

莊敬國小 109 年 12 月 1 日至 109 年 12 月 31 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
	12 月 1 日~12 月 11 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛
12 月 14 日~12 月 18 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
12 月 21 日~12 月 25 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
12 月 28 日~12 月 31 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

# 國琳團膳

109年12月菜單

# 莊敬國小

提供3章IQ及非基改食材

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	
12/1	二	白飯	檸檬雞柳 <small>雞柳(履), 洋葱, 檸檬汁, 炒</small>	乾丁絞肉 <small>絞肉Q, 豆乾丁, 炒</small>	香菇什錦青菜 <small>青菜, 香菇, 胡蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/3	四	糙米飯	燒烤雞腿 <small>雞腿, 烤</small>	芙蓉蛋紅蘿蔔 <small>雞蛋Q, 胡蘿蔔, 炒</small>	杏鮑菇燴瓜 <small>瓜, 杏鮑菇, 燴</small>	有機蔬菜	竹筍大骨湯 <small>竹筍, 大骨, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724	0
12/4	五	白飯	花生紅燒豬腳 <small>豬肉C, 豬腳, 花生, 煮</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯Q, 胡蘿蔔, 炒</small>	乾片客家炒 <small>豆乾片, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 番茄, 雞蛋, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724	0
12/7	一	紫米飯	麻油雞 <small>雞丁, 炒</small>	五香滷蛋 <small>雞蛋Q, 魯</small>	白玉燒肉 <small>白蘿蔔Q, 豬肉, 燒</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.3	712	0
12/7	一	紫米飯 蔬食日	大溪豆乾 <small>豆干, 炒</small>	五香滷蛋 <small>雞蛋Q, 魯</small>	白玉燒香菇 <small>白蘿蔔Q, 香菇, 燒</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.3	712	0
12/8	二	白飯	紅燒魚 <small>水鯊魚丁Q, 紅燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 絞肉, 炒</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍Q, 胡蘿蔔, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆, 地瓜, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.3	726	0
12/10	四	滷肉飯	蔥燒大排 <small>大排, 煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋Q, 蒸</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條, 炸</small>	有機蔬菜	青菜粉絲湯 <small>高麗菜, 冬粉, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.5	714	0
12/11	五	小米飯	紅燒雞丁 <small>雞丁C, 紅燒</small>	彩錦總燴 <small>蔬菜Q, 肉絲, 胡蘿蔔, 炒</small>	蟹黃燒賣 <small>燒賣, 蒸</small>	有機蔬菜	田園蔬菜湯 <small>菇類, 時蔬, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702	0
12/14	一	白飯	古早味扣肉 <small>肉丁C, 煮</small>	玉米滾雞茸 <small>玉米粒Q, 雞茸, 炒</small>	鴿蛋燒冬瓜 <small>冬瓜, 鴿蛋, 燒</small>	產銷履歷	金針菇蘿蔔湯 <small>金針菇, 白蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/14	一	白飯 蔬食日	薯餅 <small>薯餅, 炸</small>	田園四色 <small>玉米粒Q, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 青豆仁, 炒</small>	鴿蛋燒冬瓜 <small>冬瓜, 鴿蛋, 燒</small>	產銷履歷	金針菇蘿蔔湯 <small>金針菇, 白蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/15	二	地瓜飯	五香雞翅 <small>雞翅C, 滷</small>	白菜獅子頭 <small>大白菜, 獅子頭, 煮</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋Q, 番茄, 豆腐, 炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>薑絲, 海芽, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702	0
