

莊敬國小 109 年 3 月 2 日至 109 年 3 月 31 日午餐廠商供應表

供餐日期	班級	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政及課後照顧
3 月 2 日~3 月 6 日		國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
3 月 9 日~3 月 13 日		全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
3 月 16 日~3 月 20 日		裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
3 月 23 日~3 月 31 日		皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

# 國琳團膳

109年3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)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章Q請款
3/2	一	白飯	紅燒雞排 雞排, 紅燒	玉米蕃茄肉燥C 玉米粒, 蕃茄, 絞肉, 炒	親子丼 肉絲, 洋蔥, 炒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.5	2.5	2	2.5	735	0
3/2	一	白飯 蔬食日	紅燒豆腐 豆腐, 紅燒	玉米蕃茄C 玉米粒, 蕃茄, 炒	親子丼 肉絲, 洋蔥, 炒	產銷履歷	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.5	2.5	2	2.5	735	0
3/3	二	糙米飯	古早味扣肉Q 豬肉, 煮	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 炒	燴三鮮Q 蔬菜, 豬肉, 胡蘿蔔, 燴	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔, 煮	5.4	2.5	2	2.3	719	0
3/5	四	肉絲炒飯	香酥雞翅 雞翅, 炸	紅仁炒蛋Q 胡蘿蔔, 雞蛋, 炒	彩椒豆薯Q 彩椒, 豆薯, 炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 肉片, 煮	5.5	2.5	2	2.5	735	0
3/6	五	黑芝麻飯	沙巴魚燒 沙巴魚, 燒	大白獅子頭Q 大白菜, 獅子頭, 煮	京醬肉絲Q 肉絲, 蔬菜, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 蕃茄, 蔬菜, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
3/9	一	紫米飯	叉燒肉Q 叉燒肉, 烤	什錦蘿蔔Q 紅白蘿蔔, 肉絲, 燴	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 煮	5.4	2.5	2	2.3	719	0
3/9	一	紫米飯 蔬食日	薯餅 薯餅, 炸	什錦蘿蔔Q 紅白蘿蔔, 肉絲, 燴	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 炒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 煮	5.4	2.5	2	2.3	719	0
3/10	二	白飯	五香雞腿 雞腿, 煮	田園三色C 玉米粒, 胡蘿蔔, 青豆仁, 炒	肉絲洋芋Q 肉絲, 馬鈴薯, 炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
3/12	四	糙米飯	南洋咖哩豬Q 馬鈴薯, 豬肉, 煮	日式蒸蛋Q 雞蛋, 蒸	香菇青菜Q 香菇, 青菜, 炒	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結, 薑絲, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/13	五	白飯	養生香菇雞C 雞丁, 香菇, 煮	高麗年糕Q 高麗菜, 年糕, 炒	干丁絞肉 豆乾丁, 絞肉, 炒	有機蔬菜	蔬菜雪花湯 蔬菜, 雞蛋, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
