

莊敬國小 107 年 1 月 2 日至 107 年 2 月 27 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
1 月 2 日~1 月 5 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛
1 月 8 日~1 月 12 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
1 月 15 日~1 月 23 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
2 月 21 日~2 月 27 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳



# 全盛美食107年1+2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 陳怡潔 江筠慧 陳雅婷

★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	湯品	附菜	全蛋	蛋黃	海菜	蔬菜	熱量				
2	二	雜糧飯 <small>薏仁、燕麥、白米</small>	壽喜燒豬肉 <small>洋蔥、豬肉、醬</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋、蒸</small>	豆醬海根 <small>大豆醬、海帶、菜</small>	有換	酸辣湯 <small>竹筍、豆腐、紅蘿蔔</small>	4	2	2	2	6	8	1
4	四	白飯	糖醋燒肉 <small>洋蔥、豬肉、醬</small>	花生滷豆干 <small>花生、豆干、滷</small>	開陽蒲瓜 <small>雞卷、蒲瓜、炒</small>	有換	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	4	2	2	2	6	9	1
5	五	薏仁飯 <small>薏仁、白米</small>	脆皮雞腿 <small>雞腿、炸 (XI)</small>	鮮蔬炒魷魚 <small>魷魚、鮮蔬、炒</small>	豆皮白菜滷 <small>豆皮、白菜、大蔥、醬</small>	有換	竹筍燉湯 <small>竹筍、大蔥、雞骨</small>	4	2	2	2	6	7	6
8	週六日	白飯	花瓜燒雞 <small>花瓜、紅蘿蔔、雞肉、炒</small>	肉燥炒百頁 <small>絞肉、百頁、紅蔥末、炒</small>	針菇煲鮮瓜 <small>金針菇、鮮瓜、煮</small>	吉田園	雙色海帶湯 <small>海帶、紅蘿蔔</small>	4	2	2	2	6	7	7
		白飯	蒜蓉醬 蒸蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕、蒸 (XI)</small>	紅燒百頁豆腐 <small>百頁豆腐、時蔬、炒</small>	針菇煲鮮瓜 <small>金針菇、鮮瓜、煮</small>	吉田園	鮮蔬燉湯 <small>時蔬、玉米</small>	4	2	2	2	6	8	6
9	二	蘑菇醬 螺旋麵 <small>蘑菇、螺旋麵</small>	醬燒里肌豬排 <small>豬排、醬 (XI)</small>	塔香 打拋肉醬 <small>絞肉、青蔥、薑片、炒</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、大蔥、紅蘿蔔、炒</small>	有換	紅豆湯 <small>紅豆</small>	4	2	2	2	6	9	6
11	四	薏仁飯 <small>薏仁、白米</small>	海南蔥油雞 <small>蔥、薑、蒜、雞肉、煮</small>	茄紅滑蛋 <small>蕃茄、蛋、炒</small>	雙色海結 <small>海結、紅蘿蔔、煮</small>	有換	蔬菜蛋花湯 <small>時蔬、雞蛋、大蔥</small>	4	2	2	2	6	7	7
12	五	白飯	豆醬燉豬肉 <small>大豆醬、絞肉、大蔥、炒</small>	紅燒肉丸子 <small>肉丸、醬</small>	毛豆鮮筍 <small>毛豆、竹筍、炒</small>	有換	小魚豆腐湯 <small>豆腐、小魚乾</small>	4	2	2	2	6	7	4
15	週六日	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	蜜汁燒雞 <small>雞肉、時蔬、炒</small>	肉茸白醬馬鈴薯 <small>土魷泥、馬鈴薯、絞肉、炒</small>	鮮拌綠花椰 <small>木耳、花椰菜、炒</small>	吉田園	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	4	2	2	2	6	8	6
		燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	滷超嫩豆腐 <small>豆腐、滷</small>	白醬奶香馬鈴薯 <small>土魷泥、馬鈴薯、時蔬、炒</small>	鮮拌綠花椰 <small>木耳、花椰菜、炒</small>	吉田園	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	4	2	2	2	6	8	3
16	二	白飯	鴿蛋紅燒肉 <small>鴿蛋、絞肉、時蔬、炒</small>	紅絲歐姆蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔、炒</small>	鮑菇高麗 <small>鮑菇、高麗、紅蘿蔔、炒</small>	有換	枸杞雞湯 <small>枸杞、雞肉</small>	4	2	2	2	6	7	9
18	四	什錦炒麵 <small>絞肉、紅蘿蔔、麵</small>	起司乳酪 炸豬排 <small>起司、豬排、醬 (XI)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、蛋、炒</small>	塔香海茸 <small>九層塔、海茸、煮</small>	有換	玉米鮮蔬湯 <small>非基因玉米、紅蘿蔔、洋蔥</small>	4	2	2	2	6	9	5
19	五	白飯	韓式泡菜燒豬 <small>泡菜、豬肉、炒</small>	蔥燒油豆腐 <small>油豆腐、時蔬、炒</small>	紅杞冬瓜 <small>枸杞、冬瓜、煮</small>	有換	黃芽排骨湯 <small>黃芽菜、排骨</small>	4	2	2	2	6	8	6
22	週六日	糙米飯 <small>糙米、白米</small>	香烤嫩雞翅 <small>雞翅、醬 (XI)</small>	時蔬粉絲煲 <small>粉絲、木耳、時蔬、炒</small>	芋頭炒四色 <small>芋頭、非基因玉米、青豆仁、紅蘿蔔、炒</small>	吉田園	關東煮湯 <small>雞腿、魚丸、里肌肉</small>	4	2	2	2	6	9	7
		糙米飯 <small>糙米、白米</small>	蠔油滷蛋 <small>雞蛋、醬 (XI)</small>	時蔬粉絲煲 <small>粉絲、木耳、時蔬、炒</small>	芋頭炒四色 <small>芋頭、非基因玉米、青豆仁、紅蘿蔔、炒</small>	吉田園	關東煮湯 <small>雞腿、時蔬</small>	4	2	2	2	6	7	7
23	二	白飯	南洋咖哩雞 <small>咖哩粉、洋芋、雞肉、煮</small>	毛豆炒豆干 <small>毛豆、豆干、炒</small>	鮮菇時瓜 <small>鮮菇、時瓜、煮</small>	有換	味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌</small>	4	2	2	2	6	8	4

