

莊敬國小 109 年 4 月 1 日至 109 年 4 月 30 日午餐廠商供應表

| 班級<br>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 |
|-------------------|-------|-------|-----|-----|---------|
| 4 月 1 日~4 月 10 日  | 國琳    | 皇佳    | 裕民田 | 全盛  | 裕民田     |
| 4 月 13 日~4 月 17 日 | 全盛    | 國琳    | 皇佳  | 裕民田 | 皇佳      |
| 4 月 20 日~4 月 24 日 | 裕民田   | 全盛    | 國琳  | 皇佳  | 國琳      |
| 4 月 27 日~4 月 30 日 | 皇佳    | 裕民田   | 全盛  | 國琳  | 全盛      |

| 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 |
|------|----|---------|--------------------|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------------|----------|----------|--------|--------|-----|----|----|
| 4/2  | 四  | 清明連假    |                    |                             |                          |                                      |          |          |        |        |     |    |    |
| 4/3  | 五  | 清明連假    |                    |                             |                          |                                      |          |          |        |        |     |    |    |
| 4/6  | 一  | 紫米飯     | 五香扣肉Q<br>豬肉丁, 煮    | 開陽青菜Q<br>蝦米, 青菜, 炒          | 毛豆乾丁絞肉<br>毛豆, 豆乾丁, 絞肉, 炒 | 產銷履歷<br>鮭魚羹湯<br>鮭魚羹, 煮               | 5.4      | 2.5      | 2      | 2.5    | 728 | 0  |    |
| 4/6  | 一  | 紫米飯 蔬食日 | 五香滷蛋Q<br>雞蛋, 魯     | 香菇青菜<br>香菇, 青菜, 炒           | 毛豆乾丁<br>毛豆, 豆乾丁, 炒       | 產銷履歷<br>素鮭魚羹湯<br>素鮭魚羹, 煮             | 5.4      | 2.5      | 2      | 2.5    | 728 | 0  |    |
| 4/7  | 二  | 義大利麵    | 醬燒大排<br>大排, 煮      | 玉米肉醬+包子<br>玉米粒, 絞肉, 煮+包子, 蒸 | 翠玉黃瓜Q<br>黃瓜, 炒           | 有機蔬菜<br>枸杞銀耳湯<br>枸杞, 白木耳, 煮          | 5.5      | 2.5      | 2      | 2.4    | 731 | 0  |    |
| 4/9  | 四  | 糙米飯     | 五香雞腿<br>雞腿, 滷      | 番茄蛋Q<br>番茄, 雞蛋, 炒           | 冬瓜什錦Q<br>冬瓜, 肉絲, 紅蘿蔔, 炒  | 有機蔬菜<br>海帶排骨湯<br>海帶, 排骨, 煮           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.4    | 709 | 0  |    |
| 4/10 | 五  | 白飯      | 咖哩魚丁C<br>魚丁, 煮     | 醬燒油腐<br>油豆腐, 煮              | 白玉燜肉Q<br>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 豬肉, 燜 | 有機蔬菜<br>南瓜濃湯<br>南瓜, 煮                | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.5    | 714 | 0  |    |
| 4/13 | 一  | 白飯      | 五香里肌<br>豬里肌, 煮     | 芋香大白Q<br>芋頭, 大白菜, 紅蘿蔔, 炒    | 香菇玉米C<br>香菇, 玉米粒, 炒      | 產銷履歷<br>大黃瓜大骨湯<br>大黃瓜, 大骨, 煮         | 5.4      | 2.5      | 2      | 2.4    | 724 | 0  |    |
| 4/13 | 一  | 白飯 蔬食日  | 紅燒素鰻片<br>素鰻片, 紅燒   | 芋香大白Q<br>芋頭, 大白菜, 紅蘿蔔, 炒    | 香菇玉米C<br>香菇, 玉米粒, 炒      | 產銷履歷<br>大黃瓜薑絲湯<br>大黃瓜, 薑絲, 煮         | 5.4      | 2.5      | 2      | 2.4    | 724 | 0  |    |
