

莊敬國小 112 年 5 月 1 日至 112 年 5 月 31 日午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、二年級	三、四年級	五年級	六年級	行政
5 月 1 日~5 月 6 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳
5 月 9 日~5 月 12 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
5 月 15 日~5 月 19 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
5 月 22 日~5 月 31 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油鹽	熱量
5/1	香Q白飯	蒙古烤肉片 <small>炒:豆芽菜Q,蔥,蒜,洋蔥Q,豬肉S</small>	奶香玉米滑蛋 <small>炒:洋蔥Q,玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q</small>	蜜汁豆干*2 <small>煎:豆干,芝麻</small>	履歷蔬菜	竹筍鮮菇湯 <small>筍,肉片S,香菇Q</small>		5.4	2.2	2.2	695
5/2	蕎麥飯	古早味土窯雞 <small>滷:雞丁S,紅粟,豆薯Q</small>	鮮瓜彩燴 <small>滷:南瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S</small>	海帶三絲 <small>炒:海帶,豆干絲,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,木耳Q,筍,蛋Q,紅蘿蔔Q</small>		5.3	2.2	2.2	686
5/3	香Q白飯	冬瓜燒肉 <small>燒:冬瓜Q,豬肉S</small>	梅干油豆腐 <small>煮:梅干菜,油豆腐</small>	香菇白菜 <small>炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,香菇Q</small>	季節蔬菜	金針肉絲湯 <small>乾金針,金針菇Q,豬肉絲S</small>		5.4	2.2	2.2	707
5/4	薏仁飯	奶香白醬魚丁 <small>煮:洋蔥Q,洋芋Q,魚丁S,紅蘿蔔Q</small>	蔥爆肉絲 <small>炒:肉絲S,洋蔥Q,蔥</small>	絲瓜寬冬粉 <small>炒:絲瓜Q,寬冬粉,絞肉S</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽,蛋Q</small>		5.4	2.2	2.2	715
5/5	香Q白飯	烤雞排 <small>烤:雞排S</small>	麻婆肉醬豆腐 <small>燒:豬肉S,豆腐,蔥</small>	小黃瓜炒肉片 <small>炒:小黃瓜Q,肉片S</small>	有機蔬菜	雪花菇湯 <small>金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S</small>		5.3	2.2	2.2	693
5/6(六)運動會 供應西點											
5/8(一)運動會補假											
5/9	香Q白飯	虱目魚塊*3 <small>炸:虱目魚Q</small>	冬瓜肉醬 <small>燒:豬肉S,冬瓜Q</small>	香蔥紅絲滑蛋 <small>炒:青蔥,紅蘿蔔Q,蛋Q</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄Q,豆腐</small>		5.3	2.2	2.2	707
5/10	香Q白飯	嫩汁雞腿排 <small>滷:雞排S</small>	塔香百頁豆腐 <small>煮:九層塔,百頁豆腐,杏鮑菇Q</small>	脆炒花椰 <small>炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q</small>	季節蔬菜	紅棗銀耳湯 <small>紅棗,白木耳,桂圓,枸杞</small>		5.3	2.2	2.2	715
5/11	香Q白飯	鐵板肉柳 <small>炒:洋蔥Q,豬肉S,彩椒Q</small>	滷味素雞片 <small>滷:素雞片,香菜,酸菜</small>	脆炒佛手瓜 <small>炒:佛手瓜Q,木耳Q,茼蒿</small>	有機蔬菜	冬瓜小薏仁 <small>冬瓜Q,小薏仁,肉片S</small>		5.3	2.2	2.2	700
5/12	糙米飯	日式咖哩雞 <small>煮:洋蔥Q,洋芋Q,雞肉S,紅蘿蔔Q</small>	肉燥高麗菜 <small>炒:高麗菜Q,絞肉S</small>	五香豆腐 <small>滷:豆腐,香菜</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米S,蛋Q,紅蘿蔔Q</small>		5.4	2.2	2.2	717