-107年2月-

22	四	鐵板 蘑菇麵 <small>蘑菇、意大利麵</small>	鹽酥柳葉魚 <small>柳葉魚、炸 (X2)</small>	洋芋肉醬 <small>洋芋、絞肉、煮</small>	翠炒海絲 <small>鮮菇、時蔬、海帶、炒</small>	有換	綠豆西米露 <small>綠豆、西谷米</small>	4	2	2	2	6	6	5
23	五	白飯	蔗糖烤雞排 <small>雞排、醬、炸 (XI)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋、炒</small>	木耳筍絲 <small>木耳、竹筍、炒</small>	有換	薏仁排骨湯 <small>薏仁、排骨、鮮菇</small>	4	2	2	2	6	7	9
26	週六日	白飯	梅乾菜燒豬肉 <small>梅乾菜、鮮菇、絞肉、炒</small>	彩蔬炒黑輪 <small>時蔬、黑輪、西芹、炒</small>	蒟蒻花椰 <small>鮮菇、鮮菇、花椰菜、炒</small>	吉田園	黃瓜燉湯 <small>黃瓜、大蔥</small>	4	2	2	2	6	9	5
		白飯	蒜拌豆雞 <small>鮮菇、雞、醬</small>	茄汁虎皮蛋 <small>雞蛋、醬 (XI)</small>	蒟蒻花椰 <small>鮮菇、鮮菇、花椰菜、炒</small>	吉田園	黃瓜燉湯 <small>黃瓜、大蔥</small>	4	2	2	2	6	9	7
27	二	玉米飯 <small>玉米、白米</small>	香草馬鈴薯燉雞 <small>馬鈴薯、香草、雞、時蔬、炒</small>	肉醬燒豆腐 <small>紅蘿蔔、絞肉、豆腐、炒</small>	清炒高麗 <small>高麗、紅蘿蔔、大蔥、炒</small>	有換	薑絲蛋花湯 <small>鮮菇、蛋</small>	4	2	2	2	6	7	7