| 4/14 | 二  | 小米飯     | 三杯雞C<br>雞丁, 九層塔, 炒 | 紅仁炒蛋Q<br>紅蘿蔔, 雞蛋, 炒         | 客家小炒<br>豆干, 肉絲, 炒        | 有機蔬菜<br>竹筍排骨湯<br>筍片, 排骨, 煮           | 5.4      | 2.5      | 2      | 2.5    | 728 | 0  |    |
| 4/16 | 四  | 白飯      | 檸檬雞翅C<br>雞翅, 烤     | 肉絲青菜Q<br>肉絲, 青菜, 炒          | 番茄玉米肉末<br>番茄, 玉米, 絞肉, 炒  | 有機蔬菜<br>冬瓜薏仁湯<br>冬瓜, 薏仁, 煮           | 5.5      | 2.5      | 2      | 2.3    | 726 | 0  |    |
| 4/17 | 五  | 地瓜飯     | 筍乾扣肉Q<br>筍乾, 肉丁, 炒 | 大溪蜜汁豆干<br>豆干, 煮             | 蘿蔔雞丁Q<br>蘿蔔, 雞丁, 炒       | 有機蔬菜<br>酸辣湯<br>紅蘿蔔, 豆腐, 雞蛋, 煮        | 5.3      | 2.5      | 2      | 2.4    | 717 | 0  |    |
| 4/20 | 一  | 糙米飯     | 薑燒肉片Q<br>肉片, 薑片, 炒 | 奶香洋芋Q<br>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒        | 鐵板豆腐<br>豆腐, 炒            | 產銷履歷<br>番茄蛋花湯<br>番茄, 雞蛋, 煮           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.5    | 714 | 0  |    |
| 4/20 | 一  | 糙米飯 蔬食日 | 鐵板豆腐<br>豆腐, 炒      | 奶香洋芋Q<br>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒        | 薯餅<br>薯餅, 炸              | 產銷履歷<br>番茄蛋花湯<br>番茄, 雞蛋, 煮           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.5    | 714 | 0  |    |
| 4/21 | 二  | 肉末炒飯    | 泰式糖醋魚排<br>魚排, 煮    | 金針菇青菜Q<br>金針菇, 青菜, 炒        | 蒸蛋Q<br>雞蛋, 蒸             | 有機蔬菜<br>紫菜薑絲湯<br>紫菜, 薑絲, 煮           | 5.2      | 2.4      | 2      | 2.4    | 702 | 0  |    |
| 4/23 | 四  | 紫米飯     | 鹹酥雞C<br>雞丁, 九層塔, 炸 | 油瓜絞肉<br>油瓜, 絞肉, 炒           | 香菇蘿蔔燒Q<br>香菇, 蘿蔔, 炒      | 有機蔬菜<br>冬瓜西米露<br>冬瓜磚, 西谷米, 煮         | 5.5      | 2.4      | 2      | 2.4    | 723 | 0  |    |
| 4/24 | 五  | 白飯      | 蒜苗肉片Q<br>蒜苗, 肉片, 炒 | 花枝丸燒<br>花枝丸, 煮              | 培根高麗Q<br>培根, 高麗菜, 炒      | 有機蔬菜<br>芹菜丸子湯<br>芹菜, 丸子, 煮           | 5.4      | 2.4      | 2      | 2.5    | 721 | 0  |    |
| 4/27 | 一  | 白飯      | 蔥燒雞腿<br>雞腿, 魯      | 香菇蒸蛋Q<br>香菇, 雞蛋, 蒸          | 肉絲青菜Q<br>青菜, 肉絲, 炒       | 產銷履歷<br>味噌豆腐湯<br>味噌, 豆腐, 煮           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.3    | 705 | 0  |    |
| 4/27 | 一  | 白飯      | 蔥燒豆包<br>豆包, 煮      | 香菇蒸蛋Q<br>香菇, 雞蛋, 蒸          | 什錦青菜Q<br>香菇, 青菜, 炒       | 產銷履歷<br>味噌豆腐湯<br>味噌, 豆腐, 煮           | 5.3      | 2.4      | 2      | 2.3    | 705 | 0  |    |
| 4/28 | 二  | 黑芝麻飯    | 花枝排<br>花枝排, 炸      | 梅干絞肉Q<br>梅乾菜, 絞肉, 炒         | 洋芋燒二翅<br>馬鈴薯, 二翅, 煮      | 有機蔬菜<br>海芽湯<br>海帶芽, 薑絲, 煮            | 5.4      | 2.4      | 2      | 2.3    | 712 | 0  |    |
| 4/30 | 四  | 紫米飯     | 醬燒雞翅C<br>雞翅, 紅燒    | 五香油豆腐<br>油豆腐, 魯             | 佛跳牆Q<br>大白菜, 胡蘿蔔, 炒      | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br>玉米粒, 馬鈴薯, 雞蛋, 胡蘿蔔, 煮 | 5.5      | 2.4      | 2      | 2.4    | 723 | 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

\*4/28(二)提供水果一份

# 莊敬國小 109.4月午餐菜單

營養師 劉容均

