

莊敬國小 109 年 5 月 1 日至 109 年 5 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
5 月 1 日~5 月 8 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
5 月 11 日~5 月 15 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
5 月 18 日~5 月 22 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
5 月 25 日~5 月 29 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

國琳團膳

109年5月菜單

莊敬國小

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	全穀雜糧類(份)	豆点肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q	精款
5/1	五	白飯	洋蔥肉片Q <small>肉片, 洋蔥, 煮</small>	蕃茄玉米C <small>蕃茄, 玉米粒, 炒</small>	南瓜燒賣 <small>南瓜, 燒賣, 蒸</small>	有機蔬菜	木瓜肉片湯 <small>木瓜, 肉片, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	0	
5/4	一	白飯	鐵路大排 <small>大排, 滷</small>	芋香大白Q <small>大白菜, 芋頭, 胡蘿蔔, 炒</small>	打拋豬 <small>豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	產銷履歷	竹筍湯 <small>竹筍, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	0	
5/4	一	白飯 蔬食日	塔香豆干 <small>九層塔, 豆干, 炒</small>	芋香大白Q <small>大白菜, 芋頭, 胡蘿蔔, 炒</small>	腐皮蛋 <small>雞蛋, 煮</small>	產銷履歷	竹筍湯 <small>竹筍, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	0	
5/5	二	炒飯	香烤雞腿 <small>雞腿, 烤</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	培根高麗Q <small>培根, 高麗菜, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚, 山粉圓, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	0	
5/7	四	紫米飯	五香扣肉 <small>肉丁, 煮</small>	鐵板油腐 <small>油豆腐, 炒</small>	香菇蘿蔔Q <small>香菇, 蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌小魚湯 <small>海芽, 味噌, 小魚, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.4	731	0	
5/8	五	白飯	養生雞C <small>雞丁, 紅棗, 枸杞, 煮</small>	花枝丸雞塊 <small>花枝丸, 雞塊, 炸</small>	獅子頭大白Q <small>大白菜, 獅子頭, 胡蘿蔔, 煮</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.3	719	0	
5/11	一	小米飯	檸檬雞翅 <small>雞翅, 烤</small>	開陽青菜Q <small>青菜, 蝦米, 炒</small>	油瓜絞肉Q <small>油瓜, 絞肉, 炒</small>	產銷履歷	肉羹湯 <small>肉羹, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0	
5/11	一	小米飯	茄汁豆包 <small>豆包, 煮</small>	香菇青菜Q <small>青菜, 香菇, 炒</small>	油瓜素絞肉Q <small>油瓜, 素絞肉, 炒</small>	產銷履歷	素肉羹湯 <small>素肉羹, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0	
5/12	二	白飯	韓式肉片Q <small>肉片, 高麗菜, 炒</small>	滷蛋肉汁 <small>雞蛋, 滷</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	結頭菜大骨湯 <small>結頭菜, 大骨, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.5	714	0	
5/14	四	白飯	咖哩雞丁C <small>馬鈴薯, 雞丁, 煮</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲, 炒</small>	茄汁肉圓 <small>肉圓, 蒸</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.5	728	0	
5/15	五	黑芝麻飯	宮保魚丁C <small>魚丁, 煮</small>	冬瓜燜絞肉 <small>冬瓜, 絞肉, 燜</small>	番茄蛋 <small>番茄, 雞蛋, 炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.3	712	0	
5/18	一	白飯	叉燒肉 <small>叉燒肉, 烤</small>	白醬洋芋Q <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	干丁小魚 <small>豆乾丁, 小魚乾, 炒</small>	產銷履歷	豆芽三絲湯 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.3	726	0	
5/18	一	白飯 蔬食日	薯餅 <small>薯餅, 炸</small>	白醬洋芋Q <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	腰果干丁 <small>豆乾丁, 腰果, 炒</small>	產銷履歷	豆芽三絲湯 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.3	726	0	
5/19	二	麥片飯	滷雞腿 <small>雞腿, 滷</small>	彩繪玉米C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 青豆仁, 炒</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	南瓜薑絲湯 <small>南瓜, 薑絲, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	0	
5/21	四	義大利麵	和風肉片Q <small>肉片, 洋蔥, 煮</small>	五香滷蛋 <small>雞蛋, 滷</small>	番茄玉米+包子 <small>番茄, 玉米粒, 煮+包子, 蒸</small>	有機蔬菜	地瓜芋圓 <small>地瓜, 芋圓, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702	0	
5/22	五	白飯	親子丼Q <small>洋蔥, 雞肉, 煮</small>	什錦豆腐煲 <small>絞肉, 香菇, 胡蘿蔔, 炒</small>	肉片大瓜Q <small>大黃瓜, 肉片, 炒</small>	有機蔬菜	青菜蛋花湯 <small>青菜, 雞蛋, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0	
5/25	一	地瓜飯	蝦仁排 <small>蝦仁排, 炸</small>	肉絲蘿蔔Q <small>蘿蔔, 肉絲, 炒</small>	番茄玉米C <small>玉米粒, 番茄, 炒</small>	產銷履歷	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	0	
5/25	一	地瓜飯 蔬食日	酥皮豆腐 <small>豆腐, 炸</small>	香菇蘿蔔Q <small>蘿蔔, 香菇, 炒</small>	番茄玉米C <small>玉米粒, 番茄, 炒</small>	產銷履歷	香菇蔬菜湯 <small>香菇, 蔬菜, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	0	
5/26	二	白飯	滷雞排C <small>雞排, 滷</small>	香菇蒸蛋Q <small>香菇, 雞蛋, 蒸</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 高麗菜, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.5	721	0	
5/28	四	白飯	糖醋肉片 <small>肉片, 炒</small>	開陽大白Q <small>大白菜, 蝦米, 炒</small>	梅干絞肉Q <small>絞肉, 梅乾菜, 炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.3	712	0	
5/29	五	小米飯	紅燒魚丁 <small>魚丁, 紅燒</small>	咖哩洋芋 <small>胡蘿蔔, 馬鈴薯, 煮</small>	雪菜絞肉 <small>雪裡紅, 絞肉, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	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