(註)：種子含有醱菌、植物性蛋白質、鈣、磷、鉀、鎂、維生素A、C、B群、D等營養素，種子含有多種有機酸和維生素，對消化功能、老年人心臟功能有益；維生素C和植物性蛋白質等抗氧化物質，可以抗癌防癌；此外維生素與植物性蛋白質為血管收縮與血管硬化，調節血壓；植物性蛋白質與植物性蛋白質排出。攝入一天不宜吃超過100g，應儘量對肉類適量食用，否則容易導致體重增加以及三酰甘油異常。

# 裕民園精緻午餐

莊敬國小107年1.2月菜

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日 類別 (份)	豆 類 (份)	蔬 菜 (份)	海 藻 (份)	水 果 (份)
★ 1/2	二	白米飯	筍香焗肉 <small>肉丁、筍/焗</small>	香拌海絲 <small>海帶絲、白干絲、芹/炒</small>	芋香白菜滷 <small>白菜、木耳、蛋、芋頭/煮</small>	有機蔬菜 刺瓜肉片湯 <small>刺瓜、肉片</small>	5 .5	2 .5	2 .5	2 .5	
★ 1/4	四	麥片Q飯	蔥燒排骨 <small>豬排、蔥/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜 紅麵線羹湯 <small>紅麵線、肉絲、紅蘿蔔、木耳</small>	5 .7	2 .8	2 .5	2 .4	
★ 1/5	五	白米飯	醬爆雞丁 <small>雞丁、豆瓣/炒</small>	高麗冬粉 <small>高麗、冬粉、木耳/炒</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜、紅蘿蔔、鮮菇/炒</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>豆腐、海帶芽、味噌</small>	5 .7	2 .6	2 .3	2 .3	
★ 1/8	一	小米蒸飯	塔香三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	泰式打拋肉 <small>干丁、絞肉、番茄、九層塔/炒</small>	日式茶碗蒸 <small>蛋、香菇、魚板絲/蒸</small>	吉園蔬菜 田園番茄湯 <small>高麗、番茄、蛋</small>	5 .5	2 .4	2 .2	2 .8	
★ 1/9	二	起司茄醬 義大利麵	香酥魚排 <small>魚排/炸</small>	蘿蔔玉米煮 <small>白蘿蔔、玉米圈、火鍋料/煮</small>	蜜汁小豆干 <small>豆干/焗</small>	有機蔬菜 紅豆湯圓 <small>紅豆、湯圓</small>	5 .6	2 .8	2 .3	2 .5	
★ 1/11	四	白米飯	照燒雞腿 <small>雞腿、白芝麻/燒</small>	培根高麗菜 <small>高麗、培根/炒</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	有機蔬菜 南瓜濃湯 <small>玉米、南瓜</small>	5 .5	2 .8	2 .3	2 .5	
★ 1/12	五	白米飯	義式香草燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔、義式香料/燉</small>	芙蓉福州丸 <small>福州丸、白菜、蛋/燉</small>	冬瓜燒肉 <small>冬瓜、絞肉/燉</small>	有機蔬菜 柴魚味噌湯 <small>豆腐、柴魚、味噌</small>	5 .6	2 .6	2 .5	2 .6	
★ 1/15	一	紅扁豆飯	椰香咖哩雞 <small>雞丁、洋蔥、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	肉燥滷蛋 <small>蛋、絞肉/滷</small>	蔥爆豆干片 <small>豆干、蔥、芹/炒</small>	吉園蔬菜 白玉魚丸湯 <small>豆腐、魚丸、芹</small>	5 .7	2 .8	2 .2	2 .6	
★ 1/16	二	白米飯	日式豚肉燒 <small>肉片、洋蔥/煮</small>	鮮炒結頭菜 <small>結頭菜、木耳/炒</small>	麥香雞肉堡 <small>雞肉排/炸</small>	有機蔬菜 筍絲豆腐湯 <small>豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳</small>	5 .5	2 .8	2 .5	2 .5	