5/15	白醬彎管麵	紅燒豬排 <small>燒:豬肉S</small>	豆沙包 <small>蒸:豆沙包S</small>	綜合小火鍋 <small>煮:豆皮,白蘿蔔Q,茼蒿</small>	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 <small>海帶,肉絲S,薑絲</small>		5.4	2.2	2.2	707
5/16	紅藜麥飯	鹹酥雞 <small>炸:雞丁S,百頁豆腐</small>	竹筍炒肉片 <small>炒:竹筍,肉片S,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	蔬菜粉絲煲 <small>炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,冬粉</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>小魚干,豆腐,味噌</small>		5.3	2.2	2.2	714
5/17	香Q白飯	粉嫩雞翅 <small>滷:雞翅S</small>	滷味雙拼 <small>滷:甜不辣Q,豆干</small>	珍珠雞蓉 <small>炒:玉米粒S,雞絞肉T,紅蘿蔔Q,毛豆T</small>	季節蔬菜	豆薯紅片湯 <small>豆薯Q,紅蘿蔔Q,香菇Q</small>		5.4	2.2	2.2	699
5/18	芝麻飯	洋蔥炒肉片 <small>炒:洋蔥Q,肉片S</small>	洋芋杏菇 <small>燒:杏鮑菇Q,馬鈴薯Q</small>	白菜紅片 <small>炒:白菜Q,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	肉羹麵線 <small>肉絲S,紅蘿蔔Q,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q</small>		5.4	2.2	2.2	704
5/19	香Q白飯	南乳肉丁 <small>炒:洋芋Q,紅蘿蔔Q,豬肉S,味噌</small>	彩椒海鮮卷 <small>燒:海鮮卷S,彩椒Q</small>	滷味燙 <small>燒:蘿蔔Q,海帶結,杏鮑菇Q</small>	有機蔬菜	酸菜鮮菇湯 <small>酸菜,肉片S,香菇Q</small>		5.3	2.2	2.2	709
5/22	黃金小米飯	塔香三杯雞 <small>煮:雞肉S,九層塔</small>	豆腐番茄燴蛋 <small>滷:豆腐,番茄Q,蛋Q</small>	芝麻敏豆 <small>炒:敏豆T,芝麻</small>	履歷蔬菜	人蔘雞湯 <small>人蔘包,雞丁S,白蘿蔔Q</small>		5.3	2.2	2.2	700
5/23	香Q白飯	糖醋排骨 <small>燒:排骨丁S,肉角S,洋蔥Q,白芝麻</small>	毛豆干丁 <small>燒:豆干,毛豆T</small>	蒲瓜鮮菇 <small>煮:蒲瓜Q,香菇Q,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	芹菜粉絲湯 <small>芹菜Q,紅蘿蔔Q,粉絲</small>	豆奶	5.3	2.2	2.2	705
5/24	香Q白飯	卡滋魚排 <small>炸:虱目魚排S</small>	梅干肉燥 <small>煮:梅干菜,絞肉S</small>	蛋酥高麗 <small>炒:蛋Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q</small>	季節蔬菜	蜜豆燒仙草 <small>燒:仙草原汁,花豆</small>		5.3	2.2	2.2	699
5/25	香Q白飯	蒜泥白肉 <small>炒:小黃瓜Q,豬肉S</small>	海帶滷油豆腐 <small>滷:海帶,油豆腐</small>	金耳絲瓜滑蛋 <small>炒:絲瓜Q,金針菇Q,蛋Q</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜Q,番茄Q,洋蔥Q,肉片S</small>		5.4	2.2	2.2	719
5/26	紫米飯	瓜仔燒雞 <small>炒:雞丁S,麻油醬瓜</small>	香濃咖哩肉 <small>煮:洋蔥Q,洋芋Q,絞肉S,紅蘿蔔Q</small>	脆炒豆芽 <small>炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜Q</small>	有機蔬菜	豆薯蛋花湯 <small>香菇Q,豆薯Q,蛋Q</small>		5.4	2.2	2.2	707
5/29	香Q白飯	黃金燉肉 <small>燉:南瓜Q,豬肉S</small>	蔥爆干片 <small>炒:豆干,肉絲S,蔥</small>	彩蔬花椰菜 <small>炒:彩椒Q,花椰菜S</small>	履歷蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米Q,排骨S</small>		5.3	2.2	2.2	700
5/30	十穀米飯	砂鍋魚丁 <small>煮:白菜Q,魚丁S,豆皮,紅蘿蔔Q</small>	台式炒蛋 <small>炒:蔥,碎餅,蛋Q</small>	冬瓜肉末 <small>煮:冬瓜Q,絞肉S</small>	有機蔬菜	蔬菜鮮菇湯 <small>香菇Q,金針菇Q,竹筍,肉絲S,紅蘿蔔Q</small>	水果	5.3	2.2	2.2	707