*5/26(二)提供水果一份



美味午餐

莊敬國小 109.5月午餐菜單



營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	合計	平均	週均	週均	週均	週均
1	五	胚芽米飯	薑燒肉片 <small>肉片(S) 芹菜薑燒</small>	時匯大瓜 <small>大黃瓜(Q) 蝦球炒</small>	干丁肉燥 <small>碎干丁絞肉(S) 滷</small>	有機蔬菜	薏仁排骨湯 <small>洋蔥排骨</small>	5.8	2.6	2.2	2.5	769	
4	四	千島香鬆飯	五香雞腿 <small>雞腿(S) 滷</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(Q) 鮮菇(Q) 紅片(Q) 炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉(S) 青豆 煮</small>	產銷履歷	結頭菜肉片湯 <small>結頭菜肉片</small>	5.8	2.7	2	2.5	771	
		蔬食日 五穀米飯	家常豆腐 <small>豆腐絞肉(S) 青豆 煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜(Q) 鮮菇(Q) 紅片(Q) 炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋(Q) 蒸</small>	產銷履歷	結頭菜湯 <small>結頭菜薑絲</small>	5.8	2.7	2	2.5	771	
5	二	香Q白飯	茄汁腓肉 <small>肉丁(S) 豬蹄肉(S) 洋葱 煮</small>	木須扁蒲 <small>扁蒲(Q) 木耳(Q) 肉絲(S) 炒</small>	花枝排&脆薯 <small>花枝排X脆薯 炸</small>	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜芋圓地瓜圓</small>	5.9	2.5	2	2.7	772	
7	四	糙米飯	香滷排骨 <small>排骨 滷</small>	魷魚炒蛋 <small>玉米粒(S) 雞蛋(Q) 三色豆魷魚 炒</small>	油蔥肉燥萵苣 <small>大萵苣(Q) 絞肉(S) 油蔥 煮</small>	有機蔬菜	味噌海苔湯 <small>海帶芽豆腐味噌</small>	6	2.5	2	2.5	770	
8	五	香Q白飯	匈牙利燉肉 <small>豬丁(S) 蕃茄甜椒洋葱 煮</small>	芹炒什錦 <small>芹菜(Q) 魷魚紅蘿蔔(Q) 炒</small>	酸心素肚 <small>素肚酸菜醃菜心木耳(Q) 炒</small>	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯碎三色豆</small>	6	2.5	2.1	2.5	773	
11	四	燕麥飯	紅燒豬腩 <small>肉丁(S) 白蘿蔔紅蘿蔔 煮</small>	香甜玉米肉末 <small>玉米粒(S) 絞肉(S) 小黃瓜紅蘿蔔(Q) 煮</small>	柴香海苔丸 <small>海苔九菜魚片木耳 燒</small>	產銷履歷	冬瓜雞丁湯 <small>冬瓜雞丁</small>	6	2.5	2	2.7	779	
		蔬食日 燕麥飯	紅燒豆干 <small>豆干白蘿蔔紅蘿蔔 燒</small>	玉米肉末 <small>玉米粒(S) 絞肉(S) 小黃瓜紅蘿蔔(Q) 煮</small>	紅蘿蔔青花 <small>青花菜(S) 紅蘿蔔(Q)</small>	產銷履歷	冬瓜金草湯 <small>冬瓜金針菇</small>	6	2.5	2	2.7	779	
12	二	義大利麵	蒜香腿排 <small>豬腿排(S) 滷</small>	奶黃包 <small>奶黃包 蒸</small>	紅仁高麗菜 <small>高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q) 炒</small>	有機蔬菜	豆腐小魚湯 <small>豆腐小魚干</small>	5.9	2.6	2	2.5	771	
14	四	香Q白飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁(S) 馬鈴薯 煮</small>	銀芽三絲 <small>豆芽菜(Q) 木耳(Q) 豆干絲 炒</small>	海結筍片 <small>海帶結筍片紅蘿蔔(Q) 滷</small>	有機蔬菜	鮑魚羹湯 <small>鮑魚羹白蘿蔔雞蛋木耳</small>	5.9	2.5	2.3	2.5	771	
