



# 美味午餐

# 莊敬國小 107.12月午餐菜單



營養師 陳宇薇

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋	豆肉	肉類	蛋類	其他	熱量
3		胚芽米飯	<b>奶香玉米雞</b> 雞丁(S) 馬鈴薯玉米粒青豆-煮	<b>銀芽炒肉絲</b> 豆芽菜(Q) 肉絲木耳紅絲韭菜-炒	<b>滷味燙</b> 豆干鈎薯小塊紅蘿蔔-燙	吉田圓	蘿蔔肉片湯	5.8	2.6	2	2.5	761
		胚芽米飯 蔬食日	<b>滷味燙</b> 豆干鈎薯小塊紅蘿蔔-燙	<b>銀芽三絲</b> 豆芽菜(Q) 木耳紅絲韭菜-炒	<b>香菇蒸蛋</b> 雞蛋(Q) 香菇紅絲青蔥-蒸	吉田圓	芹香蘿蔔湯	5.8	2.6	2	2.5	761
4	二	香Q白飯	<b>滑蛋豬肉片</b> 肉片(S) 洋蔥紅片雞蛋	<b>開陽扁蒲</b> 扁蒲(Q) 蝦皮紅絲木耳-炒	<b>時蔬福州丸</b> 福州丸大白菜紅片-煮	有機蔬菜	竹筍雞丁湯	6	2.5	2	2.7	779
6	四	香Q白飯	<b>筍香肉丁</b> 肉丁(S) 筍干-燙	<b>紅絲炒蛋</b> 紅絲菜(Q) 雞蛋-炒	<b>酸甜雞絲粉</b> 高麗菜(Q) 寬冬粉雞絲紅絲-炒	有機蔬菜	大瓜丸片湯	6	2.5	2	2.5	770
7	五	燕麥飯	<b>芝麻雞腿排</b> 雞腿排(S) 燙	<b>茄汁洋芋</b> 馬鈴薯(Q) 洋蔥薯心-炒	<b>蒜香炒海龍</b> 海龍紅絲蒜九層塔-炒	有機蔬菜	肉骨茶湯	6	2.7	2	2.5	785
10		千島香鬆飯	<b>白玉燉肉</b> 肉丁(S) 蘿蔔紅絲胡-煮	<b>白菜年糕</b> 大白菜(Q) 年糕紅絲-煮	<b>客家小炒</b> 豆干片肉絲鮑魚紅絲木耳-炒	吉田圓	青木瓜雞丁湯	5.9	2.5	2	2.5	763
		香Q白飯 蔬食日	<b>干片小炒</b> 豆干片紅絲木耳-炒	<b>白菜年糕</b> 大白菜(Q) 年糕紅絲-煮	<b>雙色花椰</b> 青花菜白花椰-炒	吉田圓	青木瓜湯	5.9	2.5	2	2.5	763
11	二	糙米飯	<b>鹽水雞</b> 雞丁(S) 小黃瓜胡片-燙	<b>五色冬瓜</b> 冬瓜(Q) 毛豆紅丁玉米粒青豆-煮	<b>香香Q滷蛋</b> 滷蛋紅絲胡海-燙	有機蔬菜	四寶甜湯	5.8	2.6	2	2.5	764
13	四	香Q白飯	<b>香煎里肌排</b> 里肌排-煎	<b>莎莎肉醬</b> 洋蔥(Q) 絞肉青豆紅丁玉米粒-煮	<b>什菇萵苣</b> 萵苣(Q) 香菇金針菇紅絲-炒	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	5.8	2.7	2	2.5	771
14	五	五穀米飯	<b>塔香三杯雞</b> 雞丁(S) 九層塔-煮	<b>鴿蛋時瓜</b> 黃瓜(Q) 鴿蛋紅片-煮	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐紅絲木耳青蔥-煮	有機蔬菜	麵線羹湯	5.8	2.5	2	2.7	765