12/17	四	糙米飯	栗子雞丁 <small>雞丁C, 栗子, 炒</small>	乾片滷肉絲 <small>豆干片, 肉絲, 炒</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋Q, 香菇, 蒸</small>	有機蔬菜	土瓶蒸 <small>玉米段, 菇類, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.3	705	0
12/18	五	白飯	卡拉雞腿排 <small>卡拉雞腿排, 炸</small>	肉燥番油瓜 <small>絞肉Q, 油瓜, 炒</small>	蝦醬高麗 <small>高麗菜Q, 蝦米, 炒</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 時蔬, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.3	712	0
12/21	冬至	黑芝麻飯	韓式泡菜肉片 <small>肉片C, 高麗菜, 炒</small>	大頭菜香菇雞丁 <small>大頭菜Q, 香菇, 雞丁, 炒</small>	蒜泥爆豆腐 <small>豆腐, 蒜泥, 炒</small>	產銷履歷	鹹湯圓 <small>湯圓, 芹菜, 肉絲, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/21	冬至	黑芝麻飯 蔬食日	韓式泡菜年糕 <small>年糕, 高麗菜, 炒</small>	大頭菜香菇 <small>大頭菜Q, 香菇, 雞丁, 炒</small>	蒜泥爆豆腐 <small>豆腐, 蒜泥, 炒</small>	產銷履歷	鹹湯圓 <small>湯圓, 芹菜, 肉絲, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/22	二	義大利麵	咖哩魚丁 <small>魚丁Q, 煮</small>	番茄玉米 <small>玉米粒Q, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 炒</small>	香菇花椰 <small>花椰菜C, 香菇, 炒</small>	有機蔬菜	白玉丸子湯 <small>白蘿蔔, 丸子, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	0
12/24	四	麥片飯	咕咾肉 <small>咕咾肉, 煮</small>	大滷桶滷味 <small>白蘿蔔Q, 紅蘿蔔, 油豆腐, 滷</small>	蒸蛋 <small>雞蛋Q, 蒸</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭, 西谷米, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.3	705	0
12/25	五	白飯	滷雞腿 <small>雞腿, 滷</small>	梅干滷肉末 <small>絞肉Q, 梅乾菜, 炒</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥Q, 胡蘿蔔, 煮</small>	有機蔬菜	酸菜竹筍湯 <small>竹筍, 酸菜, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.3	712	0
12/28	一	白飯	梅干扣肉 <small>豬肉C, 梅乾菜, 煮</small>	檸檬雞柳條 <small>檸檬雞柳條, 炸</small>	玉米毛豆 <small>玉米粒Q, 毛豆, 煮</small>	產銷履歷	銀芽肉絲湯 <small>豆芽菜, 肉絲, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/28	一	白飯 蔬食日	咖哩百頁 <small>百頁豆腐, 煮</small>	香菇青菜 <small>香菇, 青菜Q, 炒</small>	玉米毛豆 <small>玉米粒Q, 毛豆, 煮</small>	產銷履歷	銀芽肉絲湯 <small>豆芽菜, 肉絲, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/29	二	香鬆飯	鐵板燒豬排 <small>豬排, 燒</small>	肉燥滷蛋 <small>雞蛋Q, 絞肉, 滷</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜Q, 芋頭, 胡蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜	關東煮湯 <small>玉米段, 白蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/31	四	白飯	塔香三杯雞 <small>雞丁, 九層塔, 炒</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯Q, 胡蘿蔔, 煮</small>	大溪豆乾 <small>豆干, 炒</small>	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 <small>竹筍, 胡蘿蔔, 木耳, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.4	716	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

