

莊敬國小 111 年 1 月 3 日至 111 年 2 月 25 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
1 月 3 日~1 月 7 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳
1 月 10 日~1 月 20 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
2 月 11 日~2 月 18 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
2 月 21 日~2 月 25 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳

# 沅益食品

## 111年1-2月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	份量	全蛋	豆類	魚類	油類	熟油
1/3	一	白飯	塔香三杯雞 炒：九層塔,雞丁S	府城燒豆腐 燒：絞肉S,豆腐	鮮菇扁蒲 炒：扁蒲Q,菇類Q	履歷蔬菜 海結肉絲湯 海帶結,肉絲S	5	2	2	2	2	7
1/4	二	糙米飯	白醬魚丁 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,魚丁S	砂鍋獅子頭 燒：獅子頭S	彩椒花椰 炒：彩椒Q,花椰菜S	有機蔬菜 什錦蔬菜湯 豆芽菜,紅蘿蔔,豆腐	5	2	2	2	2	7
1/6	四	主廚炒飯	鐵板肉柳 炒：洋蔥Q,豬肉柳S	香蔥菜脯蛋 炒：菜脯,蛋Q,青蔥	關東蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q,菇類Q,魚丸S	有機蔬菜 酸辣湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,豆腐	5	2	2	2	2	7
1/7	五	薏仁飯	甜醬雞翅 燒：雞翅S	肉燥高麗 燒：絞肉S,高麗菜Q	蔥爆干片 炒：豆干片,青蔥	有機蔬菜 當歸燉湯 當歸片,蘿蔔,肉片S	5	2	2	2	2	7
1/10	一	小米飯	義式番茄燉肉 燒：番茄Q,洋蔥Q,豬肉S	起司歐姆蛋 燒：蛋Q,玉米Q,起司	鮮菇大瓜 燒：大瓜Q,菇類Q	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 味噌,豆腐	5	2	2	2	2	7
1/11	二	什錦炒麵	麻油鹽麩雞腿 燒：雞腿S	小肉包 蒸：小肉包S	蒜香敏豆 炒：敏豆Q,白芝麻	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	5	2	2	2	2	7
1/13	四	十穀飯	南洋咖哩雞 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,雞丁S	彩椒燒油腐 燒：油豆腐,彩椒Q	鐵板銀芽 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q	有機蔬菜 白玉魚丸湯 紅白蘿蔔,魚丸S	5	2	2	2	2	7
1/14	五	白飯	紅燒燉肉 燉：豆薯Q,紅蘿蔔Q,豬肉S	奶油燒雞肉 燒：雞丁S,洋蔥Q,菇類Q	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q,蛋Q	有機蔬菜 刺瓜肉片湯 黃瓜,豬肉片S	5	2	2	2	2	7
