

莊敬國小 110 年 3 月 2 日至 110 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 5 日   |    | 國琳    | 皇佳    | 裕民田 | 全盛  | 裕民田     |
| 3 月 8 日~3 月 12 日  |    | 全盛    | 國琳    | 皇佳  | 裕民田 | 皇佳      |
| 3 月 15 日~3 月 19 日 |    | 裕民田   | 全盛    | 國琳  | 皇佳  | 國琳      |
| 3 月 22 日~3 月 31 日 |    | 皇佳    | 裕民田   | 全盛  | 國琳  | 全盛      |

# 國琳團膳 110年3月菜單 莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉及牛肉

提供3章1Q及非基改食料

| 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 |   |
|------|----|----------|---------------------|--------------------------|------------------------|------|--------------------------|-----------|---------|---------|-----|------|---|
| 3/1  | 一  | 和平紀念日 連假 |                     |                          |                        |      |                          |           |         |         |     |      |   |
| 3/2  | 二  | 白飯       | 古早味扣肉<br>肉丁C.煮      | 螞蟻上樹<br>冬粉,絞肉,炒          | 燴三鮮<br>蔬菜Q,豬肉Q,燴       | 有機蔬菜 | 雙色蘿蔔湯<br>紅白蘿蔔,煮          | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.4 | 709  | 0 |
| 3/4  | 四  | 糙米飯      | 香酥雞翅<br>雞翅C.炸       | 紅仁炒蛋<br>胡蘿蔔Q,雞蛋Q,炒       | 麻辣燙<br>高麗菜Q,豆腐,海帶結,煮   | 有機蔬菜 | 冬瓜薑絲湯<br>冬瓜,薑絲,煮         | 5.4       | 2.5     | 2       | 2.4 | 724  | 0 |
| 3/5  | 五  | 白飯       | 沙茶魚丁<br>魚丁Q,煮       | 薑絲南瓜<br>南瓜Q,薑絲,炒         | 京醬肉絲<br>肉絲Q,蔬菜Q,炒      | 有機蔬菜 | 羅宋湯<br>番茄,蔬菜,煮           | 5.4       | 2.5     | 2       | 2.4 | 724  | 0 |
| 3/8  | 一  | 小米飯      | 蜜汁大排<br>大排C.煮       | 什錦蘿蔔<br>白蘿蔔Q,胡蘿蔔Q,肉絲Q,炒  | 麻婆豆腐<br>豆腐,絞肉Q,炒       | 產銷履歷 | 玉米濃湯<br>玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,雞蛋,煮 | 5.3       | 2.5     | 2       | 2.3 | 712  | 0 |
| 3/8  | 一  | 小米飯 蔬食日  | 麻婆豆腐<br>豆腐,絞肉Q,炒    | 什錦蘿蔔<br>白蘿蔔Q,胡蘿蔔Q,炒      | 滷蛋<br>雞蛋,魯             | 產銷履歷 | 玉米濃湯<br>玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,雞蛋,煮 | 5.3       | 2.5     | 2       | 2.3 | 712  | 0 |
| 3/9  | 二  | 肉燥飯      | 蝦仁排<br>蝦仁排C.炸       | 田園三色<br>玉米粒Q,胡蘿蔔Q,絞肉Q,炒  | 肉絲洋芋<br>馬鈴薯Q,肉絲Q,炒     | 有機蔬菜 | 冬瓜西米露<br>冬瓜磚,西谷米,煮       | 5.5       | 2.5     | 2       | 2.3 | 726  | 0 |
| 3/11 | 四  | 紫米飯      | 南洋咖哩豬<br>肉丁C,馬鈴薯Q,煮 | 日式蒸蛋<br>雞蛋Q,蒸            | 香菇青菜<br>香菇Q,蔬菜Q,炒      | 有機蔬菜 | 海結薑絲湯<br>海帶結,薑絲,煮        | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.5 | 714  | 0 |
| 3/12 | 五  | 白飯       | 養生香菇雞<br>香菇Q,雞丁C,煮  | 高麗年糕<br>高麗菜Q,年糕,炒        | 紅燒獅子頭<br>獅子頭C,紅燒       | 有機蔬菜 | 蔬菜雪花湯<br>蔬菜,雞蛋,煮         | 5.2       | 2.4     | 2       | 2.4 | 702  | 0 |