\*12/29(二)公糧米回饋水果一份

★食材來源一律使用台灣國產豬肉及牛肉



# 莊敬國小 109.12月午餐菜單

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋	蛋黃	蛋清	肉類	奶類	水果	份量
1	二	糙米飯	<b>香滷雞腿</b> 雞腿(S)-滷	<b>韭香芽菜</b> 豆芽菜(Q) 韭菜紅絲(Q) 木耳(Q)-炒	<b>紅麴筍丁肉燥</b> 筍丁絞肉(S)-滷	有機蔬菜	青木瓜湯	5.7	2.4	2.2	2.7		756
3	四	香Q白飯	<b>鹽水雞</b> 雞丁(S) 筍片小黃瓜-煮	<b>鮭魚洋蔥蛋</b> 洋蔥(Q) 雞蛋(Q) 鮭魚青豆-炒	<b>干片肉絲</b> 豆干片肉絲(S) 紅絲(Q)-炒	有機蔬菜	魷魚羹湯	5.6	2.5	2	2.5		742
4	五	胚芽米飯	<b>南瓜咖哩豬</b> 肉丁(S) 南瓜紅蘿蔔(Q)-煮	<b>白菜滷</b> 大白菜(Q) 肉絲(S) 腐皮絲木耳(Q)-煮	<b>香酥雞堡</b> 雞胸堡-炸	有機蔬菜	冬瓜雞丁湯	5.7	2.5	2.2	2.7		763
7	一	什穀米飯	<b>塔香三杯雞</b> 雞丁(S) 米血丁九層塔-煮	<b>鮮菇扁蒲</b> 扁蒲(Q) 鮮菇(Q) 紅蘿蔔(Q)-煮	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐絞肉(S)-煮	產銷履歷	玉米濃湯	5.8	2.5	2	2.5		756
7	一	蔬食日 什穀米飯	<b>麻婆豆腐</b> 豆腐絞肉(S)-煮	<b>鮮菇扁蒲</b> 扁蒲(Q) 鮮菇(Q) 紅蘿蔔(Q)-煮	<b>豆芽彩絲</b> 豆芽菜(Q) 海絲王絲芹菜-炒	產銷履歷	玉米濃湯	5.8	2.5	2	2.5		756
8	二	香Q白飯	<b>筍香燉豬腳</b> 肉丁(S) 豬腳丁筍干-煮	<b>紅蘿蔔炒蛋</b> 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q)-炒	<b>椒鹽脆薯</b> 馬鈴薯條-炸	有機蔬菜	冬瓜茶山粉圓	5.8	2.5	2	2.7		765
10	四	燕麥飯	<b>糖醋里肌排</b> 里肌排洋蔥-燒	<b>冬瓜肉燥</b> 冬瓜(Q) 絞肉(S)-煮	<b>蒜香高麗</b> 高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q) 蒜-炒	有機蔬菜	香菇雞湯	5.7	2.4	2.2	2.5		747
11	五	台式炒飯	<b>可樂雞翅</b> 雞翅(S)-滷	<b>芙蓉絲瓜寬粉</b> 絲瓜(Q) 寬粉雞蛋(Q)-煮	<b>海結豆干</b> 海帶結豆干-煮	有機蔬菜	味噌小魚湯	5.8	2.4	2.3	2.5		756
14	一	胚芽米飯	<b>壽喜燒肉片</b> 肉片(S) 洋蔥-燒	<b>金瓜豆腐</b> 南瓜(Q) 豆腐-煮	<b>紅絲敏豆</b> 敏豆紅絲肉絲-炒	產銷履歷	結頭菜湯	6	2.5	2	2.8		784
14	一	蔬食日 胚芽米飯	<b>茶碗蒸</b> 雞蛋(Q)-蒸	<b>金瓜豆腐</b> 南瓜(Q) 豆腐-煮	<b>紅絲敏豆</b> 敏豆紅絲肉絲-炒	產銷履歷	結頭菜湯	6	2.5	2	2.8		784
