕃茄絞肉九層塔煮</small>	野草炒筍 <small>竹筍時蔬炒</small>	吉園圃 蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔排骨</small>	5	2	2	2	7	4	4
	預食日	燕麥飯 <small>燕麥白米</small>	茶葉蛋 <small>雞蛋適(X1)</small>	蠔油爆炒豆干 <small>豆干紅蘿蔔炒</small>	野草炒筍 <small>竹筍時蔬炒</small>	吉園圃 紅白蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔</small>	5	2	2	2	7	3	9
20	二	白飯 <small>白米</small>	壽喜蔥燒豬肉 <small>蔥段肉片塊</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋蒸</small>	芝香海根 <small>芝麻海根時蔬炒</small>	有機 酸辣湯 <small>竹筍豆腐紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7	3	5
22	四	白飯 <small>白米</small>	菠蘿糖醋雞 <small>鳳梨洋蔥雞肉塊</small>	五香花生豆干 <small>花生豆干煮</small>	杏鮑花菜 <small>杏鮑時蔬白花椰炒</small>	有機 綠豆湯 <small>綠豆</small>	5	2	2	2	7	4	6
23	五	糙米飯 <small>糙米白米</small>	黑胡椒醬鮮魚 <small>魚皮煮</small>	咖哩醬燒鵝蛋 <small>馬鈴薯鵝蛋紅蘿蔔塊</small>	清炒時瓜 <small>時瓜木耳炒</small>	有機 蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄雞蛋</small>	5	2	2	2	7	4	1
28	一	白飯 <small>白米</small>	香蔥油淋雞 <small>蔥段雞肉塊</small>	生炒花枝羹 <small>時蔬花枝與木耳炒</small>	脆薯彩絲 <small>豆薯木耳炒</small>	吉園圃 紅棗冬瓜湯 <small>紅棗枸杞冬瓜</small>	5	2	2	2	7	4	6
	預食日	白飯 <small>白米</small>	照燒百頁豆腐 <small>百頁豆腐時蔬煮</small>	香菇滷蛋 <small>香枝雞蛋適(X1)</small>	脆薯彩絲 <small>豆薯木耳炒</small>	吉園圃 紅棗冬瓜湯 <small>紅棗枸杞冬瓜</small>	5	2	2	2	7	4	1
29	二	糙米飯 <small>糙米白米</small>	京醬爆豚肉 <small>洋蔥豬肉煮</small>	毛豆三色丁丁 <small>毛豆豆干紅蘿蔔炒</small>	芋香白菜 <small>芋頭大白菜塊</small>	有機 竹筍雞湯 <small>竹筍雞肉</small>	5	2	2	2	7	4	6
29	四	什錦烏龍麵 <small>時蔬烏龍麵</small>	脆皮雞排 <small>雞排半(X1)</small>	三杯杏鮑凍豆腐 <small>九層塔杏鮑時蔬豆腐炒</small>	鮮瓜鵝蛋 <small>時瓜鵝蛋木耳煮</small>	有機 海芽蛋花湯 <small>海芽洋蔥蛋</small>	5	2	2	2	7	4	8
30	五	白飯 <small>白米</small>	茄汁鮮魚 <small>魚皮煎</small>	奶香洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋炒</small>	紅燒海帶 <small>海帶香蒜時蔬塊</small>	有機 米苔目湯 <small>時瓜米苔目時蔬</small>	5	2	2	2	7	4	6

(紅棗) 紅棗果實含有蛋白質、脂肪及多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，這些都是人體不可缺少的營養物質。接近成熟的鮮棗維生素C含量極為豐富，相當於蘋果的一百倍，相稱的十五至二百倍，具有較強的補養作用，能提高人體免疫功能，經證實紅棗可以保護肝臟、鎮靜安神、抗過敏等功效。