5/31	香蔥肉末炒飯	蔥燒雞丁 <small>燒:雞肉S</small>	紅燒洋芋 <small>炒:洋芋Q,絞肉S,毛豆T</small>	酸菜筍茸 <small>煮:酸菜,筍茸</small>	季節蔬菜	味噌金耳湯 <small>味噌,海帶芽,金針菇Q</small>		5.3	2.2	2.2	698

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷  
營養師:沈凱瑄、黃琬純、張韻瑩、呂亦婕 5/23(二)供應豆奶 5/30(二)供應水果



# 全盛美食112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、劉雅菁、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全蛋	蛋黃	蛋清	蛋殼	蛋殼	
1	一	麥片飯 白米、麥片	洋菇醬嫩雞 雞肉、洋蔥、洋菇、燒	沙茶鮮蔬炒肉 時蔬、豬肉、沙茶、炒	滷味什錦 時蔬、海帶、筍、滷	履歷 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7
2	二	胚芽飯 白米、胚芽米	麻油豬肉 豬肉、時蔬、枸杞、麻油、煮	醬燒干丁 豆干、時蔬、香菇、燒	韭香豆芽 豆芽菜、木耳、韭菜、炒	有機 金針雞湯 金針、雞骨		5	2	2	2	7
3	三	白飯 白米	花生雞丁 雞肉、時蔬、花生、燒	紅燒獅子頭 獅子頭(X1)、時蔬、燒	玉米三色 洋芋、玉米、毛豆仁、炒	青菜 扁蒲、鮮菇		5	2	2	2	7
4	四	燕麥飯 白米、燕麥	豆醬燜肉 豬肉、鮮瓜、黃豆醬、煮	蒸蛋 雞蛋、蒸	脆炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜、炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
5	五	糙米飯 白米、糙米	糖醋鮮魚 魚肉、時蔬、鳳梨、燒	豉汁蘿蔔燒肉 白蘿蔔、豬肉、豆豉、燒	鮮菇時瓜 時瓜、鮮菇、木耳、炒	有機 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7
6	六	白飯 白米	酥炸雞腿 雞腿、炸(X1)	肉絲炒豆干 豆干、時蔬、豬肉、炒	紅絲條豆 條豆、紅蘿蔔、炒	履歷 高麗排骨湯 高麗菜、排骨		5	2	2	2	7
8	一	~運動會補假一天~										
9	二	白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉、時蔬、花瓜、燒	腐皮花枝捲 花枝捲、滷(X1)	菇炒鮮蔬 時蔬、鮮菇、紅蘿蔔、炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7
10	三	燕麥飯 白米、燕麥	燒烤醬肉柳 豬肉、洋蔥、烤肉醬、燒	鮮瓜藥膳燒雞 鮮瓜、雞肉、燒	塔香海茸 海茸、九層塔、燒	青菜 綠豆麥片湯 綠豆、麥片		5	2	2	2	7
11	四	白飯 白米	三杯醬爆魚 魚肉、鮮菇、九層塔、燒	咖哩肉醬 洋芋、豬肉、咖哩、煮	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、炒	有機 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞骨		5	2	2	2	7
12	五	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	香蔥豬排 豬排、蔥、燒(X1)	香燒凍豆腐 凍豆腐、豬肉、蔥、燒	木耳炒筍 竹筍、木耳、炒	有機 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5	2	2	2	7
15	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	果香酸甜雞 雞肉、洋蔥、鳳梨、燒	客家小炒 豆干、豬肉、時蔬、炒	蒜拌鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、蒜、炒	履歷 脆筍排骨湯 脆筍、排骨		5	2	2	2	7
16	二	白飯 白米	椰香咖哩豬 豬肉、洋芋、咖哩、椰漿、煮	沙茶鮮蔬燒雞 時蔬、雞肉、煮	雙色花椰菜 花椰菜、木耳、炒	有機 蕃茄時蔬湯 時蔬、蕃茄		5	2	2	2	7
17	三	糙米飯 白米、糙米	柴魚燉雞 雞肉、時蔬、柴魚、煮	南瓜燜肉 南瓜、豬肉、毛豆仁、煮	紅絲海根 海帶根、紅蘿蔔、炒	青菜 黃芽燉湯 黃豆芽、榨菜		5	2	2	2	7
18	四	白飯 白米	蠔油肉片 豬肉、洋蔥、燒	烤地瓜薯條 地瓜薯條、烤(X3)	枸杞冬瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞、煮	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