| 3/15 | 一  | 白飯       | 糖醋肉片<br>肉片C,煮       | 玉米毛豆雞丁<br>玉米粒Q,毛豆C,雞丁C,炒 | 花枝丸薯條<br>花枝丸C,馬鈴薯條Q,炸  | 產銷履歷 | 青菜粉絲湯<br>青菜,冬粉,煮         | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.4 | 709  | 0 |
| 3/15 | 一  | 白飯 蔬食日   | 大溪豆乾<br>豆干,炒        | 玉米毛豆<br>玉米粒Q,毛豆C,炒       | 薯條<br>馬鈴薯條Q,炸          | 產銷履歷 | 青菜粉絲湯<br>青菜,冬粉,煮         | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.4 | 709  | 0 |
| 3/16 | 二  | 黑芝麻飯     | 鐵路大排<br>大排C,煮       | 蘿蔔雞丁<br>白蘿蔔Q,雞丁C,煮       | 鐵板豆腐<br>豆腐,煮           | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯<br>味噌,海帶芽,煮        | 5.4       | 2.4     | 2       | 2.4 | 716  | 0 |
| 3/18 | 四  | 薏仁飯      | 紅燒魚丁<br>魚丁Q,紅燒      | 茶碗蒸<br>雞蛋Q,蒸             | 芋香大白<br>大白菜Q,芋頭Q,炒     | 有機蔬菜 | 日式菇菇湯<br>金針菇,蔬菜,煮        | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.3 | 705  | 0 |
| 3/19 | 五  | 白飯       | 五香扣肉<br>肉丁C,煮       | 香菇百頁<br>香菇Q,百頁,炒         | 蛋酥高麗<br>雞蛋Q,高麗菜Q,炒     | 有機蔬菜 | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜,薏仁,煮         | 5.2       | 2.4     | 2       | 2.3 | 698  | 0 |
| 3/22 | 一  | 白飯       | 滷雞腿<br>雞腿,滷         | 洋蔥豆包<br>洋蔥Q,豆包,炒         | 玉米炒蛋<br>玉米粒Q,雞蛋Q,炒     | 產銷履歷 | 銀芽肉絲湯<br>豆芽菜,肉絲,煮        | 5.4       | 2.4     | 2       | 2.4 | 716  | 0 |
| 3/22 | 一  | 白飯 蔬食日   | 洋蔥豆包<br>洋蔥Q,豆包,炒    | 香菇青菜<br>香菇Q,青菜Q,炒        | 玉米炒蛋<br>玉米粒Q,雞蛋Q,炒     | 產銷履歷 | 銀芽肉絲湯<br>豆芽菜,肉絲,煮        | 5.4       | 2.4     | 2       | 2.4 | 716  | 0 |
| 3/23 | 二  | 麥片飯      | 生薑肉片<br>肉片C,薑,炒     | 滷蛋絞肉<br>滷蛋Q,絞肉Q,滷        | 什錦三鮮<br>蔬菜Q,豬肉Q,炒      | 有機蔬菜 | 小魚豆腐湯<br>小魚乾,豆腐,煮        | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.4 | 709  | 0 |
| 3/25 | 四  | 義大利麵     | 醬燒大排<br>大排C,燒       | 奶黃包<br>奶黃包C,蒸            | 番茄玉米<br>番茄Q,玉米粒Q,炒     | 有機蔬菜 | 綠豆地瓜湯<br>綠豆,地瓜,煮         | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.3 | 705  | 0 |
| 3/26 | 五  | 地瓜飯      | 花枝排<br>花枝排C,炸       | 肉絲青菜<br>肉絲Q,青菜Q,炒        | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯Q,胡蘿蔔Q,炒    | 有機蔬菜 | 菇菇玉米段湯<br>玉米段,金針菇,煮      | 5.4       | 2.4     | 2       | 2.3 | 712  | 0 |
| 3/29 | 一  | 糙米飯      | 紅燒雞翅<br>雞翅C,紅燒      | 大溪豆乾<br>豆干,魯             | 銀芽肉絲<br>豆芽菜Q,肉絲Q,炒     | 產銷履歷 | 番茄蔬菜湯<br>番茄,蔬菜,煮         | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.4 | 709  | 0 |
| 3/29 | 一  | 糙米飯 蔬食日  | 香菇滷蛋<br>香菇Q,雞蛋Q,魯   | 大溪豆乾<br>豆干,魯             | 什錦銀芽<br>豆芽菜Q,胡蘿蔔Q,炒    | 產銷履歷 | 番茄蔬菜湯<br>番茄,蔬菜,煮         | 5.3       | 2.4     | 2       | 2.4 | 709  | 0 |
| 3/30 | 二  | 白飯       | 筍乾扣肉<br>筍乾,肉丁C,煮    | 蒸蛋<br>雞蛋Q,蒸              | 日式關東煮<br>白蘿蔔,油豆腐,玉米段,煮 | 有機蔬菜 | 三絲蔬菜湯<br>蔬菜,木耳,胡蘿蔔,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