| 日期 | 期 | 主餐   | 美味午餐                             | 美味副菜                            | 季節蔬菜                             | 點心   | 金胚米                | 五穀米 | 糙米  | 胚芽米 | 全蛋  | 雞蛋 | 魚肉 | 其他  |
|----|---|--|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------|--------------------|-----|-----|-----|-----|----|----|-----|
| 2  | 四 | <b>連續假期</b>  |                                  |                                 |                                  |      |                    |     |     |     |     |    |    |     |
| 3  | 五 | <b>連續假期</b>  |                                  |                                 |                                  |      |                    |     |     |     |     |    |    |     |
| 6  |   | 糙米飯  | <b>日式壽喜燒</b><br>肉片(S) 洋蔥-燒       | 叻魚炒蛋<br>玉米粒(S) 雞蛋(Q) 叻魚-炒       | 敏豆不辣<br>敏豆甜不辣條-炒                 | 產銷履歷 | 結頭菜湯<br>結頭菜排骨      | 6   | 2.4 | 2   | 2.7 |    |    | 772 |
|    |   | 蔬食日糙米飯   | <b>素什錦百頁燒</b><br>素什錦百頁紅蘿蔔木耳-燒    | 玉米蒸蛋<br>玉米粒(S) 雞蛋(Q)-蒸          | 紅蘿蔔花椰<br>青花菜(S) 紅蘿蔔(Q)-炒         | 產銷履歷 | 結頭菜湯<br>結頭菜鮮菇      | 6   | 2.4 | 2   | 2.7 |    |    | 772 |
| 7  | 二 | 香Q白飯   | <b>蒜味雞腿</b><br>雞腿(S)-油           | 大瓜燴肉羹<br>黃瓜(Q) 肉羹-煮             | 什滷海結<br>海帶結筍片麵線紅蘿蔔(Q)-煮          | 有機蔬菜 | 四寶甜湯<br>大豆綠豆薏仁花生Q果 | 5.8 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |    |    | 761 |
| 9  | 四 | 香Q白飯   | <b>普羅旺斯燉雞</b><br>雞丁(S) 南瓜-焗      | 海陸炒三鮮<br>芹菜(Q) 魷魚雞蛋-炒           | 油腐細粉<br>油豆腐冬粉絞肉(S)-煮             | 有機蔬菜 | 薑絲海芽湯<br>海帶芽雞蛋麵絲   | 5.9 | 2.6 | 2   | 2.5 |    |    | 771 |
| 10 | 五 | 五穀米飯   | <b>香酥魚排</b><br>魚排-炸              | 冬瓜肉燥<br>冬瓜(Q) 醬冬瓜絞肉(S)-油        | 鮮炒高麗菜<br>高麗菜(Q)-炒                | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>豆腐筍木耳紅絲蹄膀   | 5.8 | 2.5 | 2.2 | 2.8 |    |    | 775 |
| 13 |   | 香Q白飯   | <b>三杯雞丁</b><br>雞丁(S) 米血丁九層塔-燒    | 髮菜福州丸<br>福州丸髮菜雞蛋(Q)-煮           | 四彩玉米雞蓉<br>玉米粒(S) 三色豆(S) 雞絞肉(S)-煮 | 產銷履歷 | 青木瓜肉片湯<br>青木瓜肉片    | 6   | 2.5 | 2   | 2.5 |    |    | 770 |
|    |   | 蔬食日香Q白飯  | <b>三杯豆干</b><br>豆干九層塔-燒           | 髮菜福州丸<br>福州丸髮菜雞蛋(Q)-煮           | 玉米雞蓉<br>玉米粒(S) 三色豆(S) 雞絞肉(S)-煮   | 產銷履歷 | 青木瓜湯<br>青木瓜素羊肉     | 6   | 2.5 | 2   | 2.5 |    |    | 770 |
| 14 | 二 | 胚芽米飯   | <b>椰香咖哩豬</b><br>肉丁(S) 馬鈴薯-煮      | 珍菇炒小瓜<br>小黃瓜(Q) 秀珍菇(Q)-炒        | 滷蛋肉末<br>雞蛋絞肉碎干丁-油                | 有機蔬菜 | 竹筍雞丁湯<br>筍雞丁       | 5.9 | 2.5 | 2   | 2.8 |    |    | 777 |
| 16 | 四 | 海苔肉鬆飯  | <b>懷舊滷大排</b><br>排骨-油             | 泡菜雞柳<br>大白菜(Q) 雞柳(S)-煮          | 炒脆薯丁<br>豆薯丁(Q) 毛豆(S) 絞肉(S)-炒     | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯<br>冬瓜薑絲雞丁    | 6   | 2.5 | 2   | 2.5 |    |    | 770 |