裕民園精緻午餐

小國敬莊
107年11月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日 供應 (份)	正菜 供應 (份)	蔬菜 供應 (份)	湯品 供應 (份)	熱量 (Kcal)		
★	1	四	小米蒸飯	芝麻蜜燒雞 雞丁、芝麻、豆豉/燒	百頁海帶 百頁、海帶/燉	蛋酥香菇白菜 大白菜、香菇、蝦皮、蛋/煮	有機 蔬菜	瓠瓜肉片湯 瓠瓜、肉片	5 0	2 7	2 2	2 5	7 0
★	2	五	白米飯	蒜香里肌排 蒜、里肌/燒	洋蔥乳酪炒蛋 洋蔥、乳酪、蛋/炒	蘿蔔肉羹 蘿蔔、肉羹/煮	有機 蔬菜	日式味噌湯 味噌、洋蔥、豆腐、柴魚	5 0	2 5	2 2	2 5	7 0
★	5	一	紫米白飯	香酥雞腿 雞腿/炸	彩繪玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	瓜仔肉燥干丁 絞肉、干丁、瓜子/煮	吉園 園蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	5 5	2 7	2 0	2 6	7 5
★	5	蔬	紫米白飯	腰果大嫩豆腐燒 腰果、大嫩豆腐/燒	彩繪玉米 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	瓜仔肉燥干丁 絞肉、干丁、瓜子/煮	吉園 園蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜、肉片	5 5	2 7	2 0	2 6	7 5
★	6	二	白米飯	米蘭燉肉 肉丁、洋蔥/燉	芹香小魚輪 芹、小魚輪/炒	鐵板銀芽 豆芽、韭菜、肉絲/炒	有機 蔬菜	黑糖豆花 豆花	5 2	2 5	2 2	2 5	7 1
★	8	四	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	毛豆竹筍麵輪 毛豆、麵輪、筍、海結/燉	木須三絲炒蛋 蛋、木耳、紅蘿蔔、小黃瓜/炒	有機 蔬菜	火鍋菇湯 高麗菜、香菇、金針菇、肉片	5 2	2 5	2 0	2 5	7 1
★	9	五	白米飯	京醬肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	鮮菇茶碗蒸 蛋、鮮菇、紅蘿蔔、蔥/蒸	鮮菇刺瓜 刺瓜、鮮菇/煮	有機 蔬菜	韓式昆布湯 黃豆芽、昆布、肉片	5 0	2 7	2 0	2 6	7 2
★	12	一	白米飯	塔香三杯雞 雞丁、米血、九層塔/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆/炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮/炒	吉園 園蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、筍絲、木耳絲、肉羹	5 2	2 5	2 0	2 5	7 1
★	12	蔬	白米飯	彩椒糖醋Q蛋 彩椒、蛋/燒	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆/炒	蝦香高麗 高麗菜、蝦皮/炒	吉園 園蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線、筍絲、木耳絲、肉羹	5 2	2 5	2 0	2 5	7 1
★	13	二	麥片香飯	黃金豬排 豬排/炸	番茄炒蛋 洋蔥、蛋、番茄/炒	香菇扁蒲 扁蒲、香菇/煮	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐、味噌	5 0	2 5	2 0	2 6	7 0
★	15	四	白米飯	沙茶燒肉片 肉片、洋蔥/炒	柳葉魚 柳葉魚/炸	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、木耳/炒	有機 蔬菜	鮮菇黃瓜湯 鮮菇、大黃瓜、肉片	5 2	2 5	2 0	2 5	7 1
★	16	五	白米飯	胡椒雞腿排 雞腿排/燒	海帶三絲 海帶絲、豆干絲、芹菜/炒	泰式紅咖哩 洋芋、紅蘿蔔/煮	有機 蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍、肉片	5 5	2 5	2 0	2 5	7 3
★	19	一	白米飯	筍香扣肉 肉丁、筍/燉	福州丸燒 海芽、福州丸/煮	綜合花生豆 玉米、花生、毛豆/煮	吉園 園蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜、冬粉、肉絲	5 5	2 7	2 0	2 6	7 5
★	19	蔬	白米飯	金針菇凍豆腐燒 金針菇、高麗菜、凍豆腐/燒	福州丸燒 海芽、福州丸/煮	綜合花生豆 玉米、花生、毛豆/煮	吉園 園蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜、冬粉、肉絲	5 5	2 7	2 0	2 6	7 5
★	20	二	羅勒洋芋 義大利麵	照燒雞腿 雞腿/燉	芹香豆干片 芹、豆干片/炒	鮮菇白花菜 鮮菇、白花菜/炒	有機 蔬菜	瓦達濃湯 起司、玉米、蛋	5 0	2 7	2 0	2 5	7 1
★	22	四	糙米白飯	和風里肌排 里肌排/燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔、洋蔥、蛋/炒	枸杞冬瓜燒 枸杞、冬瓜、絞肉/燒	有機 蔬菜	綠豆西谷米 綠豆、西谷米	5 0	2 7	2 2	2 5	7 2
★	23	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 雞丁、杏鮑菇/燒	敏豆甜條 敏豆、甜不辣/炒	青蔥什錦粉絲 高麗菜、絞肉、冬粉、蔥/炒	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯 蘿蔔、肉片	5 5	2 5	2 0	2 6	7 0
★	26	一	白米飯	美式炸雞 雞肉/炸	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	紅燒蘿蔔肉末 蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮	吉園 園蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	5 5	2 5	2 2	2 6	7 4
★	26	蔬	白米飯	蔬菜百頁燒 蔬菜百頁/燒	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	紅燒蘿蔔肉末 蘿蔔、紅蘿蔔、絞肉/煮	吉園 園蔬菜	酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔	5 5	2 5	2 2	2 6	7 4
★	27	二	白米飯	南洋咖哩肉片 肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮	蒜泥脆皮豆腐 蒜、豆腐/燒	韭菜花炒豆芽 豆芽、韭菜花/炒	有機 蔬菜	小魚味噌湯 小魚干、味噌、海芽	5 0	2 5	2 0	2 5	7 0
★	29	四	地瓜絲飯	香菇瓜仔雞 雞丁、香菇、瓜仔/燒	芝麻蜜汁黑干 芝麻、黑豆干/燒	蝦香白菜 大白菜、蝦皮/炒	有機 蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、蛋	5 0	2 5	2 0	2 5	7 0
★	30	五	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、蔥、洋蔥/炒	海苔丸燒 海苔丸/燒	高麗炒年糕 高麗菜、年糕/炒	有機 蔬菜	海帶肉片湯 海帶、肉片	5 0	2 5	2 0	2 6	7 0