3/16	一	白飯	糖醋肉片Q 肉片, 炒	玉米毛豆雞丁C 玉米粒, 毛豆, 雞丁, 炒	蚵仔捲 蚵仔捲, 炸	產銷履歷	魷魚羹湯 魷魚羹, 煮	5.4	2.5	2	2.3	719	0
3/16	一	白飯 蔬食日	糖醋豆包 豆包, 炒	玉米毛豆C 玉米粒, 毛豆, 炒	五香滷蛋 雞蛋, 魯	產銷履歷	素魷魚羹湯 素魷魚羹, 煮	5.4	2.5	2	2.3	719	0
3/17	二	小米飯	鐵路大排Q 大排, 煮	蘿蔔雞丁 白蘿蔔, 雞丁, 煮	鐵板豆腐 豆腐, 煮	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌, 海芽, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
3/19	四	義大利麵	麥當勞雞腿 雞腿, 炸	茶碗蒸Q 雞蛋, 蒸	番茄玉米Q 番茄, 玉米粒, 煮	有機蔬菜	日式菇菇湯 青菜, 金針菇, 煮	5.5	2.5	2	2.5	735	0
3/20	五	地瓜飯	五香扣肉Q 豬肉, 煮	珍Q熱狗 熱狗, 炸	蛋酥高麗 雞蛋, 高麗菜, 炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
3/23	一	糙米飯	蜜汁雞腿 雞腿, 煮	洋蔥豆包Q 洋蔥, 豆包, 煮	玉米炒蛋Q 玉米粒, 雞蛋, 炒	產銷履歷	淮山肉骨湯 肉骨茶包, 淮山, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
3/23	一	糙米飯 蔬食日	芋香大白 芋頭, 大白菜, 炒	洋蔥豆包Q 洋蔥, 豆包, 煮	玉米炒蛋Q 玉米粒, 雞蛋, 炒	產銷履歷	淮山肉骨湯 肉骨茶包, 淮山, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
3/24	二	白飯	醋溜肉片Q 肉片, 炒	乾丁絞肉 豆乾丁, 絞肉, 炒	燴三鮮Q 蔬菜, 肉絲, 燴	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮	5.2	2.4	2	2.5	707	0
3/26	四	紫米飯	醬燒大排Q 大排, 煮	芹香甜條 芹菜, 甜不辣, 煮	番茄炒蛋Q 蕃茄, 雞蛋, 炒	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/27	五	白飯	紅燒魚丁Q 魚丁, 紅燒	雞塊*2 雞塊, 炸	咖哩洋芋Q 馬鈴薯, 煮	有機蔬菜	小魚豆腐湯 小魚乾, 豆腐, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
3/30	一	白飯	紅燒雞翅C 雞翅, 紅燒	大溪豆乾 大溪豆乾, 魯	肉絲青菜Q 肉絲, 青菜, 炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 薑絲, 海帶芽, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
3/30	一	白飯 蔬食日	紅燒杏鮑菇 杏鮑菇, 紅燒	大溪豆乾 大溪豆乾, 魯	香菇青菜Q 香菇, 青菜, 炒	產銷履歷	薑絲海芽湯 薑絲, 海帶芽, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
3/31	二	黑芝麻飯	筍乾扣肉Q 筍乾, 豬肉, 紅燒	蒸蛋Q 雞蛋, 蒸	甜醬關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 肉, 煮	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜, 煮	5.4	2.4	2	2.4	716	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

\*3/31(二)公糧米回饋水果一份



# 美味午餐

## 莊敬國小 109.3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	全蛋	蛋黃	蛋清	油	糖	鹽	其他
2		胚芽米飯	<b>薑燒肉片</b> 肉片(S) 芹菜薑燒	<b>蝦香扁蒲</b> 扁蒲(Q) 蝦皮煮	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐絞肉(S) 煮	產銷履歷	芙蓉濃湯	5.8	2.6	2.2	2.5		769
