

莊敬國小 111 年 10 月 3 日至 111 年 10 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
10 月 3 日~10 月 7 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳
10 月 11 日~10 月 14 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
10 月 17 日~10 月 21 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
10 月 25 日~10 月 31 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳

# 沅益食品

111年10月菜單

莊敬國小

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油肉	熱量
10/3	小薏仁飯	醬爆肉柳 炒：豬肉柳S,洋蔥Q,青蔥	大桶滷味 滷：百頁豆腐,素雞,白蘿蔔Q	砂鍋大白菜 燒：白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,肉絲S	6.5	2.9	2.4	2.7	85.4
10/4	白飯	紅棗杏菇雞 煮：雞丁S,杏鮑菇Q,紅棗	竹筍鮮肉羹 燒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,肉片S	蔥爆三絲 炒：豆干絲,海帶絲,紅蘿蔔Q,青蔥	有機蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯Q,排骨丁S	6.5	2.8	2.4	2.7	84.7
10/6	茄汁肉醬麵	海苔魚米花 炸：水鯊丁S,海苔粉	桂冠紅豆包 蒸：紅豆包S	番茄花椰菜 炒：花椰菜S,番茄Q	有機蔬菜	菇菇蛋花湯 秀珍菇Q,雞蛋Q,高麗Q,紅蘿蔔Q	6.6	2.8	2.2	2.9	85.8
10/7	雜糧飯	日式咖哩雞 煮：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	紅燒肉球 燒：獅子頭S,西芹Q	煨香杏菇 煨：杏鮑菇Q,敏豆T	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,小魚干	6.5	2.9	2.2	2.7	85.4
10/8-10/10 國慶連假三日											
10/11	小米飯	沙茶鮮魚煲 燒：水鯊丁S,西芹Q,紅蘿蔔Q	肉燥豆干 滷：絞肉S,豆干丁,蒜頭	蔬菜粉絲 燒：冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 芋圓,地瓜Q	6.5	2.9	2.2	2.7	84.9
10/13	白飯	泰式打拋肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,番茄Q	QQ小蝦排 炸：蝦排S	蒜香蒲瓜 炒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蒜頭	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米Q,蛋Q	6.6	2.9	2.2	2.9	86.5
10/14	糙米飯	三杯雞 炒：雞丁S,蒜頭,九層塔	和風燒蘿蔔 煮：白蘿蔔Q,海帶結,黑輪S,柴魚片	洋蔥炒肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,筍Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,蛋	6.6	2.9	2.2	2.8	86.3
10/17	紫米飯	粉嫩雞翅 滷：雞翅S	墨西哥滑蛋 炒：玉米Q,洋蔥Q,蛋Q,甜椒Q	大溪黑豆干 滷：黑豆干,白芝麻	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,肉片S	6.6	3.2	2.2	2.7	86.4
10/18	台式炒麵	蜜汁排骨 燒：肉丁S,排骨丁S,洋蔥Q,白芝麻	玉米酥餅 炸：玉米餅S	泡菜年糕 煮：白菜Q,紅蘿蔔Q,泡菜,年糕	有機蔬菜	日式和風湯 豆芽菜Q,海帶芽,味噌	6.7	2.8	2.3	2.7	85.8
10/20	燕麥飯	虱目魚塊*3 炸：虱目魚塊Q	四季淋肉燥 燒：敏豆T,絞肉S,紅蔥頭	南瓜豆腐煲 燒：豆腐,南瓜Q,青蔥	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S	6.6	2.9	2.2	2.8	85.8
10/21	白飯	奶油濃湯雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	小瓜赤肉 炒：小瓜Q,肉片S,蒜頭	辣醬筍茸 炒：筍Q,木耳Q	有機蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔Q,香菇Q,雞丁S	6.6	2.8	2.2	2.8	85.8
10/24親職教育日補假											
10/25	十穀飯	紅燒豬角丁 滷：肉丁S,豬腳丁S,筍乾	香根嫩雞柳 炒：海帶根,紅蘿蔔Q,雞肉柳T	開陽佛手瓜 炒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,蝦米	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q	6.5	2.9	2.3	2.7	85.2
10/27	白飯	香酥魚排 炸：魚排Q,胡椒鹽	麻油養生菇 煮：香菇Q,鴻喜菇Q,白蘿蔔Q,肉片S,枸杞	泰式寬粉 燒：寬冬粉,白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁	6.7	2.8	2.3	2.9	86.7
10/28	紅藜麥飯	鐵板芝麻肉片 炒：肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	冬瓜雞蓉 燒：冬瓜Q,雞絞肉T,木耳Q	糖醋油豆腐 燒：油豆腐,紅蘿蔔Q,毛豆S	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜Q,玉米Q,馬鈴薯Q	6.6	2.9	2.2	2.8	86.1
10/31	白飯	南乳燒雞 燒：雞丁S,馬鈴薯Q,麵腸	大瓜丸子燒 燒：大瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,貢丸S	韓式黃豆芽 炒：黃豆芽Q,海帶芽,豆干,白芝麻	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,金針菇Q,肉絲S	6.6	2.9	2.2	2.7	86.1