15	二	茄汁螺旋麵	<b>香酥雞排</b> 雞排-炸	<b>佛手肉片</b> 佛手瓜(Q) 肉片(S) 紅蘿蔔(Q)-煮	<b>鮮菇白菜</b> 大白菜(Q) 鮮菇木耳-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯	5.8	2.5	2	2.5		756
17	四	香Q白飯	<b>五香雞腿</b> 雞腿(S)-滷	<b>什炒胡瓜</b> 大黃瓜(Q) 木耳(Q)-炒	<b>油蔥干丁肉燥</b> 碎干丁絞肉(S)-煮	有機蔬菜	時蔬菇菇湯	5.6	2.5	2	2.5		742
18	五	五穀米飯	<b>蘑菇豬排</b> 豬排蘑菇-燒	<b>蕃茄炒蛋</b> 蕃茄(Q) 雞蛋(Q)-炒	<b>京醬肉絲芽菜</b> 黃豆芽(Q) 肉絲(S)-煮	有機蔬菜	酸辣湯	5.6	2.5	2.2	2.8		761
21	一	海苔肉鬆飯	<b>薑母鴨</b> 鴨丁(S) 高麗菜豆管薑-煮	<b>彩繪冬瓜</b> 冬瓜(Q) 金針菇(Q) 毛豆紅蘿蔔(Q)-煮	<b>蜜汁黑干</b> 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷	玉米蛋花湯	5.7	2.4	2	2.5		742
21	一	蔬食日 海苔肉鬆飯	<b>蜜汁黑干</b> 黑豆干芝麻-燒	<b>彩繪冬瓜</b> 冬瓜(Q) 金針菇(Q) 毛豆紅蘿蔔(Q)-煮	<b>翠綠青花</b> 青花菜(Q) 木耳甜椒-炒	產銷履歷	玉米蛋花湯	5.7	2.4	2	2.5		742
22	二	糙米飯	<b>鮮味魚排</b> 魚排炸	<b>咖哩肉醬</b> 馬鈴薯(Q) 洋蔥絞肉(S)-煮	<b>小瓜炒雞柳</b> 小黃瓜紅蘿蔔雞柳-炒	有機蔬菜	三絲羹湯	6	2.4	2	2.7		772
24	四	香Q白飯	<b>紅燒豬腩</b> 肉丁(S) 蘿蔔紅蘿蔔-燒	<b>金黃炒蛋</b> 玉米粒(S) 雞蛋(Q) 毛豆-炒	<b>海根肉絲</b> 海帶根肉絲(S) 紅絲(Q)-炒	有機蔬菜	紅豆小湯圓	6	2.5	2	2.5		770
25	五	燕麥飯	<b>義式燉雞</b> 雞丁(S) 洋蔥義式香料-燉	<b>珍菇時蔬</b> 大陸菇(Q) 秀珍菇(Q)-燙	<b>髮菜丸子燒</b> 福州丸髮菜雞蛋-煮	有機蔬菜	沙茶豆腐湯	5.9	2.4	2	2.7		765
28	一	什穀米飯	<b>蒜泥肉片</b> 肉片(S) 豆芽菜-燙	<b>鮮炒高麗</b> 高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q)-炒	<b>紹子肉醬</b> 碎干丁蕃茄(Q) 絞肉(S)-煮	產銷履歷	雞蓉濃湯	5.7	2.5	2	2.5		749
28	一	蔬食日 什穀米飯	<b>燒嫩油腐</b> 嫩油腐木耳紅絲薑絲-燒	<b>蒜味高麗</b> 高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q)-炒	<b>蒸蛋</b> 蒸蛋(Q)-蒸	產銷履歷	雞蓉濃湯	5.7	2.5	2	2.5		749
29	二	千島香鬆飯	<b>蠔香雞腿排</b> 雞腿排(S)-滷	<b>白醬洋芋</b> 馬鈴薯(Q) 通心粉-煮	<b>敏豆肉末</b> 敏豆絞肉(S)-炒	有機蔬菜	海帶豆芽湯	6	2.4	2	2.5	1	823
31	四	胚芽米飯	<b>瓜仔雞</b> 雞丁(S) 脆瓜-煮	<b>螞蟻上樹</b> 冬菇絞肉(S) 大白菜木耳(Q)-煮	<b>繽紛時瓜</b> 黃瓜(Q) 玉米粒(S) 蝦球-煮	有機蔬菜	柴香味噌湯	5.9	2.4	2	2.5		756