		蔬食日 胚芽米飯	<b>紅燒豆腐</b> 豆腐煮	<b>蒸蛋</b> 雞蛋(Q) 蒸	<b>鮮菇扁蒲</b> 扁蒲(Q) 鮮菇煮	產銷履歷	芙蓉濃湯	5.8	2.6	2.2	2.5		769
3	二	香Q白飯	<b>蒜香滷雞腿</b> 雞腿(S) 滷	<b>冬瓜肉燥</b> 冬瓜(Q) 絞肉(S) 鹹冬瓜煮	<b>敏豆甜條</b> 敏豆甜不辣條紅蘿蔔(Q) 炒	有機蔬菜	海芽小魚湯	5.9	2.5	2	2.7		772
5	四	香Q白飯	<b>鮮菇燒雞</b> 雞丁(S) 鮮菇(Q) 燒	<b>洋蔥炒蛋</b> 洋蔥(Q) 雞蛋(Q) 青豆炒	<b>海苔洋芋條</b> 馬鈴薯條海苔粉炸	有機蔬菜	竹筍湯	6	2.5	2	2.7		779
6	五	燕麥飯	<b>迷迭香豬排</b> 豬排迷迭香燒	<b>沙茶白玉</b> 筍丁(Q) 魷魚炒	<b>木須小瓜</b> 小黃瓜(Q) 木耳(Q) 炒	有機蔬菜	味噌湯	5.8	2.5	2.3	2.7		773
9		海苔肉鬆飯	<b>三杯雞</b> 雞丁(S) 米血丁九層塔燒	<b>田園玉米</b> 玉米粒(S) 三色豆(S) 煮	<b>海根肉絲</b> 海帶根肉絲(S) 炒	產銷履歷	大頭菜排骨湯	6	2.5	2	2.5		770
		蔬食日 香Q白飯	<b>燒大嫩油腐</b> 嫩油腐燒	<b>田園玉米</b> 玉米粒(S) 三色豆(S) 煮	<b>炒青花菜</b> 青花菜(S) 紅蘿蔔炒	產銷履歷	大頭菜湯	6	2.5	2	2.5		770
10	二	糙米飯	<b>懷舊滷排骨</b> 排骨滷	<b>蕃茄炒蛋</b> 蕃茄(Q) 雞蛋(Q) 炒	<b>三色銀芽</b> 豆芽菜(Q) 木耳(Q) 火鍋絲炒	有機蔬菜	綠豆珍珠湯	5.8	2.6	2.2	2.5		769
12	四	香Q白飯	<b>西西里燉肉</b> 肉丁(S) 洋蔥焗	<b>爽脆薯絲</b> 豆薯(Q) 木耳(Q) 紅蘿蔔(Q) 炒	<b>卡滋雙併</b> 可樂餅雞塊炸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	6	2.6	2	2.5		778
13	五	五穀米飯	<b>秘製腿排</b> 雞腿排(S) 滷	<b>筍丁肉燥</b> 筍丁絞肉(S) 煮	<b>絲瓜寬粉</b> 絲瓜(Q) 寬粉煮	有機蔬菜	薏仁排骨湯	5.8	2.5	2	2.8		770
16		紫米飯	<b>紅燒小排</b> 軟骨丁(S) 肉丁(S) 白蘿蔔燒	<b>芹香雞柳</b> 芹菜(Q) 鮮菇(Q) 雞柳(S) 炒	<b>干片小炒</b> 干片木耳(Q) 炒	產銷履歷	田園南瓜湯	6	2.5	2	2.7		779
		蔬食日 紫米飯	<b>蘿蔔豆干</b> 豆干蘿蔔燒	<b>蒸蛋</b> 雞蛋(Q) 蒸	<b>干片小炒</b> 干片木耳(Q) 炒	產銷履歷	田園南瓜湯	6	2.5	2	2.7		779
17	二	肉燥担担麵	<b>可樂雞翅</b> 雞翅(S) 滷	<b>芝麻包</b> 芝麻包蒸	<b>蔬菜炒年糕</b> 大白菜(Q) 年糕炒	有機蔬菜	枸杞肉片湯	5.8	2.6	2.1	2.7		775
19	四	胚芽米飯	<b>五香雞腿</b> 雞腿(S) 滷	<b>白醬洋芋</b> 馬鈴薯(Q) 青豆煮	<b>芝麻麵腸</b> 麵腸芝麻炒	有機蔬菜	青木瓜湯	6	2.5	2	2.7		779
20	五	香Q白飯	<b>黃金魚排</b> 魚排炸	<b>鮮炒高麗</b> 高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q) 炒	<b>肉燥鴿蛋</b> 絞肉(S) 鴿蛋油	有機蔬菜	三絲羹湯	5.8	2.5	2	2.8		770
23		燕麥飯	<b>椰香咖哩雞</b> 雞丁(S) 馬鈴薯紅蘿蔔(Q) 煮	<b>紅絲炒蛋</b> 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q) 炒	<b>鐵板油腐</b> 油豆腐毛豆(S) 燒	產銷履歷	山藥排骨湯	5.8	2.6	2.2	2.5		769
		蔬食日 燕麥飯	<b>毛豆油腐</b> 油豆腐毛豆(S) 燒	<b>椰香咖哩</b> 馬鈴薯(Q) 煮	<b>紅絲炒蛋</b> 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q) 炒	產銷履歷	枸杞山藥湯	5.8	2.6	2.2	2.5		769
24	二	千島香鬆飯	<b>蒜泥肉片</b> 肉片(S) 豆芽菜(Q) 燙	<b>白菜什錦</b> 大白菜(Q) 鮮菇腐皮絲煮	<b>茄汁海苔丸</b> 海苔丸三色豆燒	有機蔬菜	薑絲海芽湯	5.8	2.6	2.3	2.5		771