17		胚芽米飯	<b>椒鹽咕咕肉</b> 咕咕肉-炸	<b>蔥花菜脯蛋</b> 雞蛋(Q) 菜脯蔥花-炒	<b>柴香蘿蔔煮</b> 蘿蔔(Q) 百頁豆腐紅絲胡魚片-煮	吉田圓	海結排骨湯	5.8	2.6	2	2.7	773
		胚芽米飯 蔬食日	<b>鮑菇百頁</b> 百頁豆腐杏鮑菇紅絲胡木耳毛豆仁-煮	<b>蔥花菜脯蛋</b> 雞蛋菜脯蔥花-炒	<b>西芹什錦</b> 西芹鈎薯豆腐香菇紅絲胡-炒	吉田圓	海結湯	5.8	2.6	2	2.7	773
18	二	茄汁螺旋麵	<b>嫩海雞腿</b> 雞腿(S) 燙	<b>鮮菇高麗</b> 高麗菜(Q) 香菇紅片木耳-炒	<b>銀絲捲</b> 銀絲捲-蒸	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯	5.8	2.6	2	2.5	764
20	四	糙米飯	<b>椰香咖哩雞</b> 雞丁(S) 馬鈴薯紅絲胡洋蔥-煮	<b>佛跳牆</b> 大白菜(Q) 豬腳雞木耳紅片-煮	<b>腰果豆干</b> 豆干甜椒腰果-炒	有機蔬菜	刺瓜排骨湯	5.9	2.5	2	2.5	769
21	五	燕麥飯	<b>蒜香肉片</b> 肉片(S) 豆芽菜紅絲-燙	<b>絲瓜寬粉</b> 絲瓜(Q) 寬冬粉雞蛋紅絲-煮	<b>花枝丸燒</b> 花枝丸(2) 寬冬粉魚片-燒	有機蔬菜	什菇豆腐湯	5.8	2.5	2	2.7	765
22	六	香Q白飯	<b>蔥燒雞丁</b> 雞丁(S) 豆干紅片-燙	<b>珍珠玉米炒蛋</b> 玉米粒(S) 雞蛋紅丁-炒	<b>洋蔥肉絲</b> 洋蔥(Q) 肉絲紅絲-炒	有機蔬菜	紅豆湯圓	5.9	2.6	2	2.5	771
24		五穀米飯	<b>麻油雞丁</b> 雞丁(S) 高麗菜豆腐米血丁胡-煮	<b>金茸瓠瓜</b> 瓠瓜(Q) 金針菇木耳肉絲紅絲-煮	<b>八寶干丁</b> 干丁紅丁小瓜丁絞肉-炒	吉田圓	海芽小魚湯	5.8	2.6	2	2.5	761
		五穀米飯 蔬食日	<b>芝麻燒黑干</b> 黑豆干芝麻-燒	<b>金茸瓠瓜</b> 瓠瓜(Q) 金針菇木耳紅絲-煮	<b>芙蓉蒸蛋</b> 雞蛋(Q) 玉米粒紅丁-蒸	吉田圓	薑絲海芽湯	5.8	2.6	2	2.5	764
25	二	香Q白飯	<b>拿坡里燻肉</b> 肉丁(S) 馬鈴薯紅絲胡洋蔥青豆-煮	<b>韭香芽菜</b> 豆芽菜(Q) 紅絲韭菜木耳-炒	<b>小不點雞塊</b> 雞塊丁-炸	有機蔬菜	竹筍湯	5.8	2.6	2	2.7	833
27	四	海苔肉鬆飯	<b>鹽烤翅小腿*2</b> 翅小腿(S) 烤	<b>甜蔥茄汁炒蛋</b> 洋蔥(Q) 雞蛋-炒	<b>蒜蓉百頁</b> 百頁豆腐海苔紅絲胡-煮	有機蔬菜	地瓜芋圓湯	5.8	2.7	2	2.5	771
28	五	胚芽米飯	<b>蔥燒魚排</b> 魚排紅絲青蔥-燒	<b>培根燉薯塊</b> 馬鈴薯(Q) 紅丁培根	<b>醬淋時蔬</b> 萵苣(Q) 紅絲胡豆肉-燙	有機蔬菜	三絲羹湯	5.9	2.5	2.2	2.7	777