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，12/29(二)回饋水果。

# 裕民田精緻午餐

莊敬國小  
109年12月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全數種類 (份)	蛋 蛋內 (份)	蔬菜 類 (份)	海產 類 (份)	熱量 (Kca l)
★ 1	二	紫米白飯	紅燒豬腩 <small>豬腩、肉丁、蘿蔔/燒</small>	茄汁煨嫩腐 <small>豆腐、番茄、洋葱/煮</small>	砂鍋滷白菜 <small>大白菜、木耳、蛋/煮</small>	有機蔬菜 青木瓜湯 <small>青木瓜、肉片、枸杞</small>	5 0	2 4	2 2	2 5	6 9 8
★ 3	四	胚芽米飯	日式酥皮豬排 <small>豬排/炸</small>	菜脯滑蛋 <small>蛋、菜脯/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 0	2 5	2 1	2 6	7 0 7
★ 4	五	白米飯	醬爆豬柳條 <small>豬柳、洋葱、蒜/燒</small>	花枝丸子燒 <small>花枝丸、海苔粉/燒</small>	蕪菁燒肉片 <small>蕪菁、肉片/煮</small>	有機蔬菜 福菜粉絲湯 <small>福菜、粉絲、肉絲</small>	5 4	2 6	2 0	2 6	7 4 0
★ 7	一	蕎麥飯	香噴噴麻油雞 <small>雞丁、米血、薑、麻油/燒</small>	田園三色炒蛋 <small>蛋、玉米、紅蘿蔔、青豆/炒</small>	長豆小魚輪 <small>小魚輪、長豆/炒</small>	產銷履歷蔬菜 冬瓜豬肉湯 <small>冬瓜、大蔥仁、肉片</small>	5 5	2 4	2 0	2 6	7 3 2
★ 8	二	番茄起司 義大利麵	BBQ無骨里肌 <small>豬排、洋葱/燒</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜、蝦皮/炒</small>	奶黃包 <small>奶黃包/蒸</small>	有機蔬菜 地瓜芋圓 <small>地瓜、芋圓</small>	5 0	2 6	2 2	2 5	7 1 3
★ 10	四	糙米飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋葱、蒜/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰、紅蘿蔔、筍/炒</small>	香酥可樂餅 <small>可樂餅/炸</small>	有機蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	5 2	2 4	2 2	2 5	7 1 2
★ 11	五	白米飯	醇香棒棒腿 <small>雞腿/油</small>	蘿蔔肉羹 <small>蘿蔔、肉羹/煮</small>	濃香咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜 菇菇蔬菜湯 <small>香菇、金針菇、蔬菜、肉片</small>	5 4	2 5	2 1	2 5	7 3 1
★ 14	一	薏仁飯	萬巒豬腳控肉 <small>豬腳、肉丁、蔥/湯</small>	綜合花生豆 <small>玉米、花生、毛豆/煮</small>	海芽福州丸 <small>海帶芽、福州丸/煮</small>	產銷履歷蔬菜 鮮筍肉片湯 <small>鮮筍、肉片</small>	5 3	2 6	2 0	2 5	7 2 9
★ 15	二	白米飯	進擊小翅腿*2 <small>翅小翅/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、蔥/燒</small>	刺瓜燴肉片 <small>刺瓜、肉片/煮</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5 0	2 6	2 1	2 6	7 1 5
★ 17	四	白米飯	迷迭香雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	西芹炒干片 <small>豆干片、肉絲、西芹炒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒</small>	有機蔬菜 淡水魚丸湯 <small>芹、蘿蔔、魚丸</small>	5 0	2 6	2 0	2 6	7 1 2
★ 18	五	燕麥飯	吉野家燒肉 <small>肉片、洋葱/炒</small>	高麗園年糕 <small>高麗、泡菜、年糕/煮</small>	麥香雞 <small>雞腿/炸</small>	有機蔬菜 日式豆腐湯 <small>豆腐、小魚乾、味噌</small>	5 3	2 5	2 0	2 6	7 2 6
★ 21	一	白米飯	麥當勞炸雞腿 <small>雞腿/炸</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、干丁、九層塔/煮</small>	白玉雙色煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷蔬菜 冬至鹹湯圓 <small>湯圓、芹、肉絲、香菇絲</small>	5 4	2 5	2 2	2 6	7 3 8
★ 22	二	麥片0飯	筍干扣豬肉 <small>肉丁、蔥/湯</small>	乾椒銀芽 <small>豆芽、紅蘿蔔、乾辣椒/炒</small>	芝麻蜜黑干 <small>黑豆干、芝麻/燒</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	5 3	2 4	2 0	2 5	7 1 4
★ 24	四	台式乾拌 麵	鐵路排骨 <small>排骨/燒</small>	結頭菜燒肉 <small>結頭菜、肉片/燒</small>	培根乳酪蛋 <small>蛋、起司、培根/炒</small>	有機蔬菜 芋香小西米 <small>芋頭、西谷米</small>	5 0	2 5	2 0	2 5	7 0 0
★ 25	五	小米香飯	南洋風咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	紅片高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	椒鹽百頁 <small>百頁、胡椒鹽/燒</small>	有機蔬菜 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑、魚丸</small>	5 3	2 5	2 1	2 6	7 2 8
★ 28	一	地瓜飯	糖醋咕咾肉 <small>肉丁、鳳梨/燒</small>	玉米小瓜煮 <small>玉米、花生、洋芋、小瓜/炒</small>	沙茶凍豆腐煲 <small>凍豆腐、沙茶/煮</small>	產銷履歷蔬菜 海鮮濃湯 <small>海芽、蛋、蟹絲</small>	5 4	2 6	2 0	2 5	7 3 6
★ 29	二	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>	洋葱燴蛋 <small>蛋、洋葱、乳酪/炒</small>	有機蔬菜 三絲羹湯 <small>蘿蔔絲、木耳絲、紅絲、花枝羹</small>	5 2	2 5	2 2	2 5	7 1 9
★ 31	四	胚芽飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋葱/炒</small>	蔬菜冬粉 <small>高麗、冬粉、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	海味佛手瓜 <small>佛手瓜/炒</small>	有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄、蔬菜、蛋</small>	5 4	2 4	2 2	2 5	7 2 6