★ 1/18	四	白米飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	法式培根洋芋 <small>洋芋、培根、紅蘿蔔/煮</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲、火鍋料、蝦米/煮</small>	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋、薑絲</small>	5 .6	2 .5	2 .3	2 .6	
★ 1/19	五	白米飯	巴比Q豬排 <small>里肌排/焗</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、木耳、蛋、紅蘿蔔/煮</small>	彩繪玉米 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	有機蔬菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片</small>	5 .7	2 .6	2 .3	2 .5	
★ 1/22	一	白米飯	瓜仔香菇雞 <small>雞丁、南瓜、香菇/煮</small>	雙色白玉煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/煮</small>	吉園蔬菜 玉米乳酪濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、乳酪、蛋</small>	5 .6	2 .6	2 .3	2 .4	
★ 1/23	二	白米飯	照燒里肌排 <small>里肌排/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、蛋、洋蔥/炒</small>	木須燴黃瓜 <small>大黃瓜、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>豆腐、肉片、肉骨茶包</small>	5 .5	2 .8	2 .3	2 .6	
寒假愉快											
★ 2/22	四	蕎麥米飯	黑椒爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、黑胡椒/炒</small>	三色炒蛋 <small>玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆/炒</small>	敏豆甜條 <small>甜條、敏豆/炒</small>	有機蔬菜 黑糖地瓜QQ <small>地瓜、粉圓</small>	5 .5	2 .6	2 .5	2 .6	
★ 2/23	五	白米飯	天使無骨雞排 <small>雞排/焗</small>	絞肉燒豆腐 <small>豆腐、絞肉/焗</small>	韓式高麗年糕 <small>高麗、年糕、泡菜、木耳/炒</small>	有機蔬菜 關東風味湯 <small>雞肉、肉片、竹筍</small>	5 .5	2 .8	2 .4	2 .5	
★ 2/26	一	白米飯	沙茶洋蔥肉片 <small>肉片、洋蔥、白芝麻/炒</small>	鮮炒白菜 <small>白菜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	塔香油豆腐 <small>油豆腐、九層塔/焗</small>	吉園蔬菜 雪花菇湯 <small>高麗、生香菇、蛋</small>	5 .5	2 .5	2 .5	2 .6	
★ 2/27	二	胚芽米飯	蠔油燒雞腿排 <small>雞腿排/焗</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉、高麗、絞肉/炒</small>	蘿蔔燴肉片 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、肉片/煮</small>	有機蔬菜 三絲羹湯 <small>筍絲、紅蘿蔔、木耳、肉羹</small>	5 .7	2 .5	2 .4	2 .6	1 .0