19	五	白醬 義大利麵 義大利麵、時蔬	醬滷雞排 雞排、滷(X1)	花生豆干 豆干、花生、滷	豆皮白菜 大白菜、豆皮、煮	有機 玉米排骨湯 玉米、排骨		5	2	2	2	7
22	一	燕麥飯 白米、燕麥	烤肉醬鮮魚 魚肉、時蔬、燒	雞茸玉米 玉米、時蔬、雞肉、煮	炒黃豆芽 黃豆芽、木耳、蒜、炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
23	二	糙米飯 白米、糙米	馬鈴薯燉雞 雞肉、馬鈴薯、燒	蔥燒肉茸豆腐 豆腐、豬肉、蔥、燒	紅片高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	有機 地瓜西米露 西谷米、地瓜	豆奶	5	2	2	2	7
24	三	白飯 白米	香芋燒肉 豬肉、芋頭、燒	冬瓜燉雞 冬瓜、雞肉、煮	蒜炒條豆 條豆、木耳、蒜、炒	青菜 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
25	四	蘑菇 義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	醬香翅小腿 翅小腿、滷(X2)	香酥可樂餅 可樂餅、炸(X1)	客家燜筍 筍乾、筍、酸菜、煮	有機 刈薯排骨湯 刈薯、排骨		5	2	2	2	7
26	五	白飯 白米	沙茶豬柳 豬肉、時蔬、沙茶、煮	毛豆炒豆干 豆干、紅蘿蔔、毛豆仁、炒	鮮瓜麵線 鮮瓜、麵線、枸杞、煮	有機 海帶雞湯 海帶結、雞骨		5	2	2	2	7
29	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	義式茄汁燉雞 雞肉、時蔬、義大利香料、煮	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔、燒	炒青花菜 花椰菜、紅蘿蔔、炒	履歷 時蔬排骨湯 時蔬、排骨		5	2	2	2	7
30	二	地瓜飯 白米、地瓜	香蔥爆豬肉 豬肉、蔥、燒	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉、炒	木耳扁蒲 扁蒲、木耳、炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、洋芋	水果	5	2	2	2	7
31	三	白飯 白米	醬燒雞丁 雞肉、時蔬、燒	蒜味魚羹 時蔬、魚羹、蒜、煮	芋頭玉米 玉米、芋頭、毛豆仁、炒	青菜 味噌蔬菜湯 時蔬、鮮菇、味噌		5	2	2	2	7

【玉米】玉米富含維生素A、維生素C、維生素E、鐵、鈣、鎂、鉀，以及葉黃素、玉米黃素與胡蘿蔔素，對於眼睛有保健的效果；膳食纖維可以改善便秘，促進腸道蠕動。玉米是屬於澱粉含量比較高的全穀雜糧類，所以玉米入菜的話，則應減少米麵類的攝取，以免攝取過量的澱粉。



美味午餐

莊敬國小

112.5月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋雞腿	豆腐蛋肉	蔬菜類	油類類	熱食
1	一	胚芽米飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆腐干-燒	黃瓜什錦 大黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	螞蟻上樹 絞肉S米粉高麗菜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 海芽蛋花湯 海芽芽雞蛋Q	5.5	2.5	2	2.7	744
2	二	香Q白飯	古早味排骨 排骨S-滷	鮮菇白菜 大白菜Q香菇Q紅蘿蔔Q-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 枕瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.5	728
3	三	香Q白飯	麻油雞 雞丁S高麗菜Q豆腐-煮	蒜蓉滷味 素肚米血S-滷	黑椒炒芽菜 黃豆芽Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜 酸辣湯 豆腐,雞蛋Q筍T木耳Q紅蘿蔔Q	5.7	2.4	2	2.7	751
4	四	糙米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S洋蔥Q蕃茄Q-燉	薑味海根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	海苔魷魚燒x2 魷魚丸S-燒	有機蔬菜 佛手雞湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.5	735
5	五	海苔飯	鹽水雞 雞丁S小黃瓜Q筍Q-煮	瓜仔肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q肉筍S-煮	有機蔬菜 羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲	5.5	2.4	2	2.5	728
6	六	運動會香Q白飯	滷雞腿 雞腿S-滷	彩繪玉米 玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	干丁肉末 干丁絞肉S-煮	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨	5.5	2.4	2	2.5	728