★ 標示為三章-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。



# 全盛美食 109年12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

★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	全日 供餐	豆 類	海 帶	蔬 菜	熱 量
1	二	麥片飯 白米、麥片	蒜苗回鍋肉 豬肉、豆干、蒜苗-炒	茄汁天婦羅 甜不辣、洋蔥-煮	沙茶白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	有機海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5	2	2	2	7
3	四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香海根 海帶根、九層塔-煮	有機冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑絲	5	2	2	2	7
4	五	豬肉油飯 糯米、豬肉、香菇	檸檬香料雞翅 檸檬雞翅-烤(X1)	油豆腐燒肉 豬肉、油豆腐、紅蘿蔔-燒	雙色花椰 青花、白花、木耳-炒	有機紫芋米粉湯 芋頭、米粉、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
7	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	古早味滷肉 豬肉、時蔬-滷	鮮蝦粉絲煲 冬粉、洋蔥、蝦仁-炒	大瓜炒肉 豬肉、黃瓜、鮮菇-炒	履歷竹筍雞湯 竹筍、雞肉	5	2	2	2	7
7	一 蔬食	薏仁飯 白米、洋薏仁	鮮菇滷蛋 雞蛋、菇-滷	紅片大瓜 大黃瓜、紅蘿蔔-炒	爆炒百頁豆腐 百頁豆腐、花生、毛豆仁-炒	履歷竹筍雞湯 竹筍、雞肉	5	2	2	2	7
8	二	白飯 白米	金黃虱目魚排 虱目魚排-炸(X1)	打拋肉醬 豬肉、豆干、蕃茄、洋蔥-煮	鐵板豆芽 豆芽、韭菜、木耳-炒	有機紅豆西米露 紅豆、西谷米	5	2	2	2	7
10	四	白飯 白米	蜜花瓜燒雞 雞肉、花瓜、紅蘿蔔-燒	海山醬阿給 阿給-煮(X1)	豆酥甘藍菜 高麗菜、豆酥、木耳-炒	有機青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨	5	2	2	2	7
11	五	玉米飯 白米、玉米	花生燉豬肉 豬肉、時蔬、花生-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	薑燒鮮瓜 時瓜、鮮菇、薑-燒	有機白玉雞湯 蘿蔔、雞肉	5	2	2	2	7
14	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、薑片、九層塔-煮	咖哩燉豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔-燉	扁蒲腐皮 扁蒲、腐皮、木耳(炒)	履歷海帶排骨湯 海帶、排骨	5	2	2	2	7
14	一 蔬食	白飯 白米	紅燒烤麩 烤麩、時蔬-燒	蟬絲蒸蛋 雞蛋、蟬味絲-蒸	蒟蒻時瓜 時瓜、蒟蒻、木耳-煮	履歷海帶排骨湯 海帶、排骨	5	2	2	2	7
15	二	肉絲炒麵 麵條、豬肉、金針菇	香料滷雞排 雞排-滷(X1)	彩蔬炒蝦丸 時蔬、蝦丸、木耳-炒	香菇白花椰 白花椰、香菇、木耳-炒	有機酸辣湯 筍筴、豆腐、木耳、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
17	四	白飯 白米	冬瓜燒豚肉 豬肉、冬瓜-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、青豆仁-炒	蒜拌雙絲 海帶絲、豆干絲、蒜-炒	有機羅宋雞茸湯 蕃茄、雞絞肉、洋蔥	5	2	2	2	7