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，12/25(二)回饋水果。



# 全盛美食107年12月菜單

# 莊敬國小

◎公司地址：新北市園林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎負責人：許金鳳 廖怡捷 江鈞基 陳冠輝

★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	全蛋類	玉米類	油類	蔬菜類	肉類	
3	一	白飯 白米	鹽酥雞塊 雞肉-炸	嫩雞粉絲煲 冬粉,雞肉,紅蘿蔔-煮	紅絲蒲瓜 扁蒲,紅蘿蔔,木耳-煮	吉園圃 榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲	5	2	2	2	7	4
	二	白飯 白米	茄汁巧蛋包 巧蛋包-煮	家常豆腐 豆腐,紅蘿蔔,青豆仁-煮	紅絲蒲瓜 扁蒲,紅蘿蔔,木耳-煮	吉園圃 榨菜黃芽湯 黃豆芽,榨菜,木耳	5	2	2	2	7	4
4	二	地瓜飯 地瓜,白米	京醬里肌 豬肉,洋蔥,甜麵醬-炒	茶碗蒸 雞蛋-蒸	紅片高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔-炒	有機 玉米雞茸湯 雞肉,玉米,紅蘿蔔	5	2	2	2	7	4
	四	燕麥飯 燕麥,白米	鳳梨果香豬 豬肉,洋蔥,糖醋醬-煮	玉米雞茸豆腐煲 豆腐,玉米,雞肉-煮	毛豆鮮筍 竹筍,毛豆仁-炒	有機 彩蔬蛋花湯 時蔬,雞蛋	5	2	2	2	7	4
7	五	白飯 白米	蔗糖烤雞排 甘蔗雞排-烤(X1)	義式沙沙肉醬 豬肉,番茄,洋蔥-炒	拌炒花椰 花椰菜,木耳-炒	有機 金菇肉絲湯 金針菇,時蔬,肉絲	5	2	2	2	7	4
	一	茄汁肉醬 義大利麵 豬肉,時蔬,義大利麵	五香滷豬排 豬排-滷(X1)	海鮮豆腐煲 豆腐,海鮮,青豆仁-煮	碰皮白菜 白菜,脆皮(豬皮)-煮	吉園圃 玉米濃湯 玉米,洋芋,雞蛋	5	2	2	2	7	4
10	二	茄汁肉醬 義大利麵 豬肉,時蔬,義大利麵	咖哩虎皮蛋 咖哩,雞蛋-煮	鮮菇豆腐煲 豆腐,鮮菇-煮	木耳白菜 白菜,木耳-煮	吉園圃 玉米濃湯 玉米,洋芋,雞蛋	5	2	2	2	7	4
	四	白飯 白米	豉汁燒雞 雞肉-燒	洋芋鴿蛋 洋芋,鴿蛋,紅蘿蔔-煮	韭香銀芽 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜-炒	有機 綠豆湯 綠豆	5	2	2	2	7	4
13	四	白飯 白米	芝麻鮑菇雞 雞肉,鮑菇,芝麻-煮	蕃茄歐姆蛋 雞蛋,蕃茄-炒	脆炒海根 海帶根,時蔬-炒	有機 豆薯排骨湯 豆薯,排骨	5	2	2	2	7	4