1/17	一	紅藜飯	親子雞肉柳 炒：洋蔥Q,雞肉柳T,蛋Q	海結燒油腐 煮：海帶結,油豆腐	小瓜炒香菇 炒：小瓜Q,香菇Q	履歷蔬菜 玉米濃湯 玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯	5	2	2	2	2	7
1/18	二	什錦烏龍麵	日式炸豬排 炸：豬排S	番茄炒蛋 炒：番茄Q,蛋Q	雙色花椰 炒：白花椰S,青花椰S	有機蔬菜 豆薯雞湯 豆薯,雞丁S	5	2	2	2	2	7
1/20	四	白飯	沙茶肉片 燒：洋蔥Q,豬肉片S	芝麻蜜汁黑干 燒：黑豆干,白芝麻	貢丸蘿蔔煮 燒：紅白蘿蔔Q,貢丸S	有機蔬菜 海芽金耳湯 海帶芽,金耳菇,蛋Q	5	2	2	2	2	7
2/11	五	白飯	糖醋排骨 燒：排骨S,彩椒Q	醬燒冬瓜 燒：冬瓜Q,花生	田園四喜 炒：芋頭Q,紅蘿蔔Q,玉米Q,毛豆S	有機蔬菜 黃芽肉絲湯 黃豆芽,豬肉絲S	5	2	2	2	2	7
2/14	一	麥片飯	黑胡椒肉片 炒：洋蔥Q,豬肉片S	杏菇燒洋芋 燒：洋芋Q,紅蘿蔔Q,杏鮑菇Q	海帶干絲 炒：白豆干絲,海帶絲,芹菜Q	履歷蔬菜 白菜肉絲湯 白菜,金耳菇,豬肉絲S	5	2	2	2	2	7
2/15	二	白飯	香噴噴薑母鴨 燒：時蔬Q,鴨肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋	瓜仔肉燥 燒：碎瓜,白蘿蔔Q,絞肉S	有機蔬菜 元宵湯圓 芹菜,紅蘿蔔,湯圓,豬肉絲S	5	2	2	2	2	7
2/17	四	肉醬義大利麵	蜜汁雞排 滷：雞排S	奶黃包 蒸：奶黃包S	宮保季豆 炒：敏豆Q,花生	有機蔬菜 紅豆紫米湯 紅豆,紫米	5	2	1	2	2	7
2/18	五	蕎麥飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S,胡椒鹽	螞蟻上樹 燒：冬粉,時蔬Q,絞肉S	筍絲金耳菇 炒：竹筍Q,木耳Q,金耳菇Q	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 木魚片,柴魚,豆腐,筍,豆	5	2	2	2	2	7
2/21	一	白飯	蒙古炒肉片 炒：豆芽菜Q,豬肉片S	客家小炒 炒：豆干片,芹菜Q	開陽白菜 炒：白菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	履歷蔬菜 紅麵線湯 麵線,木耳,豬肉絲S	5	2	2	2	2	7
2/22	二	紫米飯	蒜香翅小腿X2 滷：翅小腿S,蒜頭	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	鮮菇花椰 炒：花椰菜S,菇類Q	有機蔬菜 枸杞冬瓜肉片湯 枸杞,冬瓜,豬肉片S	5	2	2	2	2	7
2/24	四	燕麥飯	筍乾燉肉 燉：筍干,豬肉丁S	玉米肉燥 燒：玉米Q,紅蘿蔔Q,絞肉S	芹香黑輪 炒：西芹Q,黑輪S	有機蔬菜 羅宋湯 番茄,時蔬,肉片S	5	2	2	2	2	7
2/25	五	白飯	糖醋雞丁 炒：彩椒Q,雞丁S	洋蔥炒蛋 炒：洋蔥Q,蛋Q	滷味燙 燒：高麗菜Q,金耳菇Q,豆皮	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 紅白蘿蔔Q,肉羹S	5	2	2	2	2	7