8	一	運動會補假									
9	二	香Q白飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	筍香肉燥 筍T絞肉S-煮	蔬炒時豆 時豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 刺瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2	2.5	728
10	三	香Q白飯	黑椒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	韓式部隊鍋 高麗菜Q豆皮金針筍Q-煮	Q青菜 綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.5	2.4	2	2.7	737
11	四	肉鬆飯	香濃咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐	5.7	2.5	2	2.5	749
12	五	燕麥飯	香滷豬排 豬排S-滷	莎莎肉醬 洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮	醬燒海龍 海龍紅蘿蔔S-炒	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 白蘿蔔Q肉筍S木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.8	741
15	一	糙米飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	木須小瓜 小黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	產銷履歷 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
16	二	五穀米飯	塔香魚丁 魚丁Q豆腐干-煮	芹香什炒 芹菜Q黑輪Q紅蘿蔔Q-炒	炒鮮筍 筍Q肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 味噌海芽湯 海芽芽小魚干	5.6	2.5	2	2.5	742
17	三	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	泡菜年糕 大白菜Q年糕-煮	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	Q青菜 藥膳排骨湯 豆腐Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
18	四	日式烏龍麵	蒜泥肉片 肉片S高麗菜Q-煮	玉米炒蛋 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	海山醬蘿蔔 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q油腐-煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.5	749
19	五	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	海結麵輪 海帶結麵輪紅蘿蔔Q-煮	椒鹽地瓜條 地瓜條Q-炸	有機蔬菜 佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.7	751
22	一	胚芽米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	干丁肉燥 干丁絞肉S-煮	薑味冬瓜 冬瓜Q紅蘿蔔Q金針筍Q毛豆履歷-煮	產銷履歷 芙蓉濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.8	749
23	二	台式炒飯	三杯雞 雞丁S豆腐Q-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲Q木耳Q香菇Q-煮	韓式拌雜菜 油菜Q豆皮海帶芽冬粉紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 胡瓜排骨湯 大黃瓜Q排骨S	5.6	2.5	2.2	2.5	747
24	三	香Q白飯	BBQ豬排 豬排S-燒	夜市魷魚羹 洋蔥Q魷魚羹S筍T-煮	韭香銀芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	Q青菜 味噌豆腐湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.5	728
25	四	糙米飯	五香雞腿 雞腿S-滷	雙色咖哩 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	鮮炒高麗 高麗菜Q紅蘿蔔Q鮮筍Q-炒	有機蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆履歷芋圓地瓜圓	5.7	2.5	2	2.7	758