15	五	胚芽米飯	鮮味炸魚 <small>魚排 炸</small>	京醬肉絲 <small>洋葱(Q) 肉絲(S) 煮</small>	菇菇黃瓜 <small>黃瓜(Q) 鮮菇(Q) 金針菇(Q) 煮</small>	有機蔬菜	芙蓉蛋花湯 <small>雞蛋玉米粒</small>	5.8	2.5	2.1	2.6	772	
18	二	香Q白飯	鍋燒蘿勒雞 <small>雞丁(S) 九層塔 燒</small>	關東煮 <small>白蘿蔔(Q) 昆布卷黑輪 煮</small>	客家小炒 <small>干片肉絲(S) 木耳(Q) 乾魷魚 炒</small>	產銷履歷	田園南瓜湯 <small>南瓜紅蘿蔔雞蛋</small>	5.9	2.5	2	2.6	768	
		蔬食日 香Q白飯	干片小炒 <small>干片肉絲(S) 木耳(Q) 炒</small>	蘿蔔什錦 <small>白蘿蔔(Q) 昆布卷黑輪 煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋(Q) 蒸</small>	產銷履歷	田園南瓜湯 <small>南瓜紅蘿蔔雞蛋</small>	5.9	2.5	2	2.6	768	
19	二	糙米飯	沙嗲肉片 <small>肉片(S) 洋葱 煮</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜(Q) 金針菇(Q) 毛豆薑 煮</small>	彩燴福州丸 <small>福州丸雞蛋(Q) 三色豆 燴</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜蕃茄芹菜肉絲</small>	5.9	2.6	2	2.5	771	
21	四	香Q白飯	醬燒豬排 <small>豬排 燒</small>	海芽炒蛋 <small>玉米粒(S) 海帶芽雞蛋(Q) 炒</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯(Q) 絞肉(S) 青豆 煮</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small>	6	2.5	2	2.5	770	
22	五	五穀米飯	鹽酥香香雞 <small>雞丁九層塔 炸</small>	芋香白菜 <small>大白菜(Q) 芋頭腐皮絲 煮</small>	瓜仔肉 <small>脆瓜絞肉(S) 滷</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐雞蛋筍木耳紅絲</small>	5.9	2.5	2	2.7	772	
25	二	海苔肉鬆飯	蒜泥肉片 <small>肉片(S) 豆芽菜(Q) 煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q) 青豆 炒</small>	油蔥燒油腐 <small>油豆腐油蔥絞肉(S) 燒</small>	產銷履歷	香菇雞湯 <small>雞腿雞丁香菇</small>	5.8	2.7	2.1	2.5	774	
		蔬食日 胚芽米飯	油蔥燒油腐 <small>油豆腐油蔥絞肉(S) 燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q) 青豆 炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽菜(Q) 木耳(Q) 韭菜 炒</small>	產銷履歷	蘿蔔香菇湯 <small>蘿蔔香菇</small>	5.8	2.7	2.1	2.5	774	
26	二	香Q白飯	香煎里肌 <small>里肌排 煎</small>	莎莎肉醬 <small>洋葱(Q) 絞肉(S) 蕃茄(Q) 玉米粒(S) 煮</small>	鮮菇時蔬 <small>大萵苣(Q) 鮮菇(Q) 炒</small>	有機蔬菜	三絲羹湯 <small>三絲羹木耳雞蛋筍</small>	5.9	2.5	2.2	2.5	828	
28	四	香Q白飯	奶香玉米雞 <small>雞丁(S) 玉米粒(S) 煮</small>	沙茶高麗 <small>高麗菜(Q) 木耳(Q) 肉絲(S) 炒</small>	滷味燙 <small>黑豆干百頁豆腐素肚白蘿蔔(Q) 滷</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜肉片薑絲</small>	5.8	2.6	2	2.5	764	
29	五	燕麥飯	筍香滷肉 <small>肉丁(S) 筍 滷</small>	香芹炒雞柳 <small>芹菜(Q) 雞柳(S) 紅蘿蔔(Q) 炒</small>	鍋貼+甜條 <small>鍋貼X甜不辣條 炸</small>	有機蔬菜	海結排骨湯 <small>海帶結排骨</small>	5.9	2.5	2	2.7	772	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，5/26(二)回饋水果。