	五	麥片飯 麥片,白米	椒鹽魚排 魚排-炸(X1)	豬肉燉油豆腐 油豆腐,豬肉-煮	蒜炒玉米 玉米,時蔬,青豆仁-炒	有機 冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	5	2	2	2	7	4
17	一	白飯 白米	味噌醬燒雞 味噌,雞肉-燒	拌飯炸醬肉燥 豬肉,豆干,毛豆,甜麵醬-煮	小魚乾白菜 大白菜,小魚乾,木耳-煮	吉園圃 蘿蔔排骨湯 蘿蔔,排骨	5	2	2	2	7	4
	二	白飯 白米	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,雞蛋-炒	炸醬毛豆豆干 豆干,毛豆,甜麵醬-煮	香菇白菜 大白菜,香菇,木耳-煮	吉園圃 紅白蘿蔔湯 紅白蘿蔔	5	2	2	2	7	4
18	二	客家炒飯 時蔬,飯糰	豆乳豬肉酥 豬肉-炸	香菇燒賣 燒賣-蒸(X2)	蛋酥蒲瓜 扁蒲,紅蘿蔔,雞蛋-煮	有機 味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7	4
	四	白飯 白米	蜜汁花瓜雞 雞肉,花瓜-煮	什錦花枝 時蔬,魷魚,紅蘿蔔-煮	蠔油海茸 海茸,九層塔,素蠔油-炒	有機 竹筍鮮菇湯 竹筍,鮮菇	5	2	2	2	7	4
21	五	糙米飯 糙米,白米	黑胡椒豬排 豬排-滷(X1)	香草玉米雞 馬鈴薯,雞肉,玉米,義大利香料-煮	櫻花蝦甘藍 高麗菜,櫻花蝦,木耳-炒	有機 薏仁排骨湯 薏仁,排骨,時蔬	5	2	2	2	7	4
	六	地瓜飯 地瓜,白米	蒲燒醬燒雞 雞肉,洋蔥,芝麻-燒	海帶嫩芽滑蛋 雞蛋,海帶芽-炒	菇菇鮮瓜 時蔬,菇,枸杞-煮	吉園圃 冬至鹹湯圓 湯圓,肉絲,時蔬,香菇	5	2	2	2	7	4
24	一	什錦炒麵 豬肉,時蔬,麵	香滷嫩雞排 雞排-滷(X1)	塔香肉燥百頁 百頁豆腐,九層塔,絞肉-煮	蒟蒻玉筍 蒟蒻,玉米筍,時蔬-炒	吉園圃 洋芋排骨湯 洋芋,排骨	5	2	2	2	7	4
	二	什錦炒麵 豬肉,時蔬,麵	洋蔥炒蛋 洋蔥,雞蛋-炒	塔香百頁豆腐 百頁豆腐,九層塔-煮	蒟蒻玉筍 蒟蒻,玉米筍,時蔬-炒	吉園圃 洋芋燉湯 洋芋	5	2	2	2	7	4
25	二	白飯 白米	黃豆醬燒豬 豬肉,時蔬-煮	炸雞塊 雞塊-炸(X2)	回鍋乾片 高麗菜,豆干,香菇-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲	5	2	2	2	7	4
	四	燕麥飯 燕麥,白米	薑燒豬肉 豬肉,薑-煮	芋香玉米 芋頭,玉米,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	田園粉絲煲 冬粉,絞肉,木耳-炒	有機 紅豆湯 紅豆	5	2	2	2	7	4
28	五	白飯 白米	味噌燒魚 味噌,魚肉,蔥段-煮	鹹香菜脯蛋 菜脯,雞蛋-炒	油燻竹筍 竹筍,木耳-炒	有機 大瓜排骨湯 冬瓜,排骨	5	2	2	2	7	4