| 17 | 五 | 燕麥飯  | <b>芝麻蜜燒腿排</b><br>雞腿排(S)-燒        | 蕃茄炒蛋<br>蕃茄(Q) 雞蛋(Q)-炒           | 蒜味海龍<br>海龍-炒                     | 有機蔬菜 | 三絲羹湯<br>三絲羹木耳紅絲筍筍  | 5.8 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |    |    | 761 |
| 20 |   | 糙米飯  | <b>親子雞肉丼</b><br>雞丁(S) 洋蔥雞蛋(Q)-煮  | 金瓜豆腐<br>南瓜(Q) 豆腐絞肉(S)-煮         | 卡滋雙併<br>可樂餅薯薯-炸                  | 產銷履歷 | 榨菜肉絲湯<br>榨菜肉絲麵絲    | 6   | 2.4 | 2   | 2.7 |    |    | 772 |
|    |   | 蔬食日糙米飯   | <b>燒嫩油腐</b><br>嫩油腐-燒             | 金瓜肉末<br>南瓜(Q) 絞肉(S) 紅蘿蔔(Q) 青豆-煮 | 蒸蛋<br>雞蛋(Q)-蒸                    | 產銷履歷 | 榨菜素肉絲湯<br>榨菜素肉絲麵絲  | 6   | 2.4 | 2   | 2.7 |    |    | 772 |
| 21 | 二 | 肉燥担担麵  | <b>蒜味里肌</b><br>里肌排-煎             | 香拌海干絲<br>芹菜(Q) 干絲海帶絲-炒          | 玉兔包<br>玉兔包-蒸                     | 有機蔬菜 | 刺瓜雞丁湯<br>刺瓜雞丁      | 6   | 2.5 | 2   | 2.5 |    |    | 770 |
| 23 | 四 | 五穀米飯   | <b>西西里燉肉</b><br>肉丁(S) 洋蔥-焗       | 柴香大根燒<br>白蘿蔔(Q) 柴魚片黑輪丁-煮        | 蒜酥敏豆<br>敏豆肉絲(S) 蒜酥-炒             | 有機蔬菜 | 地瓜芋圓湯<br>地瓜芋圓地瓜圓   | 5.9 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |    |    | 768 |
| 24 | 五 | 香Q白飯   | <b>瓜仔雞</b><br>雞丁(S) 脆瓜-煮         | 紅絲炒蛋<br>紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q)-炒          | 螞蟻上樹<br>高麗菜冬粉絞肉紅絲-炒              | 有機蔬菜 | 筍片排骨湯<br>筍片排骨      | 5.8 | 2.5 | 2   | 2.8 |    |    | 770 |
| 27 |   | 燕麥飯  | <b>家鄉豬腳燒</b><br>肉丁(S) 豬腳丁海帶結-油   | 蜜汁豆干<br>豆干-燒                    | 蛋酥白菜滷<br>大白菜(Q) 雞蛋(Q)-煮          | 產銷履歷 | 香菇雞丁湯<br>雞丁麵線香菇    | 5.8 | 2.6 | 2.1 | 2.6 |    |    | 771 |
|    |   | 蔬食日燕麥飯   | <b>蜜汁豆干</b><br>豆干-燒              | 鮮炒時瓜<br>小黃瓜(Q) 木耳(Q)-炒          | 蛋酥白菜<br>大白菜(Q) 雞蛋(Q)-煮           | 產銷履歷 | 蘿蔔香菇湯<br>蘿蔔香菇      | 5.8 | 2.6 | 2.1 | 2.6 |    |    | 771 |
| 28 | 二 | 千島香鬆飯  | <b>可樂雞翅</b><br>雞翅(S)-油           | 油燻筍<br>筍福菜肉絲(S)-煮               | 洋蔥炒蛋<br>洋蔥(Q) 雞蛋(Q) 青豆-炒         | 有機蔬菜 | 田園南瓜湯<br>南瓜雞蛋紅蘿蔔丁  | 5.8 | 2.6 | 2.2 | 2.5 | 1  |    | 829 |
| 30 | 四 | 香Q白飯   | <b>麻香雞丁</b><br>雞丁(S) 高麗菜(Q) 豆管-煮 | 茄汁燉肉丸<br>肉丸子洋蔥三色豆(S)-煮          | 韭香銀菜<br>豆芽菜(Q) 韭菜木耳(Q)-炒         | 有機蔬菜 | 海芽小魚湯<br>海帶芽小魚干麵絲  | 5.8 | 2.5 | 2.2 | 2.5 |    |    | 761 |

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4/28(二) 回饋水果。

# 裕民田精緻午餐

莊敬國小  
109年4月菜單

| 日期   | 星期 | 合菜主食         | 合菜主菜                                      | 美味副菜                                      | 湯品                                       | 全日<br>產銷<br>履歷<br>(份) | 全日<br>產銷<br>履歷<br>(份)                    | 全日<br>產銷<br>履歷<br>(份) | 全日<br>產銷<br>履歷<br>(份) | 外賣<br>(Heat) |         |             |
|------|----|--------------|---|---|--|-----------------------|--|-----------------------|-----------------------|--------------|---------|-------------|
