

莊敬國小 110 年 10 月 1 日至 110 年 10 月 29 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	行政及課後照顧
10 月 1 日~10 月 8 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳
10 月 12 日~10 月 15 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
10 月 18 日~10 月 22 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
10 月 25 日~10 月 29 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳

沅益食品

110年10月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
10/1	五	白飯	蔥油雞 燒：雞丁S,洋蔥Q,青蔥	泡菜年糕 燒：泡菜,年糕	季豆皮絲 炒：四季豆Q,豆皮	有機蔬菜	味噌金耳湯 味噌,海帶芽,金耳菇		5.2	2.4	2.3	2.4	710
10/4	一	白飯	照燒豬排 燒：豬排S	結頭菜燴三鮮 燴：結頭菜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	珍珠肉末 燒：玉米Q,絞肉S	履歷蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔,雞丁S		5.2	2.5	2.4	2.4	720
10/5	二	台式炒麵	蜜汁烤雞腿 烤：雞腿S	麻婆豆腐 燒：豆腐,毛豆S	黃芽鴻喜菇 炒：黃豆芽Q,鴻喜菇Q	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜,芋圓		5.2	2.4	2.3	2.5	714
10/7	四	白飯	三杯雞 炒：九層塔,雞丁S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	芹香海帶絲 炒：海帶絲,紅蘿蔔Q,芹菜Q	有機蔬菜	西魯肉湯 白菜,木耳,角螺,肉片S		5.2	2.4	2.4	2.5	717
10/8	五	蕎麥飯	白醬魚丁 炒：馬鈴薯Q,洋蔥Q,魚丁S,義式香料	清炒豆薯 燒：豆薯Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	椒鹽百頁 炸：百頁豆腐,胡椒鹽	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針,豬肉絲S		5.2	2.4	2.1	2.6	714
10/09~10/11 雙十連假													
10/12	二	洋菇青醬麵	花生燉肉 燉：豬肉S,花生	番茄白花椰 炒：番茄Q,白花椰S	翡翠炒蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q,毛豆S	有機蔬菜	當歸排骨湯 枸杞,白蘿蔔,排骨S,當歸		5.2	2.3	2.3	2.5	707
10/14	四	白飯	和風雞肉親子丼 燒：雞肉柳S,洋蔥Q,蛋Q	腰果椒鹽豆腐 燒：豆腐,紅椒Q,毛豆S,腰果	香筍三絲 炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	香菇豆薯湯 香菇,豆薯		5.2	2.4	2.2	2.5	712
10/15	五	地瓜飯	義式番茄燉雞 煮：番茄Q,雞肉S	海根炒肉絲 炒：海帶根,豬肉絲S	芋香白菜滷 滷：芋頭Q,白菜Q	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐,小魚乾,柴魚片,味噌		5.2	2.4	2.3	2.5	707
10/18	一	紅藜飯	杏菇花雕雞 燒：雞肉S,杏鮑菇Q,紅棗	起司玉米烘蛋 炒：玉米Q,洋蔥Q,蛋Q	什錦雜菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	履歷蔬菜	冬瓜薏仁肉片湯 冬瓜,小薏仁,豬肉片S		5.2	2.4	2.4	2.5	710
10/19	二	白飯	香酥魚排 炸：魚排S	干片小炒 炒：豆干,肉絲S,蔥	黃瓜木須 煮：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯,紅蘿蔔,西芹		5.2	2.4	2.2	2.5	712
10/21	四	十穀飯	蘑菇醬淋肉排 燒：蘑菇,豬肉S	麻辣燙 燒：蘿蔔Q,百頁Q,海帶結,菇類Q	敏豆美白菇 炒：敏豆Q,美白菇Q	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		5.2	2.3	2.4	2.5	709
10/22	五	白飯	香烤翅小腿X2 烤：翅小腿S	炸醬干丁肉燥 燒：豆干,絞肉S,紅蘿蔔Q	金耳絲瓜 炒：絲瓜Q,金耳菇Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片S		5.2	2.4	2.3	2.6	712
10/25	一	小薏仁飯	蔥燒里肌排 燒：豬排S,蔥	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q,獅子頭S	芝麻蜜汁豆干 燒：豆干,芝麻	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 番茄,豆腐		5.2	2.5	2.2	2.4	708
10/26	二	白飯	椰香咖哩雞 煮：雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	蒜泥油豆腐 燒：油豆腐,蒜(竹筍)Q	香蔥紅絲蛋 炒：蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜,豬肉片S	水果	5.2	2.4	2.1	2.5	709
10/28	四	三色炒飯	糖醋排骨 燒：排骨S,洋蔥Q,白芝麻	腐皮蝦卷 炸：蝦捲S,紅蘿蔔Q,玉米Q	鮮菇蒲瓜 煮：蒲瓜Q,香菇Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐		5.2	2.3	2.3	2.5	707
10/29	五	白飯	醬燒雞翅 燒：雞翅S	螞蟻上樹 煮：高麗菜Q,冬粉,絞肉S	豆瓣筍絲 炒：豆瓣醬,竹筍Q	有機蔬菜	昆布肉片湯 昆布,肉片S		5.2	2.4	2.3	2.5	714