★ 標示為四章—0申請日

營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)、羅英琪(008662字號)

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應吉園園蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

*11/27(二)供應水果一份

提供4章1Q及非基改食材

國琳專膳

107年11月菜單

知微國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	全穀類(份)	豆蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	
11/1	四	白飯	蒜苗肉片Q 肉片, 蒜苗, 炒	芋香大白Q 芋頭, 胡蘿蔔, 大白, 炒	茶碗蒸 雞蛋, 蒸	有機蔬菜 有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐, 煮	5.5	2.5	2	2.5	735
11/2	五	胚芽飯	卡拉雞腿排 卡拉雞腿排, 炸	干丁肉末Q 豆乾末, 肉丁, 炒	燴三鮮Q 蔬菜, 肉絲, 燴	有機蔬菜 有機蔬菜	大瓜大骨湯 大黃瓜, 大骨, 煮	5.3	2.5	2	2.5	721
11/5	一	白飯	紅燒扣肉Q 豆干, 豬肉, 紅燒	四彩玉米C 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 青豆仁, 炒	香菇大瓜 香菇, 大黃瓜, 紅蘿蔔, 炒	吉園園蔬菜 吉園園蔬菜	芹菜丸子湯 芹菜, 丸子, 煮	5.2	2.5	2	2.5	714
11/5	一	白飯 蔬食日	梅干燒百頁 梅乾菜, 百頁豆腐, 燒	四彩玉米C 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 青豆仁, 炒	香菇大瓜 香菇, 大黃瓜, 紅蘿蔔, 炒	吉園園蔬菜 吉園園蔬菜	芹菜丸子湯 芹菜, 丸子, 煮	5.2	2.5	2	2.5	714
11/6	二	肉絲蛋炒飯	五香雞腿 雞腿, 油	冬瓜肉燥Q 冬瓜, 絞肉, 炒	番茄蛋Q 番茄, 雞蛋, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	地瓜QQ湯 地瓜, QQ, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721
11/8	四	白飯	鮮嫩魚丁C 魚丁, 炒	開陽高麗Q 蝦米, 高麗菜, 紅蘿蔔, 炒	打拋豬 絞肉, 九層塔, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋, 煮	5.3	2.5	2	2.5	721
11/9	五	五穀飯	三杯雞 雞丁, 炒	肉絲蘿蔔Q 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 肉絲, 炒	滷蛋肉汁Q 雞蛋, 油	有機蔬菜 有機蔬菜	薏仁排骨湯 薏仁, 排骨, 煮	5.4	2.5	2	2.5	728
11/12	一	白飯	花生豬腳Q 花生, 豬腳, 紅燒	開陽香菇大白 蝦米, 大白菜, 紅蘿蔔, 香菇, 炒	玉米雞丁C 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米粒, 青豆仁, 雞丁, 炒	吉園園蔬菜 吉園園蔬菜	海帶芽湯 海帶芽, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709
11/12	一	白飯 蔬食日	花生豆包Q 花生, 豆包, 紅燒	開陽香菇大白 蝦米, 大白菜, 紅蘿蔔, 香菇, 炒	玉米香菇C 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 玉米粒, 青豆仁, 香菇, 炒	吉園園蔬菜 吉園園蔬菜	海帶芽湯 海帶芽, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709