裕民田精饌午餐

莊敬國小
109年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全穀類 類(份)	豆蛋 類(份)	蔬菜 類(份)	海陸 類(份)	熱量 (kcal)
★ 1	五	白米飯	義式茄汁燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 青豆/炒</small>	和風小火鍋 <small>蘿蔔, 金針菇, 火鍋料/煮</small>	有機蔬菜 紅麵線羹湯 <small>紅麵線, 筍絲, 木耳絲, 肉羹</small>	5 .4	2 .4	2 .0	2 .5	7 2 1
★ 4	一	麥片香飯	芝麻蜂蜜燒雞 <small>雞丁, 芝麻, 蘿蔔, 蜂蜜/燒</small>	百頁海帶 <small>百頁, 海帶/滷</small>	蛋酥香菇白菜 <small>大白菜, 香菇, 蝦皮, 蛋/煮</small>	產銷履歷蔬菜 瓠瓜魚丸湯 <small>瓠瓜, 吻仔魚丸</small>	5 .2	2 .6	2 .1	2 .5	7 2 4
★ 5	二	白米飯	BBQ里肌排 <small>里肌排/燒</small>	咖哩馬鈴薯 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	芹香豆芽 <small>豆芽, 韭菜, 芹/炒</small>	有機蔬菜 芋香西谷米 <small>芋頭, 西谷米</small>	5 .4	2 .2	2 .4	2 .6	7 2 0
★ 7	四	小米0飯	沙茶燒肉片 <small>肉片, 洋蔥/炒</small>	香香雞排 <small>雞腿排/炸</small>	香菇扁蒲 <small>扁蒲, 香菇/煮</small>	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 <small>柴魚, 豆腐, 味噌</small>	5 .0	2 .6	2 .2	2 .6	7 1 7
★ 8	五	白米飯	清香檸檬雞翅 <small>檸檬雞翅/燒</small>	小瓜竹筍肉絲 <small>竹筍, 肉絲, 小黃瓜/炒</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋, 青蔥, 菜脯/炒</small>	有機蔬菜 薑絲海結湯 <small>海結, 薑絲, 肉片</small>	5 .2	2 .6	2 .4	2 .5	7 3 2
★ 11	一	紅扁豆飯	可樂豬腳控肉 <small>豬腳, 可樂, 豆薯/控</small>	蛋黃芋球+地瓜條 <small>蛋黃芋球, 地瓜條/炸</small>	珍珠花生豆 <small>玉米, 洋芋, 花生, 青豆/煮</small>	產銷履歷蔬菜 青木瓜貢丸湯 <small>青木瓜, 貢丸片</small>	5 .5	2 .3	2 .0	2 .6	7 2 5
★ 12	二	古早香蔥肉燥麵	照燒雞腿 <small>雞腿/滷</small>	敏豆甜條 <small>敏豆, 甜不辣/炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗菜, 蝦皮/炒</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	5 .4	2 .3	2 .0	2 .6	7 1 8
★ 14	四	糙米白飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 蔥, 洋蔥/炒</small>	蔬菜福州丸 <small>蔬菜, 海芽, 福州丸/煮</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>起司, 玉米, 蛋</small>	5 .2	2 .6	2 .2	2 .5	7 2 7
★ 15	五	白米飯	日式咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 豆干絲, 芹菜/炒</small>	茶碗蒸 <small>蛋, 紅蘿蔔/蒸</small>	有機蔬菜 金茸肉絲湯 <small>金針菇, 洋蔥, 肉絲</small>	5 .3	2 .5	2 .0	2 .5	7 2 1