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code

營養師：沈凱瑄、葉亭好、張韻瑩 10/13(四)供應豆奶、10/25(二)回饋水果



# 全盛美食111年10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、周詩祐、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	全穀類	豆製品類	海苔類	蔬菜類	熱量	
3	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	白醬南瓜燉雞 雞肉、南瓜、白醬-煮	芝麻照燒豆腐 豆腐、時蔬、芝麻-燒	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇-滷	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨		5 3	2 7	2 6	2 3	7 8
	蔬食	薏仁飯 白米、洋薏仁	芝麻照燒豆腐 豆腐、時蔬、芝麻-燒	豉汁蘭花干 蘭花干、彩椒-煮	鮑菇海結 海帶結、杏鮑菇-滷	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁		5 3	2 7	2 6	2 3	7 8
4	二	白飯 白米	薑汁肉片 豬肉、薑-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	香菇白菜 大白菜、香菇、木耳-煮	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		5 1	2 8	2 5	2 1	7 2
	四	茄汁螺旋麵 螺旋麵、時蔬、茄汁	酥炸魚排 魚排-炸(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	鮮菇扁蒲 扁蒲、鮮菇、紅蘿蔔-煮	有機 酸辣湯 筍筴、豆腐、雞蛋、木耳		5 1	2 7	2 7	2 2	7 6
7	五	糙米飯 白米、糙米	蜜汁雞排 雞排-滷(X1)	香草沙沙肉醬 豬肉、馬鈴薯、義大利香料-煮	香蔥黃芽 黃豆芽、木耳、蔥-炒	有機 金針雞湯 金針、雞骨		5 3	2 7	2 6	2 1	7 3
	10	一	~雙十國慶放假一天~									
11	二	玉米飯 白米、玉米	滷翅小腿 翅小腿-滷(X2)	脆筍花枝羹 脆筍、花枝羹、香菇-煮	茼蒿海根 海帶根、茼蒿-炒	有機 芋頭西米露 芋頭、西谷米		5 3	2 7	2 6	2 2	7 6
	四	白飯 白米	麻油米糕雞 雞肉、豬血糕、麻油-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、毛豆仁-炒	櫻花蝦高麗 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	豆奶	5 4	2 7	2 7	2 1	8 4
14	五	雞肉蛋炒飯 白米、雞肉、雞蛋	椒鹽炸魚 魚肉-炸(X3)	花生滷豆干 豆干、花生-滷	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、紅蘿蔔-煮	有機 山藥燉湯 山藥、牛蒡、紅蘿蔔		5 2	2 7	2 7	2 1	7 1
	一	白飯 白米	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	紅片花椰 綠花椰、紅蘿蔔-炒	履歷 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜、木耳		5 0	2 7	2 7	2 3	7 2
17	蔬食	白飯 白米	醬燒豆包 豆包、時蔬、紅蘿蔔-燒	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	紅片花椰 綠花椰、紅蘿蔔-炒	履歷 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜、木耳		5 0	2 7	2 7	2 3	7 2
	二	蘑菇義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇片	塔香翅小腿 翅小腿、九層塔-滷(X2)	炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸(X3)	什錦蘿蔔 白蘿蔔、時蔬、紅蘿蔔-炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
20	四	白飯 白米	洋葱豬柳 豬柳、洋葱-煮	蒜苗豆干片 豆干、紅蘿蔔、蒜苗-炒	木須扁蒲 扁蒲、木耳-炒	有機 牛蒡薏仁湯 牛蒡、洋薏仁		5 0	2 6	2 8	2 2	7 6
	五	玉米飯 白米、玉米	茄汁燉雞 雞肉、蕃茄-煮	鮮菇烤麩 烤麩、鮮菇、紅蘿蔔-燒	金瓜白菜 大白菜、南瓜-煮	有機 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		5 2	2 8	2 7	2 1	7 8
24	一	~親職教育日補假一天~										
	二	白飯 白米	蒜香菇雞 雞肉、鮮菇、蒜-燒	五更豆腐煲 豆腐、豬肉、酸菜、木耳-燒	肉茸冬瓜 冬瓜、豬肉、紅蘿蔔-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
27	四	燕麥飯 白米、燕麥	沙嗲嫩雞 雞肉、洋葱、沙茶-煮	塔香油豆腐 油豆腐、時蔬、九層塔-燒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、茼蒿、柴魚-煮	有機 銀耳冬瓜茶 冬瓜茶、白木耳		5 0	2 6	2 7	2 3	7 4
	五	肉醬義大利麵 義大利麵、豬肉、時蔬	滷豬排 豬排-滷(X1)	炸可樂餅 可樂餅-炸(X1)	海帶干絲 海帶絲、豆干、芹菜-炒	有機 紅茄蔬菜湯 蕃茄、時蔬		5 2	2 8	2 8	2 1	7 3
31	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	嫩滷雞翅 雞翅-滷(X1)	毛豆炒豆干 豆干、毛豆、紅蘿蔔-炒	鮮蔬炒肉 時蔬、豬肉、木耳-炒	履歷 玉米排骨湯 玉米、排骨		5 1	2 8	2 6	2 1	7 7
	蔬食	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	木耳炒蛋 雞蛋、木耳、紅蘿蔔-炒	毛豆炒豆干 豆干、毛豆、紅蘿蔔-炒	什錦鮮蔬 時蔬、木耳-炒	履歷 玉米燉湯 玉米、時蔬		5 1	2 8	2 6	2 1	7 7