26	四	香Q白飯	<b>筍香滷肉</b> 肉丁(S) 筍干滷	<b>珍菇萵苣</b> 大陸妹(Q) 秀珍菇(Q) 炒	<b>五香素雞</b> 素雞絞肉(S) 炒	有機蔬菜	薑汁地瓜湯	5.8	2.6	2.2	2.7		778
27	五	糙米飯	<b>香香鹽酥雞</b> 雞丁(S) 九層塔炸	<b>薑燒冬瓜塊</b> 冬瓜塊(Q) 薑燒	<b>螞蟻上樹</b> 冬菇高麗菜(Q) 絞肉(S) 炒	有機蔬菜	肉骨茶湯	5.9	2.5	2	2.7		772
30		五穀米飯	<b>紅燒洋芋燉肉</b> 肉丁(S) 馬鈴薯焗	<b>玉米炒蛋</b> 玉米粒(S) 雞蛋(Q) 炒	<b>香炒海干絲</b> 海帶絲干絲芹菜(Q) 炒	產銷履歷	香菇雞湯	5.9	2.7	2	2.5		778
		蔬食日 五穀米飯	<b>醬燒豆干</b> 豆干燒	<b>蒸蛋</b> 雞蛋(Q) 蒸	<b>紅燒燉洋芋</b> 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔焗	產銷履歷	香菇白玉湯	5.9	2.7	2	2.5		778
31	二	香Q白飯	<b>麻香雞丁</b> 雞丁(S) 高麗菜(Q) 薑煮	<b>金茸黃瓜</b> 大黃瓜(Q) 金針菇(Q) 煮	<b>柴香章魚燒</b> 章魚丸海苔粉柴魚片燒	有機蔬菜	酸辣湯	5.9	2.5	2	2.7	1	832

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，3/31(二)回饋水果。

# 裕民田精緻午餐

莊敬國小  
109年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全糖 料理類 (份)	且含 蛋內類 (份)	蔬菜 類(份)	油質 與堅 果類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 2	一	蕎麥米飯	暖暖麻油雞 <small>雞丁、米血/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥/炒</small>	產銷履歷 蔬菜 蘿蔔貢丸湯 <small>蘿蔔、貢丸</small>	5 .0	2 .6	2 .0	2 .5	7 0 8
★ 3	二	白米飯	蔥燒排骨 <small>豬排、蔥/燒</small>	肉羹蘿蔔煮 <small>蘿蔔、肉羹/煮</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉/煮</small>	有機 蔬菜 鮮筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	5 .2	2 .6	2 .1	2 .4	7 2 0
★ 5	四	番茄肉醬 義大利麵	照燒豬排 <small>豬排/燒</small>	黃金銀絲卷 <small>銀絲卷/炸</small>	肉絲花椰菜 <small>花椰、紅蘿蔔、肉絲/炒</small>	有機 蔬菜 蔬菜雪花湯 <small>蔬菜、蛋、肉片</small>	5 .3	2 .4	2 .2	2 .6	7 2 3
★ 6	五	白米飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿/滷</small>	螞蟻上樹 <small>高麗、冬粉、蔥、絞肉/炒</small>	鮮菇大黃瓜 <small>黃瓜、木耳、鮮菇/煮</small>	有機 蔬菜 味噌竹輪湯 <small>裡麵、竹輪、海帶芽</small>	5 .2	2 .2	2 .5	2 .6	7 0 9
★ 9	一	小米Q飯	黑胡椒豬柳 <small>肉柳、洋蔥/炒</small>	和風燒豆腐 <small>豆腐、青豆仁/燒</small>	燕菁黃金魚蛋 <small>結頭菜、香菇、魚蛋/煮</small>	產銷履歷 蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、肉片、大薏仁</small>	5 .0	2 .6	2 .3	2 .4	7 1 1
★ 10	二	白米飯	BBQ里肌排 <small>里肌排/滷</small>	香噴噴滷蛋 <small>蛋、絞肉、干丁/煮</small>	三色甜玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	有機 蔬菜 綠豆西米露 <small>綠豆、西米露</small>	5 .2	2 .6	2 .0	2 .5	7 2 2