★ 18	一	蕎麥米飯	惡魔無骨雞排 <small>天使雞排/燒</small>	彩繪玉米 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 青豆/煮</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉, 干丁, 九層塔, 番茄/煮</small>	產銷履歷蔬菜 小魚味噌湯 <small>小魚干, 味噌, 海芽</small>	5 .5	2 .4	2 .0	2 .6	7 3 2
★ 19	二	白米飯	米蘭燉肉 <small>肉丁, 洋蔥/燉</small>	芹香黑輪 <small>芹, 黑輪/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽, 韭菜, 肉絲/炒</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔</small>	5 .2	2 .4	2 .2	2 .5	7 1 2
★ 21	四	番茄義式肉醬麵	黃金豬排 <small>豬排/炸</small>	蒜爆鮮筍 <small>筍, 蒜/炒</small>	高麗炒肉片 <small>高麗, 肉片/炒</small>	有機蔬菜 綠豆00 <small>綠豆, 00</small>	5 .4	2 .2	2 .2	2 .6	7 1 5
★ 22	五	白米飯	香菇燒雞 <small>雞丁, 香菇/燒</small>	芝麻蜜汁黑干 <small>芝麻, 黑豆干/燒</small>	佛跳牆 <small>大白菜, 蝦皮, 木耳絲/炒</small>	有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄, 蛋, 蔬菜</small>	5 .0	2 .4	2 .2	2 .5	6 9 8
★ 25	一	紫米白飯	美式炸雞 <small>雞肉/炸</small>	金黃燒絞肉 <small>玉米, 絞肉/炒</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 肉羹/煮</small>	產銷履歷蔬菜 火鍋菇菇湯 <small>高麗菜, 香菇, 金針菇, 肉片</small>	5 .2	2 .4	2 .4	2 .6	7 2 1
★ 26	二	白米飯	南洋咖哩豚肉片 <small>肉片, 洋芋, 紅蘿蔔, 椰奶/煮</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>蒜, 豆腐/燒</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽, 韭菜/炒</small>	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 肉片</small>	5 .2	2 .2	2 .5	2 .5	7 0 4
★ 28	四	芝麻香飯	京醬肉絲 <small>肉絲, 蔥, 洋蔥/炒</small>	小瓜蝦捲 <small>小黃瓜, 蝦捲/燒</small>	高麗回鍋肉 <small>高麗, 回鍋干片/煮</small>	有機蔬菜 韓式昆布湯 <small>黃豆芽, 昆布, 肉片</small>	5 .0	2 .5	2 .2	2 .6	7 1 0
★ 29	五	白米飯	杏鮑菇花雕雞 <small>雞丁, 杏鮑菇/燒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜, 鮮菇/煮</small>	三杯海茸 <small>海茸, 九層塔/燒</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜, 玉米, 蛋</small>	5 .4	2 .2	2 .0	2 .5	7 0 6