11/13	二	糙米飯	醬香雞腿 雞腿, 油	紅蘿蔔炒蛋Q 紅蘿蔔, 雞蛋, 炒	香菇高麗Q 香菇, 高麗菜, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	肉羹湯 肉羹, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721
11/15	四	白飯	沙茶肉片Q 肉片, 炒	雞絲馬鈴薯Q 雞絲, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	柳葉魚 柳葉魚, 炸	有機蔬菜 有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714
11/16	五	海苔飯	紅燒雞丁 雞丁, 紅燒	燴三鮮Q 蔬菜, 肉絲, 燴	咖哩鴿蛋豆腐 豆腐, 鴿蛋, 煮	有機蔬菜 有機蔬菜	三絲羹湯 筍絲, 紅蘿蔔絲, 木耳絲, 煮	5.2	2.5	2	2.5	714
11/19	一	白飯	五香豬排 豬排, 油	塔香豆干 九層塔, 豆干, 炒	肉絲青菜Q 肉絲, 青菜, 炒	吉園園蔬菜 吉園園蔬菜	羅宋湯 蔬菜, 番茄, 煮	5.3	2.5	2	2.5	721
11/19	一	白飯 蔬食日	油蔥滷蛋 油蔥, 滷蛋, 油	塔香豆干 九層塔, 豆干, 炒	鮑菇青菜Q 杏鮑菇, 青菜, 炒	吉園園蔬菜 吉園園蔬菜	羅宋湯 蔬菜, 番茄, 煮	5.3	2.5	2	2.5	721
11/20	二	蕃茄義大利麵	花枝排 花枝排, 炸	番茄玉米+小籠包 番茄, 玉米粒, 絞肉, 炒+小籠包, 蒸	萼菇筍絲 竹筍絲, 木耳, 金針菇, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 煮	5.4	2.5	2	2.5	728
11/22	四	黑芝麻飯	麻油雞Q 雞丁, 豬血糕, 煮	蒸蛋Q 雞蛋, 蒸	紫芋大白 芋頭, 大白菜, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米, 煮	5.3	2.5	2	2.5	721
11/23	五	白飯	蒜香肉片Q 肉片, 炒	鐵板油丁 油豆腐, 炒	白玉三鮮Q 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 肉絲, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 排骨, 煮	5.2	2.4	2	2.5	707
11/26	一	五穀飯	蘑菇里肌 豬里肌, 煮	番茄玉米C 玉米, 番茄, 炒	開陽青菜Q 蝦米, 青菜, 炒	吉園園蔬菜 吉園園蔬菜	大滷清湯 紅蘿蔔, 筍片, 木耳, 雞蛋, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721
11/26	一	五穀飯 蔬食日	麻婆豆腐 豆腐, 高麗菜, 紅蘿蔔, 煮	番茄玉米C 玉米, 番茄, 炒	開陽青菜Q 蝦米, 青菜, 炒	吉園園蔬菜 吉園園蔬菜	大滷清湯 紅蘿蔔, 筍片, 木耳, 雞蛋, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721
11/27	二	白飯	蔥燒雞排 雞排, 煮	香菇高麗Q 香菇, 高麗菜, 炒	奶香洋芋Q 洋芋, 馬鈴薯, 煮	有機蔬菜 有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714
11/29	四	小米飯	紅燒魚C 魚丁, 紅燒	蒸蛋Q 雞蛋, 蒸	香菇冬瓜 香菇, 冬瓜, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋, 煮	5.2	2.4	2	2.5	707
11/30	五	白飯	筍乾扣肉Q 肉丁, 豆干, 煮	髮菜燴豆腐 髮菜, 豆腐, 煮	雞茸毛豆C 雞茸, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	小魚鮮蔬湯 小魚乾, 蔬菜, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714