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code
營養師：暨湘云 10/26(二)公糧回饋水果



全盛美食110年10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、張韻瑩、周詩祐、葉姿秀

★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	全穀類	豆肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量	
1	五	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋-煮	烤肉醬年糕 年糕、時蔬、烤肉醬-燒	鮮菇竹筍 竹筍、菇-炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	743
4	一	香鬆炒飯 白米、玉米、香鬆	醬滷豬排 豬排-滷(X1)	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	蝦香扁蒲 扁蒲、木耳、蝦米-炒	履歷 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉		5	2	2	2	748
	蔬食日	香鬆炒飯 白米、玉米、香鬆	豆瓣醬素雞 素雞片、時蔬-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	腐皮扁蒲 扁蒲、腐皮-炒	履歷 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		5	2	2	2	748
5	二	白飯 白米	醬瓜燜雞 雞肉、豆薯、花瓜-煮	芝麻照燒豆腐 豆腐、菇、芝麻-煮	雙色花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機 綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5	2	2	2	739
7	四	白飯 白米	豉汁燒雞 雞肉、時蔬、豆豉-燒	打拋肉醬 絞肉、豆干、九層塔-煮	菇炒高麗 高麗菜、菇、紅蘿蔔-炒	有機 枸杞冬瓜湯 冬瓜、枸杞		5	2	2	2	741
8	五	胚芽飯 白米、胚芽米	三杯豬肉片 豬肉、菇-炒	鮮蔬炒雙丸 時蔬、魚丸、貢丸-炒	茼蒿海帶根 海帶根、茼蒿-煮	有機 竹筍雞湯 竹筍、雞肉		5	2	2	2	743
11	一	~雙十國慶放假一天~										
12	二	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	香炸豬肉酥 豬肉-炸	豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	鮮菇敏豆 敏豆、菇-炒	有機 金針肉絲湯 金針、豬肉		5	2	2	2	748
14	四	麥片飯 白米、麥片	蔥爆豬柳 豬肉、洋蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜、香菇、木耳-煮	有機 酸辣湯 豆腐、竹筍、紅蘿蔔		5	2	2	2	732
15	五	白飯 白米	香滷雞翅 雞翅-滷(X1)	蔥燒豬肉百頁 百頁豆腐、豬肉、蔥-燒	枸杞時瓜 時瓜、菇、枸杞-煮	有機 玉米排骨湯 玉米、排骨		5	2	2	2	734
18	一	玉米飯 白米、玉米	蘑菇醬燒雞 雞肉、洋蔥、蘑菇醬-燒	炸醬干丁肉燥 絞肉、豆干、毛豆仁-煮	木耳竹筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 蕃茄排骨湯 蕃茄、時蔬、排骨		5	2	2	2	737
	蔬食日	玉米飯 白米、玉米	香蔥蒸蛋 雞蛋、蔥-蒸	炸醬豆干 豆干、毛豆仁-煮	木耳竹筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 蕃茄燉湯 蕃茄、時蔬		5	2	2	2	738
19	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩、椰漿-煮	毛豆福州丸 福州丸、毛豆仁-滷(X1)	櫻花蝦高麗 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		5	2	2	2	748
21	四	白飯 白米	沙茶爆炒肉 豬肉、蔥、沙茶-炒	雞茸凍豆腐 凍豆腐、雞絞肉、九層塔-燒	鮮瓜麵線 時瓜、麵線-煮	有機 紅豆粉圓湯 紅豆、粉圓		5	2	2	2	739
22	五	柴魚豬肉烏龍麵 烏龍麵、豬肉、柴魚	脆皮翅小腿 翅小腿-炸(X2)	蒸餃 水餃-蒸(X2)	鮑菇海帶 海帶結、杏鮑菇-滷	有機 時瓜雞湯 時瓜、雞肉		5	2	2	2	739
25	一	麥片飯 白米、麥片	梅乾扣肉 豬肉、時蔬、梅乾菜-燒	香燒油豆腐 油豆腐、時蔬-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	履歷 竹筍湯 竹筍、雞肉		5	2	2	2	741
	蔬食日	麥片飯 白米、麥片	蒸蛋 雞蛋-蒸	香燒油豆腐 油豆腐、時蔬-煮	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	履歷 竹筍湯 竹筍、時蔬		5	2	2	2	734
26	二	白飯 白米	豆醬燒雞 雞肉、時蔬-燒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜、木耳-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、紅蘿蔔	水果	5	2	2	2	736
28	四	香鬆飯 白米、香鬆	醬燒魚排 魚排-燒(X1)	榨菜肉絲豆干 豆干、豬肉、榨菜-炒	鮮菇花椰 花椰菜、菇-炒	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨、紅蘿蔔		5	2	2	2	737
29	五	白飯 白米	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥-炒	椒鹽甜不辣 甜不辣-炸	彩繪黃瓜 刺木、木耳、紅蘿蔔-煮	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	741