(健康吃湯圓)傳統的十顆小湯圓或一顆包餡的甜湯圓等於四分之一碗飯的熱量，民眾吃湯圓來取代主食飯或麵，至少要搭配半碗量以上的蔬菜，才能讓體重不增加及保有健康。營養師表示，如果煮成鹹湯圓，不妨多添加青菜等蔬菜，來增加纖維攝取，最後在餐後還要一份水果，才能均衡一餐。

# 裕民園精緻午餐



莊敬國小  
107年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 供應 (份)	五 日 供應 (份)	蔬 菜 類 (份)	肉 類 (份)	熱 量 (kcal)
★	3	一	白米飯	主廚紅燒雞 <small>雞丁/燒</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜、蝦皮/炒</small>	韭菜花干片 <small>豆干片、肉絲、韭菜花/炒</small>	吉園 園蔬 菜 四神湯 <small>肉片、薏仁、淮山、茯苓、當歸</small>	5 8	2 6	2 3	2 4	7 6 7
★	3	蔬	白米飯	五香滷蛋肉燥 <small>蛋、絞肉/滷</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜、蝦皮/炒</small>	韭菜花干片 <small>豆干片、肉絲、韭菜花/炒</small>	吉園 園蔬 菜 四神湯 <small>肉片、薏仁、淮山、茯苓、當歸</small>	5 8	2 6	2 3	2 4	7 6 7
★	4	二	起司番茄義大利麵	BBQ里肌排 <small>豬排、洋蔥/炒</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔、肉羹/煮</small>	砂鍋滷白菜 <small>大白菜、木耳、蛋/煮</small>	有機 蔬菜 式達濃湯 <small>玉米、蛋、起司</small>	5 8	2 3	2 6	2 6	7 6 1
★	6	四	胚芽米飯	台灣鹽酥雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲、鮮香菇、蝦皮/煮</small>	有機 蔬菜 味噌海芽湯 <small>豆腐、味噌、海芽</small>	5 7	2 8	2 5	2 8	7 9 8
★	7	五	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、蔥/炒</small>	蔬菜煨肉丸 <small>蔬菜、蝦球、肉丸/燒</small>	大黃瓜肉片 <small>肉片/炒</small>	有機 蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍、肉片</small>	6 0	2 4	2 6	2 6	7 8 2
★	10	一	麥片Q飯	蔥燒里肌排 <small>洋蔥、豬排/燒</small>	蒜味花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、干丁、瓜仔/煮</small>	吉園 園蔬 菜 菇菇蔬菜湯 <small>香菇、金針菇、高麗、肉片</small>	5 6	2 6	2 5	2 6	7 6 7
★	10	蔬	麥片Q飯	腰果海苔燒 <small>腰果、海苔/燒</small>	蒜味花椰 <small>花椰、紅蘿蔔/炒</small>	瓜仔肉燥 <small>絞肉、干丁、瓜仔/煮</small>	吉園 園蔬 菜 菇菇蔬菜湯 <small>香菇、金針菇、高麗、肉片</small>	5 6	2 6	2 5	2 6	7 6 7
★	11	二	白米飯	杏鮑菇花雕雞 <small>杏鮑菇、雞丁/燒</small>	椰香咖哩 <small>洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	西芹甜條 <small>甜條、西芹/炒</small>	有機 蔬菜 紅豆湯 <small>紅豆</small>	6 0	2 4	2 2	2 6	7 7 2
★	13	四	白米飯	蜜汁滷雞腿 <small>雞腿/滷</small>	芹香海帶干絲 <small>白干絲、海帶絲、芹/炒</small>	田園三色炒蛋 <small>蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆/炒</small>	有機 蔬菜 三絲羹湯 <small>筍絲、肉羹、木耳、紅蘿蔔</small>	5 7	2 8	2 2	2 6	7 8 1
★	14	五	白米飯	沙茶小肉片 <small>肉片、沙茶、洋蔥/炒</small>	麥香雞排 <small>雞排/炸</small>	青蔥高麗粉絲 <small>高麗、冬粉、絞肉、蔥/炒</small>	有機 蔬菜 白玉雞湯 <small>雞腿、雞丁</small>	6 0	2 6	2 0	2 8	7 9 1