★ 12	四	芝麻香飯	紅燒豬腩 <small>肉丁、蘿蔔/燉</small>	日式咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	四喜丸子 <small>獅子頭、白菜、髮菜/煮</small>	有機 蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋、蔬菜</small>	5 .3	2 .6	2 .0	2 .5	7 2 9
★ 13	五	白米飯	家傳花雕雞 <small>雞丁、杏鮑菇/煮</small>	海味蒲瓜 <small>扁扁、蝦皮、木耳/煮</small>	雞塊+脆薯條 <small>雞塊、薯條/炸</small>	有機 蔬菜 巧達濃湯 <small>洋芋、玉米、蛋</small>	5 .5	2 .4	2 .2	2 .6	7 3 7
★ 16	一	白米飯	迷迭天使雞排 <small>迷迭香、雞排/燒</small>	塔香打拋肉 <small>絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒</small>	蝦香高麗 <small>高麗、蝦皮、紅蘿蔔</small>	產銷履歷 蔬菜 日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌、小魚乾</small>	5 .0	2 .6	2 .0	2 .5	7 0 8
★ 17	二	麥片Q飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	彩繪花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/煮</small>	有機 蔬菜 什錦菇菇湯 <small>金針菇、香菇、蔬菜、肉片</small>	5 .0	2 .4	2 .6	2 .6	7 1 2
★ 19	四	白米飯	壽喜燒肉片 <small>肉片、洋蔥/炒</small>	椰香咖哩 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	夜市滷味燙 <small>百頁、素肚、高麗菜/燙</small>	有機 蔬菜 紅麵線羹湯 <small>紅麵線、麵粉、肉羹</small>	5 .6	2 .5	2 .0	2 .6	7 4 7
★ 20	五	糙米白飯	特製滷雞腿 <small>雞腿/滷</small>	紅絲乳酪蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒</small>	芹香客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹、乾魷魚/炒</small>	有機 蔬菜 客家米粉湯 <small>米粉、肉絲、香菇絲</small>	5 .5	2 .5	2 .2	2 .5	7 4 0
★ 23	一	白米飯	鑲金豬排 <small>豬排/炸</small>	蝦香豆皮高麗 <small>高麗、豆皮、蝦皮/炒</small>	紅燒燉馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/燉</small>	產銷履歷 蔬菜 雪花羅宋湯 <small>番茄、蛋、時蔬</small>	5 .2	2 .6	2 .2	2 .6	7 3 1
★ 24	二	胚芽米飯	三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/煮</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機 蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔</small>	5 .4	2 .5	2 .0	2 .5	7 2 8
★ 26	四	蔬菜鐵板 麵	香滷大排 <small>豬排/滷</small>	白玉肉片 <small>蘿蔔、玉米圈、肉片/煮</small>	西紅柿炒雞蛋 <small>蛋、洋蔥、番茄/炒</small>	有機 蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆</small>	5 .0	2 .6	2 .4	2 .6	7 2 2