| ★ 2  | 四  | *兒童節&清明節放假*  |   |   |  |                       |  |                       |                       |              |         |             |
| ★ 3  | 五  | *兒童節&清明節放假*  |   |   |  |                       |  |                       |                       |              |         |             |
| ★ 6  | 一  | 小米0飯         | 蒜泥白肉<br><small>肉片, 洋葱, 蒜/燙</small>        | 絞肉油豆腐<br><small>絞肉, 油豆腐, 毛豆/煮</small>     | 開陽瓠瓜<br><small>瓠瓜, 蝦皮/燉</small>          | 產銷履歷蔬菜                | 什錦蔬菜湯<br><small>高麗, 肉絲, 香菇絲, 紅蘿蔔</small> | 5<br>.2               | 2<br>.6               | 2<br>.0      | 2<br>.5 | 7<br>2<br>2 |
| ★ 7  | 二  | 白米飯          | 日式咖哩雞<br><small>雞丁, 洋葱/燉</small>          | 海帶干絲<br><small>海帶絲, 白干絲, 芹/拌</small>      | 枸杞冬瓜肉燥<br><small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮</small>    | 有機蔬菜                  | 綠豆薏仁<br><small>綠豆, 薏仁</small>            | 5<br>.2               | 2<br>.8               | 2<br>.0      | 2<br>.5 | 7<br>3<br>7 |
| ★ 9  | 四  | 番茄肉醬<br>義大利麵 | 黃金炸豬排<br><small>豬排/炸</small>              | 毛豆燴蛋<br><small>毛豆, 洋葱, 蛋/炒</small>        | 鐵板韭菜銀芽<br><small>豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔/炒</small>   | 有機蔬菜                  | 日式小魚湯<br><small>豆腐, 小魚, 味噌</small>       | 5<br>.4               | 2<br>.6               | 2<br>.2      | 2<br>.6 | 7<br>4<br>5 |
| ★ 10 | 五  | 白米飯          | 杏鮑菇花雕雞<br><small>杏鮑菇, 雞丁, 蘿蔔/燒</small>    | 芝麻蜜汁黑干<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                  | 薑絲海帶湯<br><small>薑絲, 海帶, 肉片</small>       | 5<br>.5               | 2<br>.4               | 2<br>.0      | 2<br>.5 | 7<br>2<br>8 |
| ★ 13 | 一  | 麥片香飯         | 茄汁洋芋燉肉<br><small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燉</small>    | 長豆小魚輪<br><small>長豆, 小魚輪/炒</small>         | 金黃燒雞茸<br><small>雞茸, 玉米, 青豆仁/燒</small>    | 產銷履歷蔬菜                | 客家米粉湯<br><small>米粉, 芹, 肉絲, 香菇絲</small>   | 5<br>.5               | 2<br>.5               | 2<br>.0      | 2<br>.6 | 7<br>4<br>0 |
| ★ 14 | 二  | 白米飯          | 塔香蒜子雞塊<br><small>雞丁, 米血, 蒜, 九層塔/燒</small> | 髮菜肉丸子<br><small>白菜, 髮菜, 肉丸子/燉</small>     | 結頭菜肉片<br><small>結頭菜, 肉片/煮</small>        | 有機蔬菜                  | 玉米濃湯<br><small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>        | 5<br>.3               | 2<br>.6               | 2<br>.0      | 2<br>.5 | 7<br>2<br>9 |
| ★ 16 | 四  | 沙茶炒麵         | 香酥勁嫩雞腿<br><small>雞腿/炸</small>             | 肉燥滷蛋<br><small>蛋, 絞肉/滷</small>            | 鮮炒花椰<br><small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>         | 有機蔬菜                  | 豆腐味噌湯<br><small>豆腐, 味噌, 洋葱</small>       | 5<br>.1               | 2<br>.8               | 2<br>.0      | 2<br>.6 | 7<br>3<br>4 |