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、葉亭好、沈凱瑄、張韻登 2/22(二)公糧回饋水果



# 全盛美食111年1+2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、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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	附菜	全蛋類	五穀類	油類	蔬菜類	熱量	
3	一	白飯 白米	鹽水雞 雞肉、時蔬-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒	鮮菇海帶結 海帶結、菇-滷	履歷	冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨、薑絲	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	咖哩烤麩 烤麩、南瓜、咖哩-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、毛豆仁-炒	鮮菇海帶結 海帶結、菇-滷	履歷	冬瓜燉湯 冬瓜、薑絲	5	2	2	2	7
4	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	洋蔥豬柳 豬肉、洋蔥-煮	紅燒獅子頭 獅子頭(X1)、時蔬-燒	炒玉米粒 玉米、洋芋、紅蘿蔔-炒	有機	味噌蔬菜湯 時蔬、菇、味噌	5	2	2	2	7
6	四	白飯 白米	香炸魚排 魚排-炸(X1)	筍燒豆腐 豆腐、筍、豬肉-煮	彩蔬花椰 花椰菜、彩椒-炒	有機	高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋	5	2	2	2	7
7	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	檸檬燒雞 雞肉、洋蔥、檸檬汁-燒	打拋肉醬 豬肉、豆干、番茄、九層塔-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、蒟蒻卷、柴魚-煮	有機	結頭排骨湯 結頭菜、排骨	5	2	2	2	7
10	一	香鬆炒飯 白米、時蔬、香鬆	鹽酥雞 雞肉-炸	什錦甜不辣 甜不辣、時蔬-炒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、香菇-煮	履歷	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	7
	蔬食日	香鬆炒飯 白米、時蔬、香鬆	蔥燒豆腐 豆腐、蔥-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	豆皮白菜 大白菜、豆皮、香菇-煮	履歷	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	7
11	二	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶魚丁 魚肉、凍豆腐、沙茶-煮	香草肉醬 洋芋、豬肉、義大利香料-煮	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-炒	有機	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5	2	2	2	7
13	四	白飯 白米	蔥爆豬肉 豬肉、洋蔥、蔥-炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	有機	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
14	五	糙米飯 白米、糙米	芝麻照燒雞翅 雞翅-燒(X1)	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	鮮菇燻瓜 時瓜、菇、枸杞-煮	有機	竹筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2	2	2	7
17	一	白飯 白米	麻油豬肉 豬肉、豆皮、麻油-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	結頭什錦 結頭菜、菇、木耳-炒	履歷	玉米雞茸湯 玉米、雞肉、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	洋菇醬豆腐 豆腐、洋菇-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	結頭什錦 結頭菜、菇、木耳-炒	履歷	玉米燉湯 玉米、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
18	二	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	炸豬肉酥 豬肉-炸	豆沙包 豆沙包-蒸(X1)	脆炒黃豆芽 黃豆芽、豬肉、紅蘿蔔-炒	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	5	2	2	2	7
20	四	白飯 白米	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋-煮	炸醬肉燥 絞肉、豆干、時蔬-煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇-煮	有機	鮮瓜針菇湯 時瓜、金針菇	5	2	2	2	7
~放寒假~												
2/11	五	麥片飯 白米、麥片	茄汁雞丁 雞肉、豆薯、蕃茄-煮	木耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	毛豆竹筍 筍、木耳、毛豆仁-炒	有機	高麗排骨湯 高麗菜、排骨	5	2	2	2	7
14	一	玉米飯 白米、玉米	蒜味豬排 豬排-燒(X1)	咖哩粉絲 冬粉、雞絞肉、時蔬-炒	木耳鮮瓜 時瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷	蕃茄肉茸湯 蕃茄、時蔬、豬肉	5	2	2	2	7
	蔬食日	玉米飯 白米、玉米	豆干滷蛋 雞蛋(X1)、豆干-滷	咖哩粉絲 冬粉、時蔬-炒	木耳鮮瓜 時瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、時蔬	5	2	2	2	7
15	二	白飯 白米	柴魚和風雞 雞肉、時蔬、柴魚片-燒	糖醋醬黑輪 黑輪-煮(X1)	肉茸炒三色 玉米、洋芋、絞肉、毛豆仁-炒	有機	元宵湯圓 湯圓、豬肉、時蔬	5	2	2	2	7
17	四	白飯 白米	醋溜鮮魚丁 魚肉、洋蔥-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	櫻花蝦扁蒲 扁蒲、木耳、櫻花蝦-炒	有機	燒仙草 芋圓、綠豆、仙草汁	5	2	2	2	7
18	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	香蒜鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、蒜-炒	玉米煨豆腐 豆腐、絞肉、玉米-煮	三杯海茸 海茸、九層塔-燒	有機	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2	2	2	7
21	一	白飯 白米	烤肉醬翅小腿 翅小腿-燒(X2)	醬燒百頁豆腐 百頁豆腐、豬肉、蔥-燒	針菇白菜 大白菜、金針菇、木耳-煮	履歷	青木瓜湯 青木瓜、排骨	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	醬燒百頁豆腐 百頁豆腐、蔥-燒	針菇白菜 大白菜、金針菇、木耳-煮	履歷	青木瓜湯 青木瓜	5	2	2	2	7
22	二	麥片飯 白米、麥片	蜜香豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	菇炒花椰 花椰菜、菇、紅蘿蔔-炒	有機	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、雞蛋	5	2	2	2	7
24	四	茄汁雞茸 義大利麵	叉燒豬肉條 叉燒肉-烤	香鬆花枝丸 花枝丸-滷(X2)	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機	海帶雞湯 海帶結、雞肉	5	2	2	2	7
25	五	白飯 白米	咖哩鮮魚 魚肉、洋芋、咖哩-煮	香菇肉燥 豬肉、豆干、香菇-煮	刺瓜蒟蒻 刺瓜、蒟蒻、木耳-炒	有機	脆筍排骨湯 脆筍、排骨	5	2	2	2	7

【結頭菜】大頭菜、球莖甘藍，亦稱「菜叩」。結頭菜水分足夠、低熱量，而每100公克含52.7毫克維生素C，幫助抗氧化，且有助神經細胞調節的鉀、維護骨骼與牙齒組織的磷和鈣，另外亦有鈉、鎂等礦物質都是優秀的營養素，在秋冬選它作蔬菜日常補充相當合適。