【菠菜】別名菠薐菜、鸚鵡菜，含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便。其豐富的葉酸，能維護神經系統的正常運作，也可以預防心血管疾病，而胡蘿蔔素具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能，也富含鉀離子可加速體內鈉離子代謝，有助維持血壓、保護血管。



美味午餐

莊敬國小 111年10月午餐菜單

★皇佳食品廠 台灣豬標章QR碼



Table with columns: 日期, 星期, 主食, 今日主菜, 美味副菜, 季節蔬菜, 湯品, 金雞, 豆魚, 蛋類, 肉類, 麵類, 熱量. Rows include meals like 香Q白飯, 糙米飯, 麥片飯, 麻香肉絲炒飯, 香濃咖哩雞, 五香滷棒腿, 黑胡椒肉片, 藜麥飯, 肉燥乾麵, 醬燒洋芋燉肉, 呷滋魚排, 照燒雞腿, 豆瓣魚丁, 義式燉雞, 胚芽米飯.

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐，10/25(二)回饋水果。

營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：10/13(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 111年10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	全穀雜類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章1Q	
10/3	一	白飯	叉燒肉 里肌肉Q, 烤	開陽青菜 蝦米, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	玉米絞肉 非基改玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0	
10/3	一	白飯 蔬食日	紅燒豆腐 豆腐, 炒	開陽青菜 蝦米, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	玉米絞肉 非基改玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0	
10/4	二	義大利麵	滷雞腿 雞腿C, 滷	肉絲敏豆 肉絲Q, 敏豆, 炒	蒸鍋貼 鍋貼C, 蒸	有機蔬菜	羅宋湯 番茄Q, 蔬菜Q, 煮		4.4	2.5	2	2.4	654	0	
10/6	四	白飯	紅燒魚 魚丁Q, 紅燒	蘿蔔雞丁 紅白蘿蔔Q, 雞丁C, 炒	梅干絞肉 梅乾菜, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	酸辣湯 竹筍Q, 胡蘿蔔Q, 木耳Q, 雞蛋Q, 煮		4.5	2.5	2	2.3	656	0	
10/7	五	紫米飯	生薑肉片 肉片C, 薑, 煮	香菇青菜 香菇Q, 青菜Q, 炒	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜	竹筍湯 竹筍