\*3/30(二)公糧米回饋水果一份



| 日期 | 星期 | 主食          | 今日主菜                        | 美味副菜                    | 季節蔬菜                      | 湯品                             | 主成分 | 亞成分 | 糖質  | 蛋白質 | 脂肪 | 鈣 | 磷 | 鐵   |
|----|----|-------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|-----|-----|-----|-----|----|---|---|-----|
| 2  | 二  | 香Q白飯        | 茄汁燉肉<br>肉丁S豆薯Q-燉            | 什蔬雞柳<br>高麗菜Q芹菜Q雞柳S-炒    | 海結雙味<br>海帶結麵輪紅蘿蔔Q-滷       | 有機蔬菜<br>田園南瓜湯<br>南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q    | 5.9 | 2.4 | 2.3 | 2.5 |    |   |   | 763 |
| 4  | 四  | 千島香鬆飯       | 壽喜燒肉片<br>肉片S洋蔥Q-燒           | 蕃茄炒蛋<br>蕃茄Q雞蛋Q-炒        | 髮菜福州丸<br>福州丸S三色豆S金針菇Q髮菜-煮 | 有機蔬菜<br>竹筍雞丁湯<br>竹筍T雞丁S        | 5.8 | 2.5 | 2   | 2.5 |    |   |   | 756 |
| 5  | 五  | 糙米飯         | 鮮味魷魚排<br>魷魚排S-炸             | 油腐燒雞<br>油豆腐雞丁S-燒        | 絲瓜寬粉<br>絲瓜Q寬粉紅蘿蔔Q-煮       | 有機蔬菜<br>藥膳排骨湯<br>排骨S豆薯Q        | 5.8 | 2.5 | 2.2 | 2.8 |    |   |   | 775 |
| 8  | 8  | 海苔肉鬆飯       | 熱炒三杯鴨<br>鴨丁S米血丁S九層塔-炒       | 吻魚炒蛋<br>玉米粒S雞蛋Q吻魚紅蘿蔔Q-炒 | 雪蓮子麵筋<br>麵筋球雪蓮子-滷         | 產銷履歷<br>鮭魚羹湯<br>鮭魚羹S蘿蔔Q雞蛋Q木耳Q  | 6   | 2.4 | 2   | 2.6 |    |   |   | 767 |
|    |    | 蔬食日<br>香Q白飯 | 雙菇豆腐<br>豆腐手豆仁S金針菇Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮 | 吻魚炒蛋<br>玉米粒S雞蛋Q吻魚紅蘿蔔Q-炒 | 雪蓮子麵筋<br>麵筋球雪蓮子-滷         | 產銷履歷<br>鮭魚羹湯<br>鮭魚羹S蘿蔔Q雞蛋Q木耳Q  | 6   | 2.4 | 2   | 2.6 |    |   |   | 767 |
| 9  | 二  | 胚芽米飯        | 蒜味雞腿<br>雞腿S-滷               | 冬瓜肉燥<br>冬瓜Q絞肉S-滷        | 芹香炒干片<br>干片芹菜Q木耳Q-炒       | 有機蔬菜<br>地瓜湯<br>地瓜Q圓            | 5.7 | 2.5 | 2   | 2.5 |    |   |   | 749 |
| 11 | 四  | 香Q白飯        | 椰香咖哩雞<br>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮      | 醬爆豬柳<br>洋蔥Q豬柳S蔥-炒       | 菇菇鮮蔬<br>大陸妹Q鮮菇Q-炒         | 有機蔬菜<br>柴香味噌湯<br>豆腐柴魚片         | 5.9 | 2.4 | 2.3 | 2.5 |    |   |   | 763 |
| 12 | 五  | 什穀米飯        | 家鄉燉肉<br>肉丁S筍T-燉             | 韭香銀芽<br>豆芽菜Q韭菜Q木耳Q紅絲Q-炒 | 卡滋雙併<br>可樂餅S玉貝酥S-炸        | 有機蔬菜<br>結頭菜湯<br>結頭菜Q雞丁S        | 5.9 | 2.4 | 2.3 | 2.7 |    |   |   | 772 |
| 15 | 15 | 燕麥飯         | 蠔香雞腿排<br>雞腿排S-滷             | 紅蔥肉燥<br>干丁絞肉S-煮         | 繽紛時瓜<br>黃瓜Q木耳Q魚卵捲S-煮      | 產銷履歷<br>玉米濃湯<br>玉米粒S紅丁Q雞蛋Q     | 5.7 | 2.5 | 2   | 2.5 |    |   |   | 749 |
|    |    | 蔬食日<br>燕麥飯  | 甜椒豆包丁<br>豆包丁甜椒Q-煮           | 紅蔥肉燥<br>干丁絞肉S-煮         | 木耳黃瓜<br>黃瓜Q木耳Q魚卵捲S-煮      | 產銷履歷<br>玉米濃湯<br>玉米粒S紅丁Q雞蛋Q     | 5.7 | 2.5 | 2   | 2.5 |    |   |   | 749 |