★	17	一	白米飯	香噴噴麻油雞 <small>雞丁、米血、薑、麻油/燒</small>	肉絲爆豆干 <small>肉絲、豆干、洋蔥、芹/炒</small>	海芽福州丸 <small>海帶芽、福州丸/煮</small>	吉園 園蔬 菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	5 7	2 6	2 6	2 5	7 7 2
★	17	蔬	白米飯	地瓜什錦鮮蔬 <small>地瓜條、甜不辣、香菇、軟豆/炒</small>	肉絲爆豆干 <small>肉絲、豆干、洋蔥、芹/炒</small>	海芽福州丸 <small>海帶芽、福州丸/煮</small>	吉園 園蔬 菜 冬瓜排骨湯 <small>冬瓜、排骨</small>	5 7	2 6	2 6	2 5	7 7 2
★	18	二	白米飯	可樂燒里肌排 <small>豬排、可樂/燒</small>	泰式打拋肉 <small>干丁、絞肉、番茄、九層塔/煮</small>	刺瓜燴肉片 <small>刺瓜、肉片/煮</small>	有機 蔬菜 玉米濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	5 7	2 8	2 5	2 6	7 8 9
★	20	四	三鮮炒麵	洋蔥炒小肉片 <small>肉片、洋蔥/炒</small>	高麗年糕 <small>高麗、年糕/煮</small>	長豆小魚輪 <small>小魚輪、長豆/炒</small>	有機 蔬菜 日式味噌湯 <small>豆腐、小魚乾、味噌</small>	5 8	2 4	2 2	2 6	7 5 8
★	21	五	小米Q飯	轟炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	芹香銀芽 <small>豆芽、紅蘿蔔、芹/炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄、洋蔥/炒</small>	有機 蔬菜 淡水魚丸湯 <small>芹、雞腿、魚丸</small>	5 6	2 8	2 2	2 8	7 8 3
★	22	六	白米飯	筍香扣肉 <small>肉丁、蔥/燒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、木耳、蛋/滷</small>	芝麻蜜黑干 <small>黑豆干、芝麻/燒</small>	吉園 園蔬 菜 冬至鹹湯圓 <small>湯圓、芹、肉絲、香菇絲</small>	5 8	2 5	2 0	2 5	7 5 6
★	24	一	麥片Q飯	日式咖哩雞 <small>雞丁、洋芋/煮</small>	紅片高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	沙茶凍豆腐煲 <small>凍豆腐、沙茶/煮</small>	吉園 園蔬 菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、蔬菜、蛋</small>	5 7	2 5	2 5	2 5	7 6 2
★	24	蔬	麥片Q飯	彩椒腰果凍豆腐煲 <small>凍豆腐、彩椒、腰果/煮</small>	紅片高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	沙茶凍豆腐煲 <small>凍豆腐、沙茶/煮</small>	吉園 園蔬 菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、蔬菜、蛋</small>	5 7	2 5	2 5	2 5	7 6 2
★	25	二	白米飯	照燒豬排 <small>豬排/燒</small>	綜合花生豆 <small>玉米、花生、毛豆/煮</small>	蔬菜粉絲 <small>高麗、冬粉、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	有機 蔬菜 結頭菜肉片湯 <small>結頭菜、肉片</small>	5 8	2 6	2 2	2 6	7 7 3
★	27	四	白米飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋蔥/燒</small>	脆皮豆腐燒 <small>豆腐/燒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>	有機 蔬菜 冬瓜米苔目 <small>冬瓜茶磚、米苔目</small>	5 8	2 5	2 2	2 5	7 6 1
★	28	五	白米飯	九層塔燒雞 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>	芹炒黑輪 <small>黑輪、芹/炒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪/炒</small>	有機 蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	5 9	2 4	2 5	2 6	7 7 3