★ 27	五	地瓜絲飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	開陽胡瓜 <small>胡瓜、紅蘿蔔/煮</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	有機 蔬菜 竹筍肉片湯 <small>竹筍、肉片</small>	5 .0	2 .5	2 .3	2 .6	7 1 2
★ 30	一	白米飯	普羅旺斯燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/燉</small>	西芹炒黑輪 <small>黑輪、西芹/炒</small>	玉米滑蛋 <small>蛋、玉米/炒</small>	產銷履歷 蔬菜 冬瓜丸子湯 <small>冬瓜、魚丸</small>	5 .0	2 .6	2 .0	2 .5	7 0 8
★ 31	二	小米蒸飯	可樂雞翅 <small>雞翅/滷</small>	培根白醬洋芋 <small>培根、洋芋/煮</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、白子絲、芹/炒</small>	有機 蔬菜 肉骨茶湯 <small>蘿蔔、肉包、肉骨茶包</small>	5 .3	2 .6	2 .2	2 .5	7 3 4

★ 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3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 陳愉健 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	附註	全蛋類	蛋黃類	蛋清類	蛋黃類	蛋清類
2		白飯 白米	滷雞排 雞排、滷(X1)	水晶餃滷味 水晶餃、豆干、滷	花生玉米 玉米、洋芋、花生、炒	履歷	5	2	2	2	7
		結頭燉雞湯 結頭菜、雞肉	4	9							
3	二	白飯 白米	茄汁洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	芝麻滷黑豆干 黑豆干、白芝麻、滷	花生玉米 玉米、洋芋、花生、炒	履歷	5	2	2	2	7
		結頭菜燉湯 結頭菜	4	1							
5	四	地瓜飯 白米、地瓜	果香糖醋魚 魚肉、鳳梨、燒	鹹香菜脯蛋 雞蛋、菜脯、炒	海帶三絲 海帶絲、時蔬、紅蘿蔔、炒	有機	5	2	2	2	7
		冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨	4	6							
6	五	肉燥炒米粉 米粉、絞肉、紅蘿蔔	炸排骨酥 排骨酥、炸(X1)	醬滷天婦羅 甜不辣、滷	蝦香白菜滷 大白菜、香菇、蝦皮、煮	有機	5	1	7	6	3
		番茄羅宋湯 番茄、玉米、洋蔥	4	4							
9	一	白飯 白米	腰果燒雞 雞肉、腰果、燒	三杯彩蔬魷魚 時蔬、魷魚、九層塔、炒	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、紅蘿蔔、炒	有機	5	2	2	2	7
		日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	4	9							
10	二	薏仁飯 白米、薏仁	蠔醬爆豬柳 豬肉、洋蔥、炒	紅燒黃金魚蛋 洋芋、魚蛋、紅蘿蔔、燒	清炒時瓜 時瓜、木耳、炒	履歷	5	2	2	2	7
		蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	4	9							
12	四	薏仁飯 白米、薏仁	紅燒百頁豆腐 百頁豆腐、香菇、紅蘿蔔、煮	紅燒黃金魚蛋 洋芋、魚蛋、紅蘿蔔、燒	清炒時瓜 時瓜、木耳、炒	履歷	5	2	2	2	7
		蘿蔔湯 白蘿蔔	4	3							
13	五	白飯 白米	芝麻照燒雞 雞肉、芝麻、燒	肉茸炒粉絲 冬粉、絞肉、時蔬、炒	結頭什錦 結頭菜、菇、時蔬、煮	有機	5	1	7	7	3
		紅豆芋圓湯 紅豆、芋圓	4	9							
16	一	糙米飯 白米、糙米	烤檸檬雞腿 檸檬雞腿、烤(X1)	打拋紅茄肉醬 絞肉、豆干、番茄、九層塔、煮	鮮菇高麗 高麗菜、菇、紅蘿蔔、炒	有機	5	1	8	6	3
		玉米濃湯 玉米、洋芋、雞蛋	4	2							
17	二	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥、煮	紅絲滑蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	鐵板銀芽 豆芽菜、韭菜、木耳、炒	有機	5	2	2	2	7