| 16 | 二  | 什錦炒麵        | 薑母鴨<br>鴨丁S高麗菜Q豆管薑-煮         | 鮮肉包<br>肉包S-蒸            | 蒜香海帶根<br>海帶根薑-炒           | 有機蔬菜<br>筍片肉絲湯<br>筍片T肉絲S        | 5.7 | 2.4 | 2   | 2.5 |    |   |   | 742 |
| 18 | 四  | 糙米飯         | 古早味滷排骨<br>排骨S-滷             | 肉末燉油腐<br>油豆腐絞肉S-燉       | 什錦白菜<br>大白菜Q芋頭Q紅蘿蔔Q-煮     | 有機蔬菜<br>香菇雞湯<br>香菇Q雞丁S蘿蔔Q      | 5.8 | 2.5 | 2   | 2.5 |    |   |   | 756 |
| 19 | 五  | 香Q白飯        | 義式燉魚<br>魚丁S洋蔥Q甜椒Q-燉         | 蔬炒彩絲<br>芹菜Q肉絲S木耳Q紅絲Q-炒  | 紅蘿蔔炒蛋<br>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒        | 有機蔬菜<br>沙茶菇菇湯<br>鮮菇Q金針菇Q肉片紅蘿蔔Q | 6   | 2.4 | 2.2 | 2.7 |    |   |   | 777 |
| 22 | 22 | 五穀米飯        | 肉骨茶燉肉<br>肉丁S豆薯Q-煮           | 金黃豆腐<br>南瓜Q豆腐-煮         | 香酥雞<br>雞胸堡S-炸             | 產銷履歷<br>海結排骨湯<br>海帶結排骨S        | 6   | 2.4 | 2   | 2.7 |    |   |   | 772 |
|    |    | 蔬食日<br>五穀米飯 | 南瓜燉豆腐<br>豆腐南瓜Q-煮            | 蒸蛋<br>雞蛋Q-蒸             | 翠炒青花菜<br>青花菜S紅蘿蔔Q-炒       | 產銷履歷<br>海結排骨湯<br>海帶結排骨S        | 6   | 2.4 | 2   | 2.7 |    |   |   | 772 |
| 23 | 二  | 香Q白飯        | 奶香玉米雞<br>雞丁S玉米粒S-煮          | 京醬肉絲<br>洋蔥Q肉絲S-煮        | 鮮菇高麗<br>高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒      | 有機蔬菜<br>冬瓜湯<br>冬瓜Q肉片S薑絲        | 5.8 | 2.4 | 2   | 2.5 |    |   |   | 749 |
| 25 | 四  | 香Q白飯        | 香滷雞腿<br>雞腿S-滷               | 咖哩肉燥<br>馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮   | 香芹炒海絲<br>芹菜Q海帶絲紅絲Q木耳Q-炒   | 有機蔬菜<br>紅豆紫米湯<br>紅豆紫米          | 6   | 2.4 | 2   | 2.5 |    |   |   | 763 |
| 26 | 五  | 台式炒飯        | 蒙古炒肉片<br>肉片S豆芽菜Q干片紅蘿蔔Q-炒    | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥Q雞蛋Q-炒        | 海山醬關東煮<br>蘿蔔Q米血丁S黑輪丁-煮    | 有機蔬菜<br>佛手雞丁湯<br>佛手瓜Q雞丁S       | 6   | 2.4 | 2   | 2.5 |    |   |   | 763 |
| 29 | 29 | 燕麥飯         | 醬爆鴨丁<br>鴨丁S豆干-煮             | 田園繪雞茸<br>三色豆S玉米粒S雞絞肉S-煮 | 薑味冬瓜<br>冬瓜Q金針菇Q薑-煮        | 產銷履歷<br>海芽小魚湯<br>海帶芽小魚干        | 6   | 2.4 | 2.3 | 2.5 |    |   |   | 770 |
|    |    | 蔬食日<br>燕麥飯  | 醬燒豆干<br>豆干紅蘿蔔Q-煮            | 玉米四色<br>三色豆S玉米粒S雞絞肉S-煮  | 薑味冬瓜<br>冬瓜Q金針菇Q薑-煮        | 產銷履歷<br>海芽小魚湯<br>海帶芽小魚干        | 6   | 2.4 | 2.3 | 2.5 |    |   |   | 770 |
| 30 | 二  | 香Q白飯        | 五香雞腿排<br>雞腿排S-滷             | 筍丁肉燥<br>筍丁絞肉S-滷         | 焗汁白菜<br>大白菜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮     | 有機蔬菜<br>黃瓜肉片湯<br>黃瓜Q肉片S        | 5.7 | 2.5 | 2   | 2.5 | 1  |   |   | 809 |