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	字號 類別	湯品	全 日 供應	午 膳 供應	晚 膳 供應	休 日 供應	備 註	
3		糙米飯	<b>義式燉肉</b> 肉丁S洋蔥Q-燉	蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	鍋貼&雞塊 鍋貼S雞塊S-炸	產銷 履歷	白玉湯	5.5	2.5	2	2.7	744
		蔬食日 糙米飯	<b>蜜燒黑干</b> 黑豆干芝麻-燒	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	鍋貼&雞塊 鍋貼S雞塊S-炸		蘿蔔Q排骨S	5.5	2.5	2	2.7	744
4	二	香Q白飯	<b>迷迭香雞腿</b> 雞腿S-滷	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	海茸肉絲 海茸肉絲S-炒	有機 蔬菜	佛手肉片湯	5.5	2.5	2.1	2.6	742
6	四	香Q白飯	<b>安東燉雞</b> 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q-燉	醋溜虎皮蛋 雞蛋S洋蔥Q甜椒Q-燒	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	酸辣湯	5.7	2.4	2	2.5	742
7	五	五穀米飯	<b>蒜味豬排</b> 豬排S-燒	薑味冬瓜 冬瓜Q枸杞-煮	炸醬肉燥 絞肉S干丁毛豆S紅蘿蔔Q-滷	有機 蔬菜	玉米蛋花湯	5.6	2.5	2	2.5	742
10		千島香鬆飯	<b>五香腿排</b> 雞腿排S-滷	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	產銷 履歷	結頭菜湯	5.5	2.5	2	2.6	740
		蔬食日 千島香鬆飯	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐絞肉S-煮	鮮菇黃瓜 大黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	甘梅地瓜 地瓜Q-炸		結頭菜湯	5.5	2.5	2	2.6	740
11	三	胚芽米飯	<b>麻香肉片</b> 肉片S豆瓣Q-煮	咖哩肉丸子 獅子頭S洋蔥Q-燒	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q-煮	有機 蔬菜	雙Q冬瓜茶	5.7	2.4	2	2.5	742
13	四	燕麥飯	<b>古早味里肌</b> 豬排S-滷	白菜滷 大白菜Q肉絲S腐皮絲木耳Q-煮	筍丁肉燥 筍丁絞肉S-滷	有機 蔬菜	芙蓉濃湯	5.6	2.5	2.1	2.5	745
14	五	香Q白飯	<b>普羅旺斯燉雞</b> 雞丁S南瓜Q-燉	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	佛手肉絲 佛手瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	什穀排骨湯	5.7	2.5	2.2	2.6	759
17		糙米飯	<b>日式炸豬排</b> 豬排S-炸	田園玉米 玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒	蠔香素雞 素雞木耳Q-煮	產銷 履歷	黃瓜雞丁湯	5.7	2.5	2	2.8	763
		蔬食日 糙米飯	<b>蠔香素雞</b> 素雞木耳Q-煮	紅仁青花菜 青花菜Q紅蘿蔔Q-炒	奶香布丁蒸蛋 雞蛋Q玉米粒S毛豆S紅蘿蔔Q-炒		黃瓜雞丁湯	5.7	2.5	2	2.8	763