| ★ 17 | 五  | 白米飯          | 雙蔥爆肉絲<br><small>肉絲, 蔥, 洋葱/炒</small>       | 麻婆豆腐<br><small>絞肉, 豆腐, 青豆/燒</small>       | 芋香白菜滷<br><small>大白菜, 芋頭, 木耳, 蛋/煮</small> | 有機蔬菜                  | 淡水魚丸湯<br><small>蘿蔔, 魚丸</small>           | 5<br>.0               | 2<br>.6               | 2<br>.0      | 2<br>.5 | 7<br>0<br>8 |
| ★ 20 | 一  | 紅扁豆飯         | 黑胡椒豬排<br><small>豬排/燒</small>              | 田園玉米<br><small>玉米, 紅蘿蔔, 青豆, 絞肉/煮</small>  | 冬瓜花生麵筋<br><small>冬瓜, 花生, 麵筋/煮</small>    | 產銷履歷蔬菜                | 菇菇蔬菜湯<br><small>香菇, 金針菇, 高麗菜, 肉片</small> | 5<br>.5               | 2<br>.4               | 2<br>.2      | 2<br>.5 | 7<br>3<br>3 |
| ★ 21 | 二  | 白米飯          | 五香滷雞腿<br><small>雞腿/滷</small>              | 鮮菇茶碗蒸<br><small>蝦, 鮮菇, 紅蘿蔔, 蔥</small>     | 蒜泥脆皮豆腐<br><small>豆腐, 蒜/燒</small>         | 有機蔬菜                  | 三絲肉羹湯<br><small>筍絲, 肉羹, 木耳, 紅蘿蔔</small>  | 5<br>.2               | 2<br>.5               | 2<br>.0      | 2<br>.5 | 7<br>1<br>4 |
| ★ 23 | 四  | 地瓜絲飯         | 蒜苗炒肉片<br><small>肉片, 蒜苗, 洋葱/炒</small>      | 麥香雞堡排<br><small>雞堡排/炸</small>             | 日式咖哩洋芋<br><small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>       | 有機蔬菜                  | 芋香西米露<br><small>芋頭, 西米露</small>          | 5<br>.4               | 2<br>.4               | 2<br>.0      | 2<br>.6 | 7<br>2<br>5 |
| ★ 24 | 五  | 白米飯          | 鹽燒翅小腿*2<br><small>翅小腿/燒</small>           | 泰式打拋肉<br><small>干丁, 絞肉, 番茄, 九層塔/燉</small> | 肉絲炒豆芽<br><small>豆芽, 肉絲, 芹, 紅蘿蔔/炒</small> | 有機蔬菜                  | 白菜肉片湯<br><small>白菜, 肉片</small>           | 5<br>.2               | 2<br>.5               | 2<br>.0      | 2<br>.6 | 7<br>1<br>9 |
| ★ 27 | 一  | 紫米白飯         | 紅燒花生扣肉<br><small>肉丁, 花生, 豆腐/紅燒</small>    | 韭菜花干片<br><small>豆干片, 肉絲, 韭菜花/炒</small>    | 黃瓜燜肉片<br><small>黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔/炒</small>    | 產銷履歷蔬菜                | 巧達濃湯<br><small>玉米, 蛋, 起司</small>         | 5<br>.4               | 2<br>.5               | 2<br>.2      | 2<br>.5 | 7<br>3<br>3 |
| ★ 28 | 二  | 白米飯          | 西打燉雞翅<br><small>雞翅, 西打/燉</small>          | 西芹甜條<br><small>甜條, 西芹/炒</small>           | 洋葱乳酪蛋<br><small>蛋, 洋葱, 紅蘿蔔, 乳酪/炒</small> | 有機蔬菜                  | 味噌海芽湯<br><small>豆腐, 味噌, 海芽</small>       | 5<br>.4               | 2<br>.6               | 2<br>.0      | 2<br>.6 | 7<br>4<br>0 |