★ 標示為三章-0申請日 / 營養師 李佳芸
*全面使用非基改黃豆製品及玉米

*週一供應產銷履歷蔬菜
*週二四五供應有機蔬菜



全盛美食109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 侯欣怡 張韻瑩

★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	附餐	全穀類	正魚肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	五	麥片飯 白米, 麥片	XO醬燒雞 雞肉, 時蔬, XO醬, 燒	蔬炒花枝揚 時蔬, 花枝揚, 木耳, 炒	三杯海茸 海茸, 九層塔, 煮	有機 玉米排骨湯 玉米, 馬鈴薯, 排骨, 紅蘿蔔	5	2	2	2	760
4	一	白飯 白米	清燉豬肉 豬肉, 山藥, 枸杞, 燉	肉燥小丸子 絞肉, 豆干, 貢丸, 煮	黃芽炒雞絲 黃豆芽, 雞肉絲, 紅蘿蔔, 炒	扁蒲鮮菇湯 扁蒲, 金針菇, 木耳	5	2	2	2	753
4	一	白飯 白米	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄, 炒	肉燥小丸子 絞肉, 豆干, 貢丸, 煮	黃芽炒雞絲 黃豆芽, 雞肉絲, 紅蘿蔔, 炒	扁蒲鮮菇湯 扁蒲, 金針菇, 木耳	5	2	2	2	753
5	二	燕麥飯 白米, 燕麥	菠蘿果粒焗雞 雞肉, 洋蔥, 鳳梨, 糖醋醬, 煮	玉米金粒炒蛋 雞蛋, 玉米, 青豆仁, 炒	白菜西魯肉 大白菜, 豬肉, 芋頭, 紅蘿蔔, 煮	綠豆粉圓湯 綠豆, 粉圓	5	2	2	2	758
7	四	白飯 白米	蜂蜜咖哩魚 魚肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 煮	肉燥油腐 油豆腐, 絞肉, 紅蘿蔔, 煮	柴魚大瓜 時瓜, 菇, 柴魚片, 煮	竹筍雞湯 竹筍, 雞肉, 紅蘿蔔	5	2	2	2	753
8	五	雞肉飯 雞肉, 白米, 紅蔥末	蔥燒肉排 豬排, 蔥, 燒(X1)	豆皮滷蝦捲 豆皮, 蝦卷, 滷(X1)	雙星花椰 青花, 白花, 紅蘿蔔, 炒	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 排骨	5	2	2	2	753
11	一	白飯 白米	香蔥油淋雞 雞肉, 時蔬, 蔥, 煮	五更蒜苗豆腐 豆腐, 豬肉, 酸菜, 蒜苗, 煮	彩繪玉米 玉米, 馬鈴薯, 青豆仁, 煮	枸杞排骨湯 時瓜, 排骨, 枸杞	5	2	2	2	758
11	一	白飯 白米	五更蒜苗豆腐 豆腐, 豬肉, 酸菜, 蒜苗, 煮	香脆烤薯餅 薯餅, 烤(X2)	彩繪玉米 玉米, 馬鈴薯, 青豆仁, 煮	枸杞排骨湯 時瓜, 排骨, 枸杞	5	2	2	2	758
12	二	薏仁飯 白米, 薏仁	塔香蕈菇鮮魚 魚肉, 九層塔, 菇, 煮	水嫩蒸蛋 雞蛋, 蒸	海味三絲 海帶, 鮮菇, 紅蘿蔔, 炒	酸辣湯 豆腐, 筍, 筍, 木耳, 紅蘿蔔	5	2	2	2	751
14	四	白飯 白米	蜜糖腰果燒雞 雞肉, 腰果, 時蔬, 燒	海鮮粉絲煲 寬冬粉, 洋蔥, 魷魚, 炒	櫻花蝦甘藍 高麗菜, 櫻花蝦, 木耳, 炒	海帶排骨湯 海帶, 排骨	5	2	2	2	760
15	五	醃醬麵 豬肉, 豆干, 麵條	黃金炸豬排 豬排, 炸(X1)	三色滷福州丸 福州丸, 玉米, 青豆仁, 紅蘿蔔, 滷(X1)	海味葫蘆 扁蒲, 木耳, 蝦米, 煮	山藥雞湯 山藥, 雞肉	5	2	2	2	772