26	五	香Q白飯	薑燒肉片 肉片S洋蔥Q-煮	翡翠芙蓉 絲瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-煮	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	有機蔬菜 香菇雞湯 雞腿Q香菇Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.8	749
29	一	小米飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	玉米肉末 玉米粒Q紅蘿蔔Q絞肉S-炒	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 海結排骨湯 海帶結排骨S	5.8	2.5	2	2.5	756
30	二	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁Q筍T-燉	丸子兄弟 貢丸S魷魚丸S-炸	洋蔥炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q毛豆履歷-炒	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.7	744
31	三	香Q白飯	蒜香雞丁 雞丁S高麗菜Q-煮	日式蘿蔔煮 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲肉片S-炒	沙茶豆干片 豆干片-燒	Q青菜 麵線羹 筍T肉筍S雞蛋Q木耳Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，5/30(二)回饋水果。

營養師 劉容均, 黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉, 雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日: 5/23(二)。

(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 112年5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	附餐	全穀種類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章1Q
5/1	一	白飯	梅干扣肉 梅乾菜, 肉丁C, 煮	蛋酥白菜 雞蛋Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	蔥燒豆腐 豆腐, 蔥, 燒	產銷履歷 日式海芽湯 味噌, 海帶芽, 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/2	二	糙米飯	香酥魚排 魚排Q, 炸	肉燥油腐 絞肉Q, 油豆腐, 煮	洋蔥雞柳 洋蔥Q, 雞柳Q, 炒	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 菇Q, 蔬菜Q, 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/3	三	炸醬麵	滷雞排 雞排Q, 魯	油蔥乾丁肉醬 油蔥酥, 非基改豆乾丁, 絞肉Q, 炒	白玉蘿蔔燒 白紅蘿蔔Q, 肉絲Q, 煮	季節蔬菜 薏仁大骨湯 薏仁, 蔬菜Q, 大骨Q, 煮		5.4	2.3	2	2.4	709	0
5/4	四	芋頭飯	蔥燒肉排 里肌排C, 煮	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	開陽鮮蔬 蝦米, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜 冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/5	五	糙米飯	香菇燒雞 香菇Q, 雞丁Q, 燒	肉絲高麗 肉絲Q, 高麗菜Q, 炒	雞塊*2 雞塊C, 炸	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍Q, 大骨Q, 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/6	六	校慶~麵包*2											
5/8	一	校慶補假~											
5/9	二	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁Q, 煮	肉絲青菜 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	絞肉豆腐 絞肉Q, 豆腐, 炒	有機蔬菜 綠豆QQ 綠豆, QQ, 煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