*本菜單中含有過敏原物質(例:海鮮類, 雞蛋, 乳製品, 堅果類等), 請注意食用

營養師 李景惠

*11/27(二)公糧米回饋水果一份, 每份60大卡



美味午餐

莊敬國小 107.11月午餐菜單

營養師 陳宇薇

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日 平均	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	維生素A	維生素B	維生素C	纖維	ESB
1	四	千島香鬆飯	蘿勒三杯雞 雞丁(S) 九層塔薑-黃	鴿蛋佛跳牆 大白菜(Q) 鴿蛋木耳紅片腐皮綠-黃	小魚炒干片 豆干片小魚干木耳薑-炒	有根蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜排骨	5.8	2.6	2	2.6							768
2	五	胚芽米飯	薑燒豬肉片 肉片(S) 洋蔥紅片薑-燒	鮮炒黃瓜 黃瓜(Q) 肉絲紅絲木耳-煮	花枝丸雙併 花枝丸甜不辣炸	有根蔬菜 酸辣湯 筍筍豆腐木耳紅絲雞蛋	5.9	2.5	2	2.7							772
5		燕麥飯	鹽烤翅小腿x2 翅小腿(S)-烤	洋蔥肉絲 洋蔥(Q) 肉絲紅絲-炒	雙菇燴豆腐 豆腐香菇金針絲毛豆玉米粒紅丁-燴	吉田園 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋麵絲	5.8	2.6	2	2.7							773
		燕麥飯 蔬食日	醬燒豆干 豆干洋蔥甜椒-炒	小瓜什錦 小黃瓜(Q) 肉絲木耳-炒	香菇蒸蛋 雞蛋(Q) 香菇蒸	有根蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋麵絲	6	2.5	2	2.7							779
6	二	香Q白飯	椰香咖哩豬 肉丁(S) 馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥-煮	蒜炒高麗 高麗菜(Q) 紅片木耳蒜-炒	雞米花 雞米花炸	有根蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆紫米	6	2.5	2	2.7							779
8	四	糙米飯	沙茶雞丁 雞丁(S) 豆干高麗菜薑-煮	紅絲炒蛋 紅絲菜(Q) 雞蛋青豆-炒	大桶滷味 海結油豆腐筍筍	有根蔬菜 白玉肉片湯 筍筍肉片	5.8	2.7	2	2.6							778
9	五	香Q白飯	蜜汁豬排 豬排洋蔥薑-煮	五色蔬菜 豆芽菜(Q) 金針蒜海絲紅絲西片肉絲	筍炒干丁肉燥 絞肉(S) 筍干碎干丁-燴	有根蔬菜 馬鈴薯濃湯 馬鈴薯紅丁青豆雞蛋	5.8	2.7	2	2.5							771
12		五穀米飯	糖醋咕咕肉 咕咕肉甜椒洋蔥-煮	玉米肉茸 玉米粒(Q) 絞肉紅丁毛豆豆腐丁-煮	海根炒肉絲 海根肉絲紅絲紅絲-炒	吉田園 黃瓜雞丁湯 黃瓜雞丁	6	2.5	2	2.6							775
		五穀米飯 蔬食日	糖醋豆腸 豆腸甜椒-煮	田園玉米 玉米粒紅丁毛豆豆腐丁-煮	薑絲海根 海根紅絲紅絲-炒	吉田園 黃瓜湯 黃瓜香菇	6	2.5	2	2.6							775
13	二	鐵板烏龍麵	蒜香雞腿排 雞腿排(S)-酒	沙茶豆干 豆干紅片木耳青蔥-炒	奶黃包 奶黃包蒸	有根蔬菜 肉骨茶湯 豆腐排骨	5.8	2.7	2	2.5							771