18	一	雜糧飯 白米, 燕麥, 麥片	蔥燒鮑菇雞 雞肉, 杏鮑菇, 蔥, 燒	紅茄沙沙肉醬 豆乾, 絞肉, 洋蔥, 蕃茄, 煮	鮮菇花椰 青花, 白花, 菇, 炒	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋	5	2	2	2	766
18	一	雜糧飯 白米, 燕麥, 麥片	紅茄沙沙肉醬 豆乾, 絞肉, 洋蔥, 蕃茄, 煮	炸地瓜薯條 地瓜薯條, 炸(X3)	鮮菇花椰 青花, 白花, 菇, 炒	玉米濃湯 玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋	5	2	2	2	766
19	二	白飯 白米	爪哇咖哩豬 豬肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 煮	黑輪百匯 時瓜, 黑輪, 木耳, 炒	哨子粉絲 冬粉, 時蔬, 木耳, 炒	昆布蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 薑絲	5	2	2	2	752
21	四	茄汁雞茸 義大利麵 洋蔥, 玉米, 雞肉, 義大利麵	烤肉醬雞翅 雞翅, 滷(X1)	味島香鬆 花枝丸, 香鬆, 滷(X2)	玉筍蒟蒻 玉米筍, 蒟蒻, 炒	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁	5	2	2	2	751
22	五	白飯 白米	叉燒肉 叉燒肉, 烤(X3)	蜜汁豆干 豆干, 芝麻, 煮	脆炒薯條 馬鈴薯, 木耳, 紅蘿蔔, 炒	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽, 味噌	5	2	2	2	758
25	一	白飯 白米	醬燒豬排 豬排, 滷(X1)	甜蔥歐姆蛋 雞蛋, 洋蔥, 青豆仁, 炒	銀魚條豆 條豆, 鮮菇, 小魚乾, 炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 雞肉	5	2	2	2	753
25	一	白飯 白米	甜蔥歐姆蛋 雞蛋, 洋蔥, 青豆仁, 炒	彩蔬雙色丸子 西芹, 蝦丸, 貢丸, 炒	銀魚條豆 條豆, 鮮菇, 小魚乾, 炒	蘿蔔雞湯 白蘿蔔, 雞肉	5	2	2	2	753
26	二	地瓜飯 白米, 地瓜	三杯醬爆雞 雞肉, 時蔬, 九層塔, 燒	咖哩百頁豆腐 百頁豆腐, 青豆仁, 紅蘿蔔, 煮	玉米肉茸 豬肉, 玉米, 紅蘿蔔, 青豆仁, 煮	黃芽肉絲湯 黃豆芽, 肉絲	5	2	2	2	762
28	四	白飯 白米	客家福菜燒豬 豬肉, 時蔬, 梅乾菜, 燒	蒸蛋 雞蛋, 蒸	鍋燒豆皮白菜 大白菜, 豆皮, 香菇, 燒	竹筍麵線羹 竹筍, 麵線, 木耳	5	2	2	2	742
29	五	玉米飯 白米, 玉米	沙嗲嫩雞 雞肉, 洋蔥, 煮	丁香豆干小炒 豆乾, 小魚乾, 時蔬, 炒	肉茸冬瓜 冬瓜, 豬肉, 枸杞, 煮	蔬菜蛋花湯 時蔬, 雞蛋	5	2	2	2	751

《海帶》海帶含有鈣、磷、碘、鉀、硒、葉酸等營養素。海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。海帶富含碘元素，對人類健康很有益處，然而懷孕期和哺乳的婦女卻不宜過量食用，因為海帶中的碘會經由血液循環，從胎盤或乳汁中進入胎兒或幼兒體內，進而造成幼兒甲狀腺功能障礙。