5/10	三	香鬆飯	鐵路大排 里肌排C, 煮	和風小火鍋 紅白蘿蔔Q, 玉米段Q, 煮	肉末長豆 絞肉Q, 長豆履, 炒	季節蔬菜 蔬菜粉絲湯 蔬菜Q, 冬粉, 煮		5.3	2.3	2	2.4	702	0
5/11	四	黑芝麻飯	巴比Q肉片 肉片C, 炒	洋蔥肉絲 洋蔥Q, 肉絲Q, 炒	宮保乾片 豆乾片, 炒	有機蔬菜 好彩頭雞湯 蘿蔔Q, 雞丁Q, 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/12	五	糙米飯	鹹酥雞 雞丁Q, 九層塔, 炸	彩椒鮮蔬 彩椒Q, 蔬菜Q, 炒	莎莎肉醬 絞肉Q, 洋蔥Q, 番茄Q, 煮	有機蔬菜 羅宋湯 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/15	一	白飯	生薑肉片 肉片C, 薑, 炒	肉絲鮮蔬 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	紅燒豆腐 豆腐, 絞肉Q, 紅燒	產銷履歷 海芽薑絲湯 海帶芽, 薑絲, 煮		5.2	2.5	2	2.4	710	0
5/16	二	糙米飯	紅燒魚 魚丁Q, 蔬菜Q, 紅燒	開陽青菜 蝦米, 蔬菜Q, 煮	花枝丸*1 花枝丸C, 炸	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 蔬菜Q, 豆腐, 煮		5.2	2.3	2	2.5	699	0
5/17	三	茄汁肉醬麵	黑胡椒豬排 里肌排C, 煮	番茄絞肉 番茄Q, 絞肉Q, 炒	金菇鮮瓜 金針菇Q, 瓜Q, 炒	季節蔬菜 銀芽肉絲湯 豆芽菜Q, 肉絲Q, 煮		5.2	2.3	2	2.3	690	0
5/18	四	小米飯	蔥油雞 雞丁Q, 青蔥, 煮	滷味 蔬菜Q, 海結, 魯	什錦鮮蔬 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜 冬瓜湯 薑絲, 冬瓜Q, 煮		5.2	2.2	2	2.2	678	0
5/19	五	糙米飯	鐵板豬柳 豬柳C, 炒	燴什錦 蔬菜Q, 肉絲Q, 燴	肉燥冬粉 絞肉Q, 冬粉, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜 鮮蔬大骨湯 蔬菜Q, 大骨Q, 煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
5/22	一	白飯	砂鍋鮮魚 魚丁Q, 蔬菜Q, 煮	關東煮 蔬菜Q, 油豆腐, 煮	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	產銷履歷 紅麵線湯 紅麵線, 蔬菜Q, 煮		5.4	2.2	2	2.3	697	0
5/23	二	糙米飯	烤雞翅 雞翅C, 烤	洋蔥豆包 洋蔥Q, 豆包, 炒	茄汁甜不辣 甜不辣Q, 煮	有機蔬菜 青菜鮮菇湯 青菜Q, 香菇Q, 煮	豆奶	5.3	2.3	2	2.3	697	0
5/24	三	香蔥滷肉飯	塔香三杯雞 雞丁Q, 九層塔, 炒	酥皮豆腐 豆腐, 炸	蝦醬鮮蔬 蔬菜Q, 蝦米, 炒	季節蔬菜 小魚高麗湯 小魚乾, 高麗菜Q, 煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
5/25	四	南瓜飯	蔥燒里肌 里肌排C, 煮	筍片燻肉 筍片Q, 肉絲Q, 燻	四彩玉米 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜 芋頭西米露 芋頭Q, 西谷米, 煮		5.4	2.3	2	2.4	709	0
5/26	五	糙米飯	番茄燻肉 番茄Q, 肉丁C, 燻	肉絲豆芽 豆芽菜Q, 肉絲Q, 炒	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	有機蔬菜 白玉大骨湯 白蘿蔔Q, 大骨Q, 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
5/29	一	白飯	紅燒肉丁 肉丁C, 煮	鐵板豆腐 豆腐, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	產銷履歷 味噌蔬菜湯 蔬菜Q, 味噌, 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
5/30	二	糙米飯	花枝排 花枝排C, 炸	油瓜絞肉 油瓜, 絞肉Q, 炒	開陽鮮蔬 蝦米, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮	水果	5.4	2.3	2	2.3	704	0
5/31	三	白飯	壽喜燒 肉片C, 洋蔥Q, 炒	蜜汁豆干 豆干, 炒	冬瓜燻肉 冬瓜Q, 絞肉Q, 炒	季節蔬菜 香菇竹筍湯 香菇Q, 竹筍Q, 煮		5.2	2.2	2	2.2	678	0

\*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、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，不適合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