18	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	薑汁鮮魚 魚肉、豆腐、薑-燒	香菇肉燥 絞肉、豆干、時蔬、香菇-煮	芋香大白菜 大白菜、芋頭、紅蘿蔔-煮	有機針菇黃瓜湯 金針菇、黃瓜、木耳	5	2	2	2	7
21	一	香鬆飯 香鬆、白米	蒲燒鮑菇雞 雞肉、洋蔥、鮑魚菇-燒	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、木耳-炒	鮮炒魷魚 竹筍、魷魚、木耳-炒	履歷冬至鹹湯圓 湯圓、時蔬、豬肉	5	2	2	2	7
21	一 蔬食	香鬆飯 香鬆、白米	炸蛋黃芋丸 蛋黃芋丸-炸(X2)	咖哩豬肉豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-煮	炒竹筍絲 鮮筍、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷冬至鹹湯圓 湯圓、時蔬、豬肉	5	2	2	2	7
22	二	白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-煮	鮮蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、紅蘿蔔-炒	雞茸玉米 玉米、馬鈴薯、雞絞肉-炒	有機南瓜排骨湯 南瓜、排骨、洋蔥	5	2	2	2	7
24	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	叉燒豬肉 叉燒肉-烤(X3)	奶香洋芋起司燒 馬鈴薯、起司燒(火鍋料)、紅蘿蔔-燒	彩繪時瓜 時瓜、鮮菇、木耳-煮	有機QQ燒仙草 粉圓、綠豆、仙草汁	5	2	2	2	7
25	五	白飯 白米	麻油香菇雞 雞肉、香菇、麻油-煮	蝦仁炒蛋 雞蛋、蝦仁、洋蔥-炒	鮮菇長豆 鮮菇、長豆、紅蘿蔔-炒	有機山藥排骨湯 山藥、排骨	5	2	2	2	7
28	一	白飯 白米	栗子燉肉 豬肉、栗子、芋頭-燉	宮保凍豆腐 凍豆腐、毛豆、花生-煮	蒜味小瓜 小瓜、鮮菇、蒟蒻-炒	履歷蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	5	2	2	2	7
28	一 蔬食	白飯 白米	蜜烤地瓜 地瓜-烤(X1)	宮保凍豆腐 凍豆腐、毛豆、花生-煮	蒜味小瓜 小瓜、鮮菇、蒟蒻-炒	履歷蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	5	2	2	2	7
29	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥-煮	椒鹽甜不辣 甜不辣-炒	清炒高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	有機薑絲蛋花湯 雞蛋、海帶芽、薑絲	5	2	2	2	7
31	四	茄汁肉醬 鐵板麵 豬肉、洋蔥、義大利麵	金黃炸雞翅 雞翅-炸(X1)	水晶餃滷味 白蘿蔔、水晶餃、豆干-滷	香菇青花菜 青花菜、香菇、紅蘿蔔-炒	有機馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	5	2	2	2	7

《油菜》油菜有豐富的鈣、維生素A、維生素B群、維生素C等營養素。其中鈣質的含量為菠菜的二倍。胡蘿蔔素及維生素C的含量在蔬菜中也是頂級。油菜能促進血液循環，改善老人脾胃虛弱，對改善肩痠也有幫助。油菜、海鮮、豆製品及蛋白質一起食用，可有效紓緩壓力，預防骨質疏鬆症。

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」，產地：台灣。