★ 標示為四章-Q申請日

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*12/25(二)供應水果一份

營養師呂如蘋003594字號、黃亦暉005731字號

\*週一供應吉園園蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

# 國琳專膳 107年12月菜單

莊敬國小  
提供4章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 類(份)	豆魚 肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	熱量
12/3	一	可口白飯	香酥花枝排 花枝排,炸	雞丁玉米 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁,炒	香菇什錦青菜 香菇,青菜,肉絲,炒	吉園園蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁,煮	5.5	2.3	2	2.4	716
12/3	一	可口白飯 蔬食日	薯餅 薯餅,炸	香菇玉米 玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞丁,炒	香菇什錦青菜 香菇,青菜,肉絲,炒	吉園園蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,薏仁,煮	5.5	2.3	2	2.4	716
12/4	二	火腿蛋炒飯	燒烤二翅*2 二翅,烤	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,炒	杏鮑菇大瓜 杏鮑菇,大瓜,紅蘿蔔,木耳,炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹,煮	5.4	2.5	2	2.5	728
12/6	四	紫米飯	梅干豬腩 梅乾菜,豬肉,油	培根洋芋 馬鈴薯,紅蘿蔔,培根,煮	乾丁小魚 豆乾丁,小魚,炒	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,肉片,煮	5.5	2.4	2	2.3	719
12/7	五	美味白飯	油蔥雞 雞丁,炒	茶葉蛋 茶葉蛋,油	白玉燒肉 紅白蘿蔔,肉絲,炒	有機蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯,玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔,煮	5.3	2.4	2	2.5	714
12/10	一	香Q白飯	叉燒肉 叉燒肉,烤	蔬菜冬粉 冬粉,蔬菜,絞肉,炒	鐵板豆腐 豆腐,蔬菜,炒	吉園園蔬菜	白玉大骨湯 白蘿蔔,大骨,煮	5.4	2.5	2	2.5	728
12/10	一	香Q白飯 蔬食日	芋香大白 芋頭,大白菜,紅蘿蔔絲,炒	蔬菜冬粉 冬粉,蔬菜,絞肉,炒	鐵板豆腐 豆腐,蔬菜,炒	吉園園蔬菜	雙色白玉湯 紅白蘿蔔,煮	5.4	2.5	2	2.5	728
12/11	二	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁,炒	肉片豆腐 豆腐,肉片,蔬菜,炒	三鮮燴魚卵捲 魚卵捲,蔬菜,肉絲,炒	有機蔬菜	燒仙草 燒仙草原汁,煮	5.3	2.5	2	2.5	721
12/13	四	胚芽飯	迷迭香豬柳 洋蔥,豬柳,煮	蒸蛋 雞蛋,蒸	芋香大白 芋頭,大白菜,紅蘿蔔絲,木耳,炒	有機蔬菜	紫菜湯 紫菜,薑絲,煮	5.4	2.4	2	2.5	721
12/14	五	可口白飯	鹹酥雞 雞丁,炸	燴什錦 蔬菜,肉絲,炒	蟹黃燒賣 蟹黃燒賣,蒸	有機蔬菜	青菜粉絲湯 青菜,粉絲,煮	5.3	2.4	2	2.4	709
12/17	一	美味白飯	照燒肉排 肉排,煮	香菇三色毛豆 香菇,玉米粒,毛豆,炒	鵪鶉蛋燒冬瓜 鵪鶉蛋,冬瓜,炒	吉園園蔬菜	和風關東煮 蘿蔔,黑輪,煮	5.4	2.4	2	2.5	721
12/17	一	美味白飯 蔬食日	梅干燒百頁 梅乾菜,百頁豆腐,燒	香菇三色毛豆 香菇,玉米粒,毛豆,炒	鵪鶉蛋燒冬瓜 鵪鶉蛋,冬瓜,炒	吉園園蔬菜	和風關東煮 蘿蔔,黑輪,煮	5.4	2.4	2	2.5	721
12/18	二	小米飯	五香雞排 雞排,煮	白菜獅子頭 白菜,獅子頭,油	番茄豆腐蛋 番茄,豆腐,雞蛋,炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲,煮	5.3	2.4	2	2.5	714
12/20	四	青醬麵	麻油雞 雞丁,豬血糕,煮	高麗煎包 高麗煎包,蒸	日式蒸蛋 雞蛋,蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔,馬鈴薯,煮	5.4	2.4	2	2.4	716
12/21	五	可口白飯	滷雞腿 雞腿,滷	肉燥油瓜 肉燥,油瓜,炒	香菇高麗 香菇,高麗菜,炒	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍乾,紅蘿蔔絲,雞蛋,煮	5.3	2.5	2	2.5	721
12/22	六	香Q白飯	韓式豬肉泡菜 高麗菜,肉片,炒	四彩炒絞肉 玉米粒,絞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,炒	蒜泥爆豆腐 蒜泥,豆腐,炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆,湯圓,煮	5.4	2.5	2	2.5	728
12/24	一	香Q白飯	洋蔥肉片 洋蔥,肉片,炒	滿漢香腸+薯條 香腸,煎+薯條,炸	雞丁青菜 雞丁,青菜,炒	吉園園蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,煮	5.5	2.5	2	2.5	735
12/24	一	香Q白飯 蔬食日	洋蔥豆包 洋蔥,豆包,炒	薯條 薯條,炸	香菇青菜 香菇,青菜,炒	吉園園蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,煮	5.5	2.5	2	2.5	735
12/25	二	糙米飯	紅燒魚排 魚排,紅燒	三色雞球 紅蘿蔔,雞球,玉米粒,馬鈴薯,炒	香菇花椰 香菇,花椰菜,炒	有機蔬菜	芹香丸子湯 芹菜,貢丸,煮	5.3	2.5	2	2.5	721
12/27	四	五穀飯	咕咾肉 咕咾肉,煮	大滷桶滷味 紅白蘿蔔,豆干,海帶,滷	蒸蛋 雞蛋,蒸	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁,煮	5.3	2.4	2	2.5	714
12/28	五	美味白飯	燒烤雞腿 雞腿,烤	梅干肉末 梅乾菜,肉末,炒	開陽青菜 蝦米,青菜,炒	有機蔬菜	玉米濃湯 馬鈴薯,玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔,煮	5.3	2.5	2	2.5	721

\*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

\*12/25(二)公糧米回饋水果一份,每份60大卡