| ★ 30 | 四  | 小米蒸飯         | 正宗麻油雞<br><small>雞丁, 米血, 麻油/煮</small>      | 醬燒木耳油腐<br><small>油豆腐, 木耳/燒</small>        | 豆酥高麗菜<br><small>高麗, 豆酥/炒</small>         | 有機蔬菜                  | 肉骨茶湯<br><small>蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包</small>      | 5<br>.2               | 2<br>.8               | 2<br>.0      | 2<br>.5 | 7<br>3<br>7 |

★ 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



# 全盛美食109年4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  |                     |     |     |     |     |     |
|---------------------------|----|----------------------------|-----------------------|-------------------------------|-------------------------|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|                           |    |                            |                       |                               |                         | 全餐類 | 魚肉類                 | 油類類 | 蔬菜類 | 熱量  |     |     |
| <b>***兒童&amp;清明節連假***</b> |    |                            |                       |                               |                         |     |                     |     |     |     |     |     |
| 6                         | 一  | 白飯<br>白米                   | 秋栗燒肉<br>栗子豬肉-燒        | 魚蛋關東煮<br>白蘿蔔、魚蛋、油豆腐-煮         | 木耳筍絲<br>木耳、竹筍、紅蘿蔔-炒     | 履歷  | 白瓜嫩雞湯<br>冬瓜、雞肉      | 5.1 | 2.8 | 2.7 | 2.5 | 7.5 |
| 6                         | 一  | 白飯<br>白米                   | 魚蛋關東煮<br>白蘿蔔、魚蛋、油豆腐-煮 | 烤薯瓣<br>薯瓣-烤(X3)               | 木耳筍絲<br>木耳、竹筍、紅蘿蔔-炒     | 履歷  | 白瓜燉湯<br>冬瓜          | 5.1 | 2.8 | 2.7 | 2.5 | 7.5 |
| 7                         | 二  | 雜糧飯<br>白米、燕麥、麥片            | 日式咖哩燉雞<br>馬鈴薯、洋蔥、雞肉-煮 | 塔香豬肉嫩腐<br>九層塔、豬肉、豆腐-煮         | 野蕈青花<br>青花、菇類、紅蘿蔔-炒     | 有機  | 紅豆包心粉圓<br>紅豆、包心粉圓   | 5.3 | 2.8 | 2.7 | 2.4 | 7.6 |
| 9                         | 四  | 薏仁飯<br>白米、薏仁               | 蔥燒豬柳<br>豬柳、蔥-燒        | 肉燥筍干丁<br>絞肉、竹筍、豆干-炒           | 鐵板炒豆芽<br>豆芽菜、韭菜-炒       | 有機  | 翡翠蛋花湯<br>時蔬、雞蛋      | 5.1 | 2.8 | 2.9 | 2.5 | 7.6 |
| 10                        | 五  | 海苔拉麵<br>豬肉、拉麵、海苔           | 酥炸雞腿<br>雞腿-炸(X1)      | 海苔香鬆<br>花枝丸<br>海苔香鬆、花枝丸-滷(X2) | 山東白菜滷<br>大白菜、紅蘿蔔-煮      | 有機  | 竹筍排骨湯<br>竹筍、排骨      | 5.1 | 2.8 | 2.8 | 2.5 | 7.6 |
| 13                        | 一  | 白飯<br>白米                   | 宮保雞丁<br>雞肉、花生-燒       | 瓜仔肉<br>絞肉、碎瓜、香菇-煮             | 魷魚花椰<br>魷魚、青花、紅蘿蔔-炒     | 履歷  | 冬瓜排骨湯<br>冬瓜、排骨、薑絲   | 5.2 | 2.9 | 2.8 | 2.4 | 7.8 |
| 13                        | 一  | 白飯<br>白米                   | 瓜仔干丁<br>豆干、絞肉、碎瓜、香菇-煮 | 炭烤可樂餅<br>可樂餅-烤(X1)            | 玉筍花椰<br>玉米筍、青花、紅蘿蔔-炒    | 履歷  | 冬瓜湯<br>冬瓜、薑絲        | 5.2 | 2.9 | 2.8 | 2.4 | 7.8 |
| 14                        | 二  | 白醬雞茸<br>義大利麵<br>雞茸、洋蔥、義大利麵 | 醬滷豬排<br>豬排-滷(X1)      | 蟹黃燒賣<br>蟹黃燒賣-蒸(X2)            | 鮑菇高麗<br>菇、高麗菜、紅蘿蔔-炒     | 有機  | 南瓜濃湯<br>南瓜、雞蛋       | 5.1 | 2.8 | 2.9 | 2.4 | 7.8 |