18	二	什錦炒麵	<b>燒烤雞翅</b> 雞翅S-烤	雙色小饅頭 黑糖小饅頭S雞蛋小饅頭S-蒸	四彩時蔬 芹菜Q木耳Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	有機 蔬菜	味噌小魚湯	5.8	2.5	2	2.7	765
20	四	麥片飯	<b>醬燒雞腿</b> 雞腿S-燒	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	培根高麗 高麗菜Q鮮菇Q-炒	有機 蔬菜	田園南瓜湯	5.6	2.5	2.1	2.6	749
<b>2月菜單</b>												
11	五	香Q白飯	<b>三杯雞</b> 雞丁S豆子-煮	鮮炒胡瓜 大黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q-炒	茄汁洋芋 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機 蔬菜	海芽味噌湯	5.7	2.4	2.3	2.6	754
14		海苔肉鬆飯	<b>壽喜燒肉片</b> 肉片S洋蔥Q-燒	玉米彩繪 玉米粒S絞肉S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	香雞堡 雞胸堡S-炸	產銷 履歷	肉骨茶湯	5.8	2.5	2	2.7	765
		蔬食日 胚芽米飯	<b>紅燒豆腐</b> 豆腐洋蔥Q木耳Q紅蘿蔔Q-燒	玉米彩繪 玉米粒S絞肉S毛豆S紅蘿蔔Q-煮	香雞堡 雞胸堡S-炸		肉骨茶湯	5.8	2.5	2	2.7	765
15	二	香Q白飯	<b>蒜蓉雞腿</b> 雞腿S-滷	珍菇瓠瓜 扁蒲Q秀珍菇Q紅蘿蔔Q-炒	紅麴肉燥 筍丁絞肉S-煮	有機 蔬菜	羅宋湯	5.6	2.5	2	2.5	742
17	四	五穀米飯	<b>白醬燉雞</b> 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-燉	油腐肉末 三角油腐絞肉S-煮	翠炒時蔬 高麗菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機 蔬菜	紅豆紫米湯	5.8	2.4	2.2	2.5	754
18	五	香Q白飯	<b>黑胡椒滷排骨</b> 排骨S-滷	魚香炒蛋 絞肉S雞蛋Q洋蔥Q-炒	什炒佛手 佛手瓜Q腐皮絲木耳Q-煮	有機 蔬菜	薏仁排骨湯	5.5	2.5	2	2.6	740
21		香Q白飯	<b>蠔香雞翅</b> 雞翅S-滷	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥干丁肉燥 碎干丁絞肉S-煮	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯	5.6	2.5	2.1	2.5	745
		蔬食日 香Q白飯	<b>海山醬嫩油腐</b> 嫩油腐-煮	焗汁白菜 大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥干丁肉燥 碎干丁絞肉S-煮		蘿蔔肉片湯	5.6	2.5	2.1	2.5	745
22	二	糙米飯	<b>南瓜咖哩豬</b> 肉丁S南瓜Q-煮	卡滋雞塊x2 雞塊S-炸	塔香海根 海帶根-煮	產銷 履歷	玉米濃湯	5.8	2.5	2	2.7	825
24	四	香Q白飯	<b>筍香燉肉</b> 肉丁S筍T-燉	美式炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q培根S-炒	芹香干片 干片芹菜Q木耳-炒	有機 蔬菜	時瓜雞丁湯	5.6	2.4	2	2.6	759
25	五	燕麥飯	<b>酥炸魚排</b> 魚排Q-炸	韓式拌雜菜 油菜Q豆管冬粉肉絲S紅蘿蔔Q-煮	瓜仔肉 絞肉S脆瓜T-煮	有機 蔬菜	海結排骨湯	5.7	2.5	2	2.8	763