★ 標示為四章—0申請日，2/27(二)公糧米回饋水果  
營養師 黃亦璉 呂如蘋 羅英琪

\*全面使用非基改黃豆製品及玉  
\*週一供應吉園園蔬菜，週二四五供應有機蔬

# 國琳團膳 1月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 量	豆或 肉類 (份)	蔬 菜 類 (份)	奶 類 (份)	蛋 類 (份)	熱 量	是否 中 午 1Q
1/1	一	元旦放假												
1/2	二	紫米飯	紅燒雞排 <small>雞排, 上粉</small>	洋蔥肉絲 <small>洋蔥, 紅蘿蔔, 炒</small>	油豆腐 <small>油豆腐, 湯</small>	有機蔬菜	紫菜湯 <small>紫菜, 雞骨, 湯</small>	4.5	2.4	1.9	2.5	655		
1/4	四	胚芽飯	生薑肉片Q <small>薑片, 肉片, 炒</small>	雞塊 <small>雞塊, 炸</small>	雞茸毛豆C <small>雞茸, 毛豆, 炒, 炸</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 湯</small>	4.3	2.5	1.9	2.5	649	V	
1/5	五	美味白飯	迷迭香雞腿 <small>迷迭香, 雞腿, 炸</small>	鹹冬瓜肉Q <small>冬瓜, 肉, 炒</small>	魚卵捲大白Q <small>魚卵, 捲, 大白, 炒</small>	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 <small>蔬菜, 香菇, 湯</small>	4.2	2.5	1.8	2.5	639	V	
1/8	一	糙米飯	蔥燒里肌 <small>蔥, 燒, 里肌, 炒</small>	番茄蛋豆腐 <small>番茄, 蛋, 豆腐, 炒</small>	乾片小魚 <small>乾片, 小魚, 炒</small>	吉園國產菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜, 丸子, 湯</small>	4.4	2.4	1.9	2.5	648		
1/8	一	糙米飯 蔬食日	芋香大白 <small>芋, 香, 大白, 炒</small>	番茄蛋豆腐 <small>番茄, 蛋, 豆腐, 炒</small>	乾片花生 <small>乾片, 花生, 炒</small>	吉園國產菜	芹菜素丸子湯 <small>芹菜, 素丸子, 湯</small>	4.4	2.4	1.9	2.5	648		
1/9	二	肉絲炒麵	叉燒肉 <small>叉燒, 肉, 炒</small>	五香滷蛋Q <small>五香, 滷, 蛋, 炒</small>	奶油培根Q <small>奶油, 培根, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜西米露 <small>冬瓜, 西米, 露</small>	4.5	2.4	1.9	2.5	655	V	
1/11	四	小米飯	香酥鱈魚 <small>香酥, 鱈魚, 炒</small>	雞丁玉米毛豆C <small>雞丁, 玉米, 毛豆, 炒</small>	青菜獅子頭Q <small>青菜, 獅子頭, 炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>羅宋, 湯</small>	4.3	2.5	1.9	2.5	649	V	
1/12	五	美味白飯	烤雞翅 <small>烤, 雞翅, 炒</small>	木須炒肉Q <small>木須, 炒, 肉, 炒</small>	蒜炒青白花Q <small>蒜, 炒, 青, 白, 花, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 湯</small>	4.2	2.5	1.8	2.5	639	V	
1/15	一	胚芽飯	卡拉雞堡 <small>卡拉, 雞堡, 炒</small>	打拋肉燥Q <small>打拋, 肉燥, 炒</small>	金針菇什錦Q <small>金針菇, 什錦, 炒</small>	吉園國產菜	味噌海芽湯 <small>味噌, 海芽, 湯</small>	4.4	2.4	1.9	2.5	648	V	
1/15	一	胚芽飯 蔬食日	香菇蒸蛋 <small>香菇, 蒸, 蛋, 炒</small>	彩椒豆干 <small>彩椒, 豆干, 炒</small>	金針菇什錦Q <small>金針菇, 什錦, 炒</small>	吉園國產菜	味噌海芽湯 <small>味噌, 海芽, 湯</small>	4.4	2.4	1.9	2.5	648	V	
1/16	二	青醬麵	糖醋肉片Q <small>糖醋, 肉片, 炒</small>	香菇青菜 <small>香菇, 青菜, 炒</small>	番茄蛋Q <small>番茄, 蛋, 炒</small>	有機蔬菜	大瓜湯 <small>大瓜, 湯</small>	4.5	2.4	1.9	2.5	655	V	
1/18	四	地瓜飯	和風豬排 <small>和風, 豬排, 炒</small>	白醬洋芋燒 <small>白醬, 洋芋, 燒</small>	芝麻麵腸 <small>芝麻, 麵腸, 炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 濃, 湯</small>	4.3	2.5	1.9	2.5	649		
1/19	五	美味白飯	三杯雞丁 <small>三杯, 雞丁, 炒</small>	蒸蛋Q <small>蒸, 蛋, 炒</small>	香菇青菜Q <small>香菇, 青菜, 炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 排骨, 湯</small>	4.2	2.5	1.8	2.5	639	V	
1/22	一	紫米飯	紅燒魚丁 <small>紅燒, 魚丁, 炒</small>	田園玉米肉末C <small>田園, 玉米, 肉末, 炒</small>	青菜燒賣Q <small>青菜, 燒賣, 炒</small>	吉園國產菜	薑絲海芽湯 <small>薑絲, 海芽, 湯</small>	4.2	2.5	1.9	2.5	642	V	
1/22	一	紫米飯 蔬食日	紅燒豆包 <small>紅燒, 豆包, 炒</small>	田園玉米肉末C <small>田園, 玉米, 肉末, 炒</small>	青菜燒賣Q <small>青菜, 燒賣, 炒</small>	吉園國產菜	薑絲海芽湯 <small>薑絲, 海芽, 湯</small>	4.2	2.5	1.9	2.5	642	V	
1/23	二	美味白飯	韓式肉片 <small>韓式, 肉片, 炒</small>	紅蘿蔔炒蛋Q <small>紅蘿蔔, 炒, 蛋, 炒</small>	北海貝煨大瓜Q <small>北海貝, 煨, 大瓜, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 湯</small>	4.3	2.4	1.8	2.5	639	V	