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，3/30(二)回饋水果。

營養師 劉容均

★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

# 裕民園精緻午餐

莊敬國小  
110年3月菜單

| 日期     | 星期 | 合菜主食       | 合菜主菜                                   | 美味副菜                                      | 湯品                                     | 全粒綠豆麵(磅)   | 玉米(磅) | 蔬菜類(磅) | 油類(磅) | 熱量(Kcal) |     |
|--------|----|------------|--|---|--|--|-------|--------|-------|----------|-----|
| ★ 3/1  | 一  | 3/1(一)補休一日 |  |   |  |  |       |        |       |          |     |
| ★ 3/2  | 二  | 白米飯        | 黑胡椒豬柳<br><small>豬柳, 洋葱, 黑胡椒/燒</small>  | 麻婆豆腐<br><small>絞肉, 豆腐, 毛豆/燒</small>       | 培根馬鈴薯<br><small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 培根/煮</small> | 有機蔬菜<br>冬瓜薏仁湯<br><small>冬瓜, 薏仁, 肉片</small>         | 5.5   | 2.3    | 2.1   | 2.5      | 723 |
| ★ 3/4  | 四  | 五穀飯        | 傳統滷排骨<br><small>排骨/燒</small>           | 紅絲炒蛋<br><small>蛋, 紅蘿蔔, 洋葱/炒</small>       | 高麗回鍋片<br><small>高麗, 回鍋干片/炒</small>     | 有機蔬菜<br>榨菜肉絲湯<br><small>榨菜, 肉絲</small>             | 5.2   | 2.6    | 2.2   | 2.5      | 727 |
| ★ 3/5  | 五  | 白米飯        | 酸甜雞肉<br><small>雞丁, 洋葱, 甜椒/煮</small>    | 炸彈蝦捲<br><small>蝦捲/炸</small>               | 鮮味佛手瓜<br><small>佛手瓜, 紅蘿蔔/煮</small>     | 有機蔬菜<br>迪化麵線羹<br><small>紅蘿蔔, 肉羹, 筍絲, 紅絲</small>    | 5.4   | 2.5    | 2.1   | 2.6      | 735 |
| ★ 3/8  | 一  | 小米0飯       | 杏子豬排<br><small>豬排/炸</small>            | 田園玉米<br><small>玉米, 紅蘿蔔, 毛豆, 絞肉/煮</small>  | 豆皮大白滷<br><small>大白菜, 豆皮, 木耳/煮</small>  | 產銷履歷蔬菜<br>香菇雞湯<br><small>雞丁, 香菇</small>            | 5.4   | 2.3    | 2.1   | 2.6      | 720 |
| ★ 3/9  | 二  | 白米飯        | 日式咖哩雞<br><small>雞丁, 洋葱/煮</small>       | 遊龍鍋貼<br><small>鍋貼/煎</small>               | 開陽瓠瓜<br><small>瓠瓜, 蝦皮/煮</small>        | 有機蔬菜<br>冬瓜茶山粉圓<br><small>冬瓜茶塊, 山粉圓</small>         | 5.5   | 2.3    | 2.2   | 2.5      | 725 |
| ★ 3/11 | 四  | 油蔥拌麵       | 岩燒肉排<br><small>肉排/燒</small>            | 冬瓜花生麵筋<br><small>冬瓜, 花生, 麵筋/煮</small>     | 奶黃流沙包<br><small>奶黃包/蒸</small>          | 有機蔬菜<br>筍片湯<br><small>筍片, 豬肉</small>               | 5.0   | 2.5    | 2.0   | 2.5      | 700 |
| ★ 3/12 | 五  | 白米飯        | 宮保雞丁<br><small>雞丁, 花生, 豆瓣/燒</small>    | 蜜汁大黑干<br><small>黑豆干, 芝麻/燒</small>         | 高麗炒年糕<br><small>高麗, 年糕/煮</small>       | 有機蔬菜<br>薑絲海带湯<br><small>薑絲, 海带, 肉片</small>         | 5.3   | 2.4    | 2.0   | 2.5      | 714 |
| ★ 3/15 | 一  | 麥片飯        | 海鮮蝦排<br><small>蝦排/炸</small>            | 番茄炒蛋<br><small>番茄, 洋葱, 蛋/炒</small>        | 蒜泥脆皮豆腐<br><small>豆腐, 蒜/燒</small>       | 產銷履歷蔬菜<br>豆薯雞湯<br><small>豆薯, 雞丁</small>            | 5.0   | 2.3    | 2.2   | 2.6      | 695 |