		黃瓜雞湯 黃瓜、雞肉	4	9							
19	四	地瓜飯 白米、地瓜	醬瓜燒雞 雞肉、時蔬、花生、燒	榨菜肉絲干片 榨菜、肉絲、豆干、炒	芹香銀蘿 白蘿蔔、芹菜、炒	履歷	5	1	8	6	3
		鮮蔬排骨湯 時蔬、排骨	4	2							
20	五	地瓜飯 白米、地瓜	三杯虎皮蛋 雞蛋、九層塔、煮(X1)	榨菜肉絲干片 榨菜、肉絲、豆干、炒	芹香銀蘿 白蘿蔔、芹菜、炒	履歷	5	1	7	6	3
		鮮蔬湯 時蔬	4	4							
23	一	青醬雞肉義大利麵 洋蔥、雞肉、玉米、義大利麵	甘蔗雞翅 甘蔗雞翅、燒(X1)	酥炸海苔薯球 薯球、海苔粉、炸(X1)	小瓜蒟蒻 小黃瓜、蒟蒻、紅蘿蔔、炒	有機	5	2	2	2	7
		南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋	5	0							
24	二	白飯 白米	麻油燉肉 豬肉、蒜、煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒	塔香海茸 海茸、九層塔、炒	有機	5	1	7	6	4
		枕瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	4	7							
26	四	糙米飯 白米、糙米	筍乾紅燒肉 筍乾、豬肉、燒	干片肉絲小炒 豆干、豬肉、時蔬、炒	野菇結頭菜 結頭菜、菇、紅蘿蔔、煮	有機	5	2	7	7	3
		芋香米粉湯 米粉、芋圓	4	6							
27	五	芝麻飯 白米、芝麻	紅醬酸甜魚 魚肉、番茄、煮	五更豬肉豆腐 豆腐、豬肉、時蔬、醃菜、滷	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、炒	履歷	5	2	7	7	4
		肉骨茶 時蔬、排骨、枸杞	4	8							
28	一	芝麻飯 白米、芝麻	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄、炒	五更豬肉豆腐 豆腐、豬肉、時蔬、醃菜、滷	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、炒	履歷	5	1	6	6	4
		高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋	4	9							
30	三	白飯 白米	三杯米糕雞 雞肉、豬血糕、九層塔、燒	花生豆干 花生、豆干、滷	肉片滑瓜 時瓜、豬肉、紅蘿蔔、炒	有機	5	2	7	6	3
		蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	4	1							
31	二	什錦炒麵 麵條、時蔬、豬肉	炸雞排 雞排、炸(X1)	紫米珍珠丸 紫米珍珠丸、蒸(X2)	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇、煮	有機	5	1	8	5	4
		綠豆西米露 綠豆、西米	4	0							
31	五	白飯 白米	梅菜滷肉 豬肉、梅乾菜、煮	南洋鮮魷寬粉 寬粉、魷魚、洋蔥、炒	條豆鮮菇 菇、嫩豆、時蔬、炒	有機	5	2	7	6	3
		酸辣湯 豆腐、筍、木耳	4	1							
31	二	薏仁飯 白米、薏仁	紅燒香菇雞 雞肉、香菇、燒	椒鹽炒竹輪 竹輪、時蔬、紅蘿蔔、炒	脆炒薯絲 洋芋、木耳、炒	履歷	5	2	7	6	3
		時瓜金菇湯 時瓜、金針菇	4	1							
31	五	薏仁飯 白米、薏仁	木耳炒蛋 木耳、雞蛋、炒	椒鹽炒竹輪 竹輪、時蔬、紅蘿蔔、炒	脆炒薯絲 洋芋、木耳、炒	履歷	5	2	6	6	3
		時瓜金菇湯 時瓜、金針菇	4	4							
31	二	白飯 白米	壽喜燒肉丼 豬肉、時蔬、煮	沙茶凍豆腐 凍豆腐、沙茶醬、煮	紅片甘藍 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機	5	1	8	6	3
		紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	4	2							

《橘子》橘子裡含有醣類、類胡蘿蔔素、鈣、磷、鉀、鎂、維生素A、C、B群、P等營養素。橘子含有多種有機酸和維生素，對新陳代謝、老年人心肺功能有益；維生素C和類胡蘿蔔素等抗氧化物質，可以抗老防癌；此外維生素與礦物質能預防血管破裂與血管硬化，調節血壓；橘皮成分的檸檬烯與揮發油能助痰排出。