# 國琳團膳 2月菜單 莊敬國小

2/22	四	胚芽飯	泰式酸甜雞翅 <small>泰式, 酸甜, 雞翅, 炒</small>	咖哩洋芋 <small>咖哩, 洋芋, 炒</small>	芋香白菜 <small>芋香, 白菜, 炒</small>	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 <small>綠豆, 地瓜, 湯</small>	4.3	2.5	1.9	2.5	649	
2/23	五	可口白飯	泡菜肉片 <small>泡菜, 肉片, 炒</small>	和風豆腐煲 <small>和風, 豆腐, 煲</small>	蒸蛋 <small>蒸, 蛋, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 湯</small>	4.2	2.5	1.8	2.5	639	V
2/26	一	小米飯	蜜汁雞腿 <small>蜜汁, 雞腿, 炒</small>	彩繪玉米 <small>彩繪, 玉米, 炒</small>	青蔥菜甫蛋 <small>青蔥, 菜甫, 蛋, 炒</small>	吉園國產菜	麵線湯 <small>麵線, 湯</small>	4.2	2.5	1.9	2.5	642	V
2/26	一	小米飯 蔬食日	蜜汁烤麩 <small>蜜汁, 烤, 麩, 炒</small>	彩繪玉米 <small>彩繪, 玉米, 炒</small>	青蔥菜甫蛋 <small>青蔥, 菜甫, 蛋, 炒</small>	吉園國產菜	麵線湯 <small>麵線, 湯</small>	4.2	2.5	1.9	2.5	642	V
2/27	二	美味白飯	生薑肉片 <small>生薑, 肉片, 炒</small>	柳葉魚 <small>柳葉, 魚, 炒</small>	開陽青菜 <small>開陽, 青菜, 炒</small>	有機蔬菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜, 丸子, 湯</small>	4.3	2.4	1.8	2.5	639	V