| ★ 3/16 | 二  | 白米飯        | 五香滷雞腿<br><small>雞腿/滷</small>           | 海結滷味燙<br><small>海結, 小方干, 薑絲/燒</small>     | 螞蟻上樹<br><small>冬粉, 蔬菜, 絞肉/炒</small>    | 有機蔬菜<br>結頭菜肉片湯<br><small>結頭菜, 肉片</small>           | 5.3   | 2.0    | 2.2   | 2.5      | 689 |
| ★ 3/18 | 四  | 地瓜絲飯       | 蒜苗炒肉片<br><small>肉片, 蒜苗, 洋葱/炒</small>   | 紅燒獅子頭<br><small>獅子頭, 蔬菜/燒</small>         | 客家小炒<br><small>豆干片, 肉絲, 乾魷魚/炒</small>  | 有機蔬菜<br>蟹絲濃湯<br><small>海芽, 蟹絲, 蛋</small>           | 5.1   | 2.5    | 2.0   | 2.5      | 707 |
| ★ 3/19 | 五  | 白米飯        | 鹽燒翅小腿*2<br><small>翅小腿/燒</small>        | 九香打拋肉<br><small>干丁, 絞肉, 番茄, 九層塔/煮</small> | 丸片花椰菜<br><small>花椰菜, 魚丸片/炒</small>     | 有機蔬菜<br>福菜粉絲湯<br><small>福菜, 粉絲, 肉絲</small>         | 5.3   | 2.6    | 2.1   | 2.6      | 736 |
| ★ 3/22 | 一  | 紫米白飯       | 紅燒花生扣肉<br><small>肉丁, 花生, 豆瓣/紅燒</small> | 絞肉油豆腐<br><small>絞肉, 油豆腐, 毛豆/煮</small>     | 秀珍菇黃瓜<br><small>黃瓜, 秀珍菇/煮</small>      | 產銷履歷蔬菜<br>巧達濃湯<br><small>玉米, 蛋, 起司</small>         | 5.4   | 2.4    | 2.0   | 2.5      | 721 |
| ★ 3/23 | 二  | 羅勒麵        | 蜜汁雞排<br><small>雞腿排/燒</small>           | 炸雞塊薯條<br><small>薯條, 雞塊/炸</small>          | 洋芋杏菇煮<br><small>洋芋, 杏鮑菇, 洋葱/煮</small>  | 有機蔬菜<br>味噌海芽湯<br><small>豆腐, 味噌, 海芽</small>         | 5.2   | 2.5    | 2.0   | 2.6      | 719 |
| ★ 3/25 | 四  | 小米蒸飯       | 黑蜜嫩肉排<br><small>黑蜜肉排/燒</small>         | 沙茶凍豆腐<br><small>凍豆腐, 沙茶/燒</small>         | 紅片高麗菜<br><small>高麗, 紅蘿蔔/炒</small>      | 有機蔬菜<br>綠豆湯<br><small>綠豆</small>                   | 5.0   | 2.4    | 2.2   | 2.5      | 698 |
| ★ 3/26 | 五  | 白米飯        | 西打雞腿<br><small>雞腿/滷</small>            | 南瓜奶醬花枝丸<br><small>花枝丸, 蘿蔔, 南瓜/燒</small>   | 金苜蒲瓜<br><small>蒲瓜, 金針菇/煮</small>       | 有機蔬菜<br>酸辣湯<br><small>豆腐, 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔</small>      | 5.2   | 2.3    | 2.1   | 2.5      | 702 |
| ★ 3/29 | 一  | 麥片飯        | 京都炸豬排<br><small>豬排/炸</small>           | 彩繪玉米<br><small>玉米, 紅蘿蔔, 毛豆/炒</small>      | 海帶干絲<br><small>海帶絲, 干絲, 紅絲/拌</small>   | 產銷履歷蔬菜<br>火鍋菇菇湯<br><small>高麗菜, 香菇, 金針菇, 肉片</small> | 5.4   | 2.3    | 2.2   | 2.6      | 723 |
| ★ 3/30 | 二  | 白米飯        | 傳家麻油雞<br><small>雞丁, 高麗, 麻油/煮</small>   | 蘿蔔肉羹<br><small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 肉羹/煮</small>      | 蒙古豆芽肉<br><small>豆芽, 肉片/燒</small>       | 有機蔬菜<br>紫菜蛋花湯<br><small>紫菜, 蛋</small>              | 5.0   | 2.4    | 2.3   | 2.5      | 700 |