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，2/22(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 111年1月菜單 莊敬國小

★提供臺灣國產豬肉

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	全穀類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 積分
1/3	一	白飯	咖哩雞丁 雞丁C, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮	魚香豆腐 豆腐, 絞肉, 炒	獅子頭青菜 青菜Q, 獅子頭C, 煮	產銷履歷 鮮菇蔬菜湯 菇類, 時蔬, 煮		5.3	2.5	2	2.3	712	0
1/3	一	白飯 蔬食日	咖哩洋芋 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮	魚香豆腐 豆腐, 絞肉, 炒	香菇青菜 青菜Q, 香菇Q, 煮	產銷履歷 鮮菇蔬菜湯 菇類, 時蔬, 煮		5.3	2.5	2	2.3	712	0
1/4	二	糙米飯	蔥燒里肌 里肌排Q, 煮	水晶粉絲煲 冬粉, 豆芽菜, 炒	香菇青菜 香菇Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜 芹香白玉湯 芹菜, 白蘿蔔, 煮		5.5	2.5	2	2.3	726	0
1/6	四	白飯	洋蔥雞柳 雞柳Q, 洋蔥, 炒	番茄玉米 玉米粒Q, 番茄, 炒	雞塊*2 雞塊C, 炸	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
1/7	五	紫米飯	生薑肉片 肉片Q, 薑, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	洋蔥豆包 洋蔥Q, 豆包, 炒	有機蔬菜 冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
1/10	一	薏仁飯	沙茶魚丁 水餃魚丁Q, 煮	肉醬干丁 絞肉, 豆乾丁, 炒	高麗肉片 高麗菜Q, 肉片Q, 炒	產銷履歷 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/10	一	薏仁飯 蔬食日	肉醬干丁 絞肉, 豆乾丁, 炒	薯餅 薯餅, 炸	蛋酥高麗 高麗菜Q, 雞蛋Q, 炒	產銷履歷 酸辣湯 豆腐, 竹筍, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/11	二	炒飯	古早味扣肉 肉丁C, 煮	洋芋雞茸 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔, 雞茸, 煮	煎餃 煎餃, 煎	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
1/13	四	白飯	蒜香大排 里肌排Q, 煮	香蔥菜甫蛋 雞蛋Q, 青蔥, 菜甫, 炒	敏豆肉末 敏豆, 絞肉, 炒	有機蔬菜 味噌小魚湯 味噌, 小魚乾, 豆腐, 煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0
1/14	五	小米飯	香烤翅小腿*2 翅小腿C, 烤	三杯油豆腐 油豆腐, 炒	香菇燒賣 香菇Q, 燒賣C, 蒸	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 雞蛋, 煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
1/17	一	白飯	叉燒肉 叉燒肉, 烤	蔬菜河粉 蔬菜Q, 絞肉Q, 河粉, 炒	玉米雞丁 玉米粒Q, 雞丁, 炒	產銷履歷 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/17	一	白飯 蔬食日	五香滷蛋 雞蛋, 煮	蔬菜河粉 蔬菜Q, 絞肉Q, 河粉, 炒	田園玉米 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 炒	產銷履歷 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
1/18	二	黑芝麻飯	紅燒雞翅 雞翅C, 紅燒	敏豆肉絲 敏豆Q, 肉絲Q, 炒	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉, 炒	有機蔬菜 味噌蔬菜湯 味噌, 蔬菜, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
1/20	四	紫米飯	塔香肉片 肉片Q, 九層塔, 炒	香菇蒸蛋 香菇Q, 雞蛋Q, 蒸	蘿蔔燻肉 白蘿蔔Q, 豬肉Q, 炒	有機蔬菜 柴魚豆腐湯 柴魚, 豆腐, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0

# 國琳團膳 111年2月菜單 莊敬國小

★提供臺灣國產豬肉

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	全穀類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	熱量	章Q 積分
2/11	五	白飯	土窯雞 雞丁Q, 炒	肉燥滷蛋 雞蛋Q, 絞肉Q, 滷	肉絲高麗 高麗菜Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜 竹筍大骨湯 竹筍, 大骨, 煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
2/14	一	地瓜飯	港式叉燒肉 里肌肉Q, 烤	白玉雞丁 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 雞丁Q, 炒	田園四色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 絞肉Q, 炒	產銷履歷 芹菜蘿蔔湯 芹菜, 白蘿蔔, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/14	一	地瓜飯 蔬食日	脆皮豆腐 豆腐, 炸	白玉雞丁 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 雞丁Q, 炒	田園四色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 絞肉Q, 炒	產銷履歷 芹菜蘿蔔湯 芹菜, 白蘿蔔, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/15	二	白飯	養生雞 雞丁Q, 紅蔥, 炒	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜 冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/17	四	義大利麵	西西里燻肉 肉丁Q, 豆子, 燻	椒鹽二翅 二翅, 炸	開陽鮮瓜 瓜Q, 蝦米, 炒	有機蔬菜 燒仙草 燒仙草原汁, 綠豆, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
2/18	五	白飯	花枝排 花枝排C, 炸	黑胡椒雞柳 雞柳Q, 炒	胡蘿蔔蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 青菜, 豆腐, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
2/21	一	白飯	醬燒雞翅 雞翅C, 燒	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	和風炒肉絲 豆芽菜Q, 肉絲Q, 炒	產銷履歷 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/21	一	白飯 蔬食日	可樂餅 可樂餅, 炸	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	和風炒銀芽 豆芽菜Q, 肉絲Q, 炒	產銷履歷 味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/22	二	黑芝麻飯	豆瓣魚丁 魚丁Q, 炒	雞塊薯條 雞塊C, 馬鈴薯Q, 炸	芹香海根 海帶根, 芹菜Q, 炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 雞蛋, 煮	水果	5.2	2.4	2	2.4	702	0
2/24	四	紫米飯	南洋咖哩雞 雞丁Q, 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	翠炒筍片 竹筍Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
2/25	五	白飯	鐵路豬排 里肌排, 煎	肉末燒百頁 絞肉Q, 百頁豆腐, 燒	雞球什錦彩蔬 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 雞丁Q, 炒	有機蔬菜 金針菇玉米段湯 金針菇, 玉米段, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、切類、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