【韭菜】韭菜含有豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，預防習慣性便秘或腸癌；這些纖維質還可以将消化道中的毛髮及金屬包圍起來，使之隨糞便排出，故有「洗腸草」之稱。韭菜不宜與醋同食，因韭菜含有類胡蘿蔔素，搭配醋這種酸性調味料食用，會破壞類類胡蘿蔔素，使得營養價值流失。



美味午餐

莊敬國小 110年10月午餐菜單

★皇佳食品 臺灣豬標章 QR碼



Main menu table with columns for Date, Day, Main Dish, Today's Main Dish, Flavorful Side Dish, Seasonal Dish, Soup, and Nutritional Info. Includes a 'National Day Rest Day' section.

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，10/26(二)回饋水果。 營養師 劉容均、鄭雅芸

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：台灣農產生產追溯 (T)：產地-台灣

國琳團膳 110年10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	公積 種類 (份)	豆 類 (份)	蔬 菜 (份)	油 類 (份)	熱 量	率Q 磅數
10/1	五	白飯	排骨酥 豬排骨Q, 炸	油瓜肉末 絞肉Q, 碎油瓜, 炒	絲瓜冬粉 絲瓜Q, 冬粉, 炒	有機 蔬菜 玉米粒Q, 雞蛋Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
10/4	一	糙米飯	泡菜肉片 肉片Q, 高麗菜Q, 炒	開陽青菜 蔬菜Q, 蝦米, 炒	玉米絞肉 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	產銷 履歷 綜合香菇湯 香菇Q, 蔬菜Q, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/4	一	糙米飯 蔬食日	可樂餅 可樂餅, 炸	開陽青菜 蔬菜Q, 蝦米, 炒	玉米絞肉 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	產銷 履歷 綜合香菇湯 香菇Q, 蔬菜Q, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/5	二	白飯	滷雞腿 雞腿CAS, 滷	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	麻婆豆腐 絞肉Q, 豆腐, 炒	有機 蔬菜 紅豆湯 紅豆, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
10/7	四	白飯	紅燒魚 魚丁Q, 紅燒	雞絲洋蔥 雞肉絲Q, 洋蔥Q, 炒	梅干絞肉 梅乾菜, 絞肉Q, 炒	有機 蔬菜 蘿蔔大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨Q, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
10/8	五	小米飯	泰式咖哩雞 雞丁C, 煮	香菇高麗 高麗菜Q, 香菇Q, 炒	滷蛋肉末 雞蛋Q, 絞肉Q, 滷	有機 蔬菜 竹筍湯 竹筍Q, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
10/11	一	國慶日連假~										
10/12	二	炒飯	薑燒里肌 里肌排Q, 煮	脆炒三絲 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	雞塊薯條 雞塊C, 馬鈴薯條Q, 炸	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