| 16                        | 四  | 麥片飯<br>白米、麥片               | 豆豉醬爆肉<br>豆豉、豬肉、紅蘿蔔-燒  | 蒸蛋<br>雞蛋-蒸                    | 翡翠海絲<br>海帶絲、芹菜、紅蘿蔔-炒    | 有機  | 酸辣湯<br>竹筍、豆腐、木耳     | 5.1 | 2.8 | 2.7 | 2.3 | 7.6 |
| 17                        | 五  | 地瓜飯<br>白米、地瓜               | 鹽酥雞<br>雞肉-炸(X3)       | 一品佛跳牆<br>排骨、酥筍、乾香菇、羊頭-燒       | 玉筍茼蒿<br>時瓜、玉米筍、茼蒿-煮     | 有機  | 玉米排骨湯<br>玉米、排骨、紅蘿蔔  | 5.2 | 2.8 | 2.7 | 2.4 | 7.6 |
| 20                        | 一  | 白飯<br>白米                   | 椒香洋蔥豬<br>洋蔥、豬肉、黑胡椒-炒  | 杏片蜜汁豆干<br>豆干、杏仁片-滷            | 蝦仁玉米<br>蝦仁、玉米、洋芋-炒      | 履歷  | 蕃茄羅宋湯<br>蕃茄、洋蔥、絞肉   | 5.1 | 2.8 | 2.8 | 2.4 | 7.3 |
| 20                        | 一  | 白飯<br>白米                   | 茄汁烤麩<br>烤麩、番茄醬-煮      | 杏片蜜汁豆干<br>豆干、杏仁片-滷            | 芹炒秀珍<br>西洋芹、秀珍菇、木耳、紅椒-炒 | 履歷  | 蕃茄羅宋湯<br>蕃茄、洋蔥、絞肉   | 5.1 | 2.8 | 2.8 | 2.4 | 7.3 |
| 21                        | 二  | 香鬆蓋飯<br>海苔香鬆、白米            | 羅勒青醬雞<br>洋芋、雞肉、青醬-煮   | 海帶芽炒蛋<br>海帶芽、雞蛋、紅蘿蔔-炒         | 肉燥銀芽<br>絞肉、豆芽、時蔬-炒      | 有機  | 味噌湯<br>豆腐、海帶、味噌     | 5.1 | 2.7 | 2.9 | 2.3 | 7.8 |
| 23                        | 四  | 白飯<br>白米                   | 甜醬燒雞<br>甜麵醬、時蔬、雞肉-燒   | 蔥燒肉燥油腐<br>豬肉、油豆腐、蔥-煮          | 小魚乾白菜<br>木耳、大白菜、小魚乾-炒   | 有機  | 銀耳桂圓湯<br>白木耳、桂圓     | 5.2 | 2.8 | 2.8 | 2.4 | 7.0 |
| 24                        | 五  | 玉米飯<br>白米、玉米               | 蒜香檸檬魚<br>魚肉、洋蔥、時蔬-煮   | 羅勒打拋豬肉<br>豬肉、蕃茄、九層塔-炒         | 麻油海帶根<br>海帶根、麻油、紅蘿蔔-炒   | 有機  | 厚切肉骨茶<br>排骨、肉骨茶包、枸杞 | 5.2 | 2.8 | 2.8 | 2.3 | 7.8 |
| 27                        | 一  | 白飯<br>白米                   | 醬瓜嫩雞<br>花瓜、雞肉、紅蘿蔔-煮   | 甜醬滷味拼盤<br>貢丸、蘿蔔、燕餃-滷          | 鹹豬肉高麗<br>鹹豬肉、高麗、紅蘿蔔-煮   | 履歷  | 金菇肉絲湯<br>金針菇、肉絲、時蔬  | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.4 | 7.7 |
| 27                        | 一  | 白飯<br>白米                   | 塔香炒豆包<br>豆包、九層塔-炒     | 蘑菇醬虎皮蛋<br>雞蛋、洋蔥、洋菇-煮(X1)      | 木耳高麗<br>高麗、木耳、紅蘿蔔-煮     | 履歷  | 金菇肉絲湯<br>金針菇、肉絲、時蔬  | 5.1 | 2.7 | 2.6 | 2.4 | 7.7 |
| 28                        | 二  | 芝麻飯<br>白米、芝麻               | 麻油鮑菇豬肉<br>鮑菇、豬肉、麻油-煮  | 中華麻婆百頁<br>百頁豆腐、絞肉、豆瓣醬-煮       | 洋芋三色<br>馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳-煮    | 有機  | 竹筍雞湯<br>竹筍、雞肉       | 5.3 | 2.9 | 2.7 | 2.2 | 7.5 |
| 30                        | 四  | 肉絲炒飯<br>白米、豬肉、玉米           | 香滷雞排<br>雞排-滷(X1)      | 椒鹽炸甜不辣<br>甜不辣、胡椒鹽-炸(X3)       | 鮮瓜鵪鶉蛋<br>時瓜、鵪鶉蛋-煮       | 有機  | 海帶蛋花湯<br>紫菜、雞蛋      | 5.3 | 2.7 | 2.7 | 2.4 | 7.5 |

【奇異果】奇異果比柳橙含有更多維生素C，是維生素C的天然泉源。同時，奇異果含有豐富的膳食纖維，是維持健康消化系統的重要物質。另外，奇異果還有一種獨特的消化蛋白酶-奇異酵素，它能幫助人體消化肉類、乳製品、豆類及穀物中的蛋白質。一直以來，奇異果都被公認為是最有營養的水果之一，幫助人體保持每日健康身體。其富含膳食纖維、維生素、抗氧化物和礦物質，可以說是最健康、營養價值最高的水果之一。