營養師 李景忠

附註1. 全面使用非基改食材

附註2. 2/27公糧回饋水果1份, 每份60大卡

# 皇佳營養午餐

莊敬國小 107 年 1-2 月 菜單

營養師 劉容均

日期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬	湯品	全穀類	豆魚肉蛋	蔬菜類	油類類	水果類	熱量(大卡)
1/2 二	香Q白飯	<b>麻油雞 (s)</b> 雞丁高麗菜赤豆丁薑(煮)	<b>壽喜豚肉丼 (Q)</b> 洋蔥肉片紅蘿蔔(燒)	<b>花枝丸雙併</b> 花枝丸甜不辣(炸)	有機蔬菜	<b>黃瓜什菇湯</b> 黃瓜金針菇香菇排骨	5.6	2.3	2	2.7		736
1/4 四	香Q白飯	<b>蘑菇醬豬排</b> 豬排蒜蓉洋蔥(煮)	<b>蕃茄炒蛋 (Q)</b> 雞蛋蕃茄豆腐(炒)	<b>蝦香扁蒲 (Q)</b> 烏醋木耳香菇蝦皮(煮)	有機蔬菜	<b>田園南瓜湯</b> 南瓜三色豆雞蛋	5.5	2.2	2	2.5		713
1/5 五	糙米飯	<b>蔥燒雞丁 (s)</b> 雞丁蔥薑(燒)	<b>奶香洋芋 (Q)</b> 馬鈴薯紅丁青豆(煮)	<b>家常油豆腐</b> 油豆腐筍片紅片木耳(炒)	有機蔬菜	<b>榨菜肉絲湯</b> 榨菜肉絲	5.7	2.3	2	2.7		743
1/8 一	香Q白飯 蔬食日	<b>白玉滷素肚</b> 素肚蘿蔔紅蘿蔔(滷)	<b>小瓜炒干片 (Q)</b> 小黃瓜干片(炒)	<b>芙蓉蒸蛋 (Q)</b> 雞蛋三色豆(蒸)	吉園園	<b>薑絲海結湯</b> 海結薑絲	5.5	2.3	2	2.7		729
1/8 一	香Q白飯	<b>白玉燉豬腩 (s)</b> 肉丁蘿蔔紅蘿蔔(燉)	<b>小瓜炒干片 (Q)</b> 小黃瓜干片(炒)	<b>糖醋黑輪丁</b> 洋蔥三色豆黑輪丁(炒)	吉園園	<b>海結排骨湯</b> 海結排骨	5.5	2.3	2	2.7		729
1/9 二	肉醬螺旋麵	<b>貴妃雞排</b> 雞排(炸)	<b>蛋酥白菜</b> 大白菜雞蛋木耳(煮)	<b>豆沙包</b> 豆沙包(蒸)	有機蔬菜	<b>紅豆紫米湯</b> 紅豆紫米	5.5	2.2	2	2.8		728
1/11 四	燕麥飯	<b>瓜仔雞 (s)</b> 雞丁冬瓜(煮)	<b>咖哩肉片 (Q)</b> 馬鈴薯肉片(煮)	<b>銀芽粉絲煲</b> 冬粉豆芽菜紅絲木耳紅肉(炒)	有機蔬菜	<b>芹香蘿蔔湯</b> 蘿蔔紅蘿蔔九子芹菜	5.8	2.3	2	2.5		741
1/12 五	香Q白飯	<b>古早味滷肉 (s)</b> 肉丁豬蹄丁筍干(滷)	<b>紅絲炒蛋 (Q)</b> 紅蘿蔔雞蛋(炒)	<b>腰果四色</b> 豆腐丁小瓜丁玉米粒腰果(炒)	有機蔬菜	<b>刺瓜雞丁湯</b> 黃瓜雞丁	5.5	2.4	2	2.7		737
1/15 一	胚芽米飯 蔬食日	<b>五柳豆包</b> 豆包紅絲木耳薑絲芹菜(燒)	<b>茄汁燉薯丁 (Q)</b> 馬鈴薯洋蔥毛豆(煮)	<b>鮮炒瓠瓜 (Q)</b> 瓠瓜扁皮綠紅蘿蔔(炒)	吉園園	<b>蔬菜菇菇湯</b> 高麗菜金針菇香菇豆腐	5.7	2.2	2	2.5		727
1/15 一	胚芽米飯	<b>五香雞腿 (s)</b> 雞腿(滷)	<b>茄汁燉薯丁 (Q)</b> 馬鈴薯洋蔥毛豆(煮)	<b>客家小炒</b> 干片肉絲木耳紅絲薯(炒)	吉園園	<b>蔬菜菇菇湯</b> 高麗菜金針菇香菇豆腐	5.7	2.2	2	2.5		727