10/14	四	紫米飯	日式燒肉 肉片Q, 炒	番茄蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	香菇什錦 香菇Q, 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒	有機 蔬菜 味噌小魚湯 味噌, 小魚乾, 豆腐, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/15	五	黑芝麻飯	鹹酥雞 雞丁C, 九層塔, 炸	筍香肉絲 竹筍Q, 肉絲Q, 炒	泰式河粉 河粉, 絞肉Q, 炒	有機 蔬菜 巧濃濃湯 玉米粒Q, 雞蛋Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/18	一	紫米飯	鍋燒滷肉 肉丁Q, 滷	蝦醬青菜 蝦米, 蔬菜Q, 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷 履歷 芹香白玉湯 芹菜Q, 白蘿蔔Q, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721	0
10/18	一	紫米飯 蔬食日	五香滷蛋 滷蛋, 魯	蝦醬青菜 蝦米, 蔬菜Q, 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷 履歷 芹香白玉湯 芹菜Q, 白蘿蔔Q, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721	0
10/19	二	白飯	香酥雞排 雞排C, 炸	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	有機 蔬菜 日式海芽湯 海帶芽, 味噌, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/21	四	白飯	宮保雞丁 雞丁C, 炒	什錦青菜 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	燒賣南瓜 燒賣C, 南瓜Q, 蒸	有機 蔬菜 芋頭西米露 芋頭Q, 西谷米, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/22	五	糙米飯	蜜汁排骨 豬排骨Q, 煮	油瓜絞肉 絞肉Q, 碎油瓜, 炒	蘿蔔燻肉 白蘿蔔Q, 豬肉Q, 燻	有機 蔬菜 酸菜湯 酸菜, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
10/25	一	地瓜飯	紅燒豬腩 肉丁Q, 紅燒	雞絲井 雞肉絲Q, 洋蔥Q, 炒	田園三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 炒	產銷 履歷 南瓜蛋花湯 南瓜Q, 雞蛋Q, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721	0
10/25	一	地瓜飯 蔬食日	大溪豆乾 豆干, 魯	雞絲井 雞肉絲Q, 洋蔥Q, 炒	田園三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 炒	產銷 履歷 南瓜蛋花湯 南瓜Q, 雞蛋Q, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721	0
10/26	二	白飯	養生雞丁 雞丁C, 炒	京醬肉絲 肉絲Q, 蔬菜, 炒	滷蛋肉末 雞蛋Q, 滷	有機 蔬菜 海芽薑絲湯 海帶芽, 薑絲, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
10/28	四	義大利麵	檸檬雞翅 雞翅C, 烤	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	鮮肉蒸餃 蒸餃C, 蒸	有機 蔬菜 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
10/29	五	糙米飯	蔥燒魚 魚丁Q, 燒	打拋豬 絞肉Q, 番茄Q, 九層塔, 炒	金針大白豆皮 金針菇Q, 大白菜Q, 豆包, 炒	有機 蔬菜 三絲羹湯 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 木耳Q, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0

*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

*10/26(二)公糧米回饋水果一份