15	四	香Q白飯	馬鈴薯燉肉 肉丁(S) 馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥-煮	海芽炒蛋 雞蛋(Q) 海芽毛豆玉米粒紅丁-炒	什錦小炒 干片木耳紅絲綠絲-炒	有根蔬菜 香菇雞湯 蒜香雞丁香菇	5.8	2.7	2	2.5							771
16	五	胚芽米飯	瓜仔雞丁 雞丁(S) 瓜仔-煮	醬淋萵苣 萵苣(Q) 絞肉紅絲粉姜	香酥雙併 芋塊瓜條炸	有根蔬菜 田園南瓜湯 南瓜三色豆腐	6	2.4	2	2.7							772
19		糙米飯	暖呼呼麻油雞 雞丁(S) 米白豆腐高麗菜薑-煮	茄汁炒蛋 洋蔥(Q) 雞蛋炒	魚香豆腐 豆腐絞肉青豆紅丁-煮	吉田園 蘿蔔肉羹湯 絞肉肉絞木耳紅絲粉雞蛋	5.8	2.7	2	2.5							771
		糙米飯 蔬食日	家常豆腐 豆腐青豆仁紅丁-煮	茄汁炒蛋 洋蔥雞蛋炒	紅仁花椰 花椰菜紅絲-炒	吉田園 蘿蔔素羹湯 絞肉素絞木耳紅絲粉雞蛋	5.8	2.7	2	2.5							771
20	二	香Q白飯	古早味滷肉 肉丁(S) 筍干-燴	冬瓜彩丁 冬瓜(Q) 毛豆紅丁金針絲紅絲-炒	咖哩寬粉 寬冬粉高麗菜絞肉木耳紅絲-炒	有根蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽絲雞蛋	6	2.5	2	2.5							778
22	四	香Q白飯	五香嫩滷雞腿 雞腿(S)-酒	蛋酥白菜滷 白菜(Q) 雞蛋紅片木耳芽筍中丁-煮	瓜子肉燥 絞肉絞肉-燴	有根蔬菜 綠豆Q圓湯 綠豆Q圓	5.9	2.6	2	2.6							775
23	五	五穀米飯	紅燒豬蹄 肉丁(S) 蒜頭紅蘿蔔-燴	焗汁鮮蔬 馬鈴薯(Q) 花椰菜通心粉紅丁-煮	香酥雙併 餅絲粉薯炸	有根蔬菜 青木瓜雞丁湯 青木瓜雞丁	5.9	2.5	2	2.7							772
26		燕麥飯	茄汁里肌排 里肌排洋蔥甜椒-煮	彩蔬炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋青豆紅丁-炒	什菇大瓜 大黃瓜(Q) 金針菇香菇紅片木耳-煮	吉田園 海結排骨湯 海結排骨	6	2.5	2	2.5							779
		燕麥飯 蔬食日	西芹素雞片 素雞片西芹紅片-炒	彩蔬蒸蛋 雞蛋(Q) 玉米粒青豆紅丁-炒	什菇大瓜 大黃瓜(Q) 金針菇香菇紅片木耳-煮	吉田園 海結湯 海結麵絲	6	2.5	2	2.5							779
27	二	香Q白飯	日式雞肉丼 雞丁(S) 洋蔥紅片-煮	白玉什錦 雞丁(Q) 肉絲肉片百頁豆腐海結-煮	咖哩肉丸子 肉丸子洋蔥紅丁毛豆-煮	有根蔬菜 時蔬豆腐湯 高麗菜豆腐紅片木耳金針菇	5.8	2.7	2	2.5	1						831
29	四	海苔肉鬆飯	蒜香肉片 肉片(S) 豆芽菜紅絲-燴	翠炒薯丁 豆腐丁(Q) 毛豆紅丁絞肉-煮	麥香雞堡 雞粉薯炸	有根蔬菜 冬瓜湯 冬瓜雞丁	6	2.4	2	2.7							772
30	五	糙米飯	醬燒翅小腿 翅小腿(S) 米白九層塔-燴	紅仁高麗菜 高麗菜(Q) 紅片-炒	家常油腐 油腐筍片紅片木耳-煮	有根蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	5.8	2.6	2	2.6							773

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，11/27(二)回饋水果一次。