★ 標示為三章一0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

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。



# 全盛美食110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、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志

★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 | 豆類 | 肉類 | 油脂類 | 蔬菜類 | 熱量 |
|----|-----|----------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------|-----|----|----|-----|-----|----|
| 2  | 二   | 肉絲烏龍麵<br>豬肉、時蔬、烏龍麵   | 醬燒豬排<br>豬排-燒(X1)        | 雞塊<br>雞塊-炸(X2)           | 蝦香高麗<br>高麗菜、木耳、蝦米-炒   | 酸辣湯<br>豆腐、筍筴、木耳、紅蘿蔔 |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 4  | 四   | 白飯<br>白米             | 南瓜燉肉<br>豬肉、南瓜-燒         | 砂鍋黃金魚蛋<br>時蔬、黃金魚蛋、紅蘿蔔-煮  | 木耳鮮瓜<br>時瓜、木耳、紅蘿蔔-炒   | 金針雞湯<br>金針花、雞肉      |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 5  | 五   | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片      | 味噌燒雞<br>雞肉、豆薯、味噌-煮      | 麻婆肉燥凍豆腐<br>凍豆腐、絞肉、蔥花-炒   | 豬肉爛筍<br>筍乾、豬肉、酸菜-煮    | 米粉湯<br>豬肉、豆芽、米粉     |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 8  | 一   | 白飯<br>白米             | 豆干滷肉<br>豬肉、豆干、芝麻-滷      | 脆薯炒蛋<br>雞蛋、豆薯、毛豆仁-炒      | 杏鮑菇白菜<br>大白菜、杏鮑菇、木耳-煮 | 枸杞雞湯<br>冬瓜、雞肉、枸杞    |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 74 |
|    | 蔬食日 | 白飯<br>白米             | 滷黑豆干<br>豆干、芝麻-滷         | 脆薯炒蛋<br>雞蛋、豆薯、毛豆仁-炒      | 杏鮑菇白菜<br>大白菜、杏鮑菇、木耳-煮 | 冬瓜薑絲湯<br>冬瓜、薑絲、枸杞   |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 74 |
| 9  | 二   | 地瓜飯<br>地瓜、白米         | 和風燒雞<br>雞肉、時蔬-燒         | 沙茶花枝羹<br>花枝羹、時蔬、香菇-煮     | 紅片花椰<br>青花菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒  | 燒仙草<br>粉圓、綠豆、仙草汁    |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 11 | 四   | 白飯<br>白米             | 芝麻滷雞排<br>雞排-滷(X1)       | 烤肉醬年糕<br>年糕、洋蔥、烤肉醬-煮     | 大頭菜炒肉<br>大頭菜、豬肉、木耳-炒  | 肉骨茶湯<br>時蔬、排骨、肉骨茶包  |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 74 |
| 12 | 五   | 胚芽飯<br>胚芽米、白米        | 酥炸魚條<br>魚條-炸(X2)        | 義式香草肉醬<br>絞肉、馬鈴薯、義大利香料-煮 | 塔香海帶<br>海帶、九層塔-煮      | 黃瓜鮮菇湯<br>黃瓜、鮮菇      |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 74 |
| 15 | 一   | 白飯<br>白米             | 筍乾燒豬腳<br>豬肉、豬腳、筍乾-燒     | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸               | 腐皮蒲瓜<br>扁蒲、腐皮-煮       | 羅宋肉茸湯<br>蕃茄、洋蔥、豬肉   |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