1/16 二	香Q白飯	<b>蒜香肉片 (s)</b> 肉片豆芽菜絲(燒)	<b>玉米炒蛋 (s)</b> 玉米粒三色豆雞蛋(炒)	<b>鮮炒高麗</b> 高麗菜木耳紅片(炒)	有機蔬菜	<b>薑絲冬瓜湯</b> 冬瓜薑絲雞丁	5.6	2.4	2	2.7		744
1/18 四	海苔肉鬆飯	<b>椒鹽排骨酥</b> 排骨酥(炸)	<b>滷蛋海結</b> 滷蛋海結紅蘿蔔(滷)	<b>蠔油萵苣</b> 萵苣(燙)	有機蔬菜	<b>大滷湯</b> 豆腐雞蛋肉絲木耳紅絲高麗菜	5.5	2.3	2	2.8		734
1/19 五	五穀米飯	<b>三杯雞丁 (s)</b> 雞丁九層塔薑(燒)	<b>南洋沙嗲豬 (Q)</b> 洋蔥肉片(煮)	<b>紅仁青花菜</b> 青花菜紅片(炒)	有機蔬菜	<b>竹筍肉絲湯</b> 筍片肉絲	5.5	2.4	2	2.5		728
1/22 一	香Q白飯 蔬食日	<b>紅燒豆腐</b> 豆腐木耳紅蘿蔔(燒)	<b>香菇蒸蛋 (Q)</b> 蒸蛋香菇(蒸)	<b>泡菜炒年糕 (Q)</b> 白菜年糕紅絲筍冬粉(炒)	吉園園	<b>薑絲海芽湯</b> 海帶芽薑絲	5.7	2.2	2	2.8		740
1/22 一	香Q白飯	<b>黃金豬排</b> 豬排(炸)	<b>八寶肉醬 (s)</b> 絞肉干丁毛豆紅丁(煮)	<b>泡菜炒年糕 (Q)</b> 白菜年糕紅絲筍冬粉(炒)	吉園園	<b>小魚海芽湯</b> 海帶芽小魚干薑絲	5.7	2.2	2	2.8		740
1/23 二	糙米飯	<b>椰香咖哩雞丁 (s)</b> 雞丁馬鈴薯(煮)	<b>什錦蘿蔔煮 (Q)</b> 蘿蔔筍絲凍豆腐(煮)	<b>彩椒蜜汁黑干</b> 黑豆干甜椒白芝麻(燒)	有機蔬菜	<b>玉米蛋花湯</b> 玉米粒雞蛋	5.7	2.2	2	2.7		736
 ~~放假囉~~												
2/22 四	香Q白飯	<b>泡菜豬肉鍋 (s)</b> 肉片白菜(煮)	<b>海芽炒蛋 (Q)</b> 雞蛋海帶芽紅丁毛豆(炒)	<b>炸雞柳 &amp; 甜條</b> 雞柳條甜不辣(炸)	有機蔬菜	<b>綠豆薏仁湯</b> 綠豆薏仁	5.5	2.4	2	2.7		737
2/23 五	燕麥飯	<b>義式燉雞 (s)</b> 雞丁洋蔥義式香料(燉)	<b>蘿蔔肉丁 (Q)</b> 蘿蔔肉丁紅蘿蔔(滷)	<b>雙色花椰</b> 綠白花椰木耳(炒)	有機蔬菜	<b>三絲羹湯</b> 三絲羹筍絲雞蛋紅絲木耳	5.5	2.3	2	2.7		729
2/26 一	香Q白飯 蔬食日	<b>芝麻蜜汁黑豆干</b> 黑豆干芝麻(燒)	<b>三色炒蛋 (s)</b> 玉米粒三色豆雞蛋(炒)	<b>香濃咖哩 (Q)</b> 馬鈴薯馬鈴薯(煮)	吉園園	<b>柴香味噌湯</b> 豆腐味噌柴魚片	5.7	2.3	2	2.5		734
2/26 一	香Q白飯	<b>蒜香雞翅 (s)</b> 雞翅(滷)	<b>三色炒蛋 (s)</b> 玉米粒三色豆雞蛋(炒)	<b>咖哩魚丸</b> 馬鈴薯魚丸(煮)	吉園園	<b>柴香味噌湯</b> 豆腐味噌柴魚片	5.7	2.3	2	2.5		734
2/27 二	五穀米飯	<b>筍香肉丁 (s)</b> 肉丁筍干(滷)	<b>海帶彩絲 (Q)</b> 豆芽菜海帶紅絲芹菜(炒)	<b>花枝排</b> 花枝排(炸)	有機蔬菜	<b>大瓜雞丁湯</b> 黃瓜雞丁	5.5	2.3	2	2.7	1	789

★本廠全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ★提供公糧米供餐，於2/27(二)回饋水果一次。