|    | 蔬食日 | 白飯<br>白米             | 筍乾油豆腐<br>油豆腐、筍乾-燒       | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸               | 腐皮蒲瓜<br>扁蒲、腐皮-煮       | 羅宋湯<br>蕃茄、洋蔥        |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 16 | 二   | 白醬豬肉螺旋麵<br>豬肉、時蔬、螺旋麵 | 冰糖翅小腿<br>翅小腿-滷(X2)      | 地瓜薯條<br>地瓜薯條-炸           | 紅蔥豆芽<br>豆芽菜、木耳、紅蔥末-炒  | 玉米濃湯<br>玉米、馬鈴薯、雞蛋   |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 74 |
| 18 | 四   | 麥片飯<br>麥片、白米         | 蕃茄豬柳<br>豬柳、洋蔥、蕃茄-煮      | 菜脯炒蛋<br>雞蛋、菜脯-炒          | 蒜炒三絲<br>海帶絲、時蔬、紅蘿蔔-炒  | 蘿蔔雞湯<br>白蘿蔔、雞肉      |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 19 | 五   | 白飯<br>白米             | 香蔥燉雞<br>雞肉、時蔬、蔥花-煮      | 塔香豬肉嫩腐<br>豆腐、豬肉、九層塔-煮    | 香菇白花椰<br>白花椰、香菇、紅蘿蔔-炒 | 黃芽肉絲湯<br>黃豆芽、豬肉     |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 22 | 一   | 燕麥飯<br>燕麥、白米         | 蔥油雞翅<br>雞翅、蔥-燒(X1)      | 蕃茄洋芋<br>蕃茄、馬鈴薯-煮         | 毛豆竹筍<br>竹筍、毛豆、紅蘿蔔-炒   | 玉米排骨湯<br>玉米、排骨、紅蘿蔔  |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
|    | 蔬食日 | 燕麥飯<br>燕麥、白米         | 蒜香炒豆雞<br>素雞片、時蔬-炒       | 蕃茄洋芋<br>蕃茄、馬鈴薯-煮         | 毛豆竹筍<br>竹筍、毛豆、紅蘿蔔-炒   | 玉米燉湯<br>玉米、紅蘿蔔      |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 23 | 二   | 白飯<br>白米             | 花瓜燒肉<br>豬肉、時蔬、花瓜-燒      | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋、紅蘿蔔-炒        | 蒟蒻海根<br>海帶根、蒟蒻-炒      | 蒲瓜肉絲湯<br>扁蒲、豬肉      |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 25 | 四   | 糙米飯<br>糙米、白米         | 果香糖醋雞<br>雞肉、鳳梨-燒        | 肉燥福州丸<br>福州丸、絞肉-滷(X1)    | 鮮菇高麗菜<br>高麗菜、鮮菇、木耳-炒  | 綠豆西米露<br>綠豆、西谷米     |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 26 | 五   | 白飯<br>白米             | 洋蔥燒肉<br>豬肉、洋蔥-燒         | 炸花枝捲<br>花枝捲-炸(X1)        | 炒甜玉米<br>玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-炒  | 冬瓜薏仁湯<br>冬瓜、洋蔥仁、薑絲  |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 29 | 一   | 肉燥油飯<br>豬肉、糯米        | 香蔥炒豬柳<br>豬柳、蔥-炒         | 什錦粉絲煲<br>冬粉、時蔬-炒         | 白菜滷<br>大白菜、香菇、紅蘿蔔-煮   | 竹筍排骨湯<br>竹筍、排骨      |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
|    | 蔬食日 | 香菇油飯<br>香菇、糯米        | 酸甜虎皮蛋<br>雞蛋-煮(X1)       | 什錦粉絲煲<br>冬粉、時蔬-炒         | 白菜滷<br>大白菜、香菇、紅蘿蔔-煮   | 竹筍木耳湯<br>竹筍、木耳      |     | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |
| 30 | 二   | 白飯<br>白米             | 咖哩燉雞<br>雞肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔-煮 | 蒜苗豬肉豆干<br>豆干、豬肉、蒜苗-煮     | 菇炒結頭菜<br>結頭菜、菇、紅蘿蔔-炒  | 蕃茄蛋花湯<br>蕃茄、雞蛋      | 水果  | 5  | 2  | 2   | 2   | 73 |

【菠菜】別名菠薐菜、鸚鵡菜，含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便。其豐富的葉酸，能維護神經系統的正常運作，也可以預防心血管疾病，而胡蘿蔔素具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能，也富含鉀離子可加速體內鈉離子代謝，有助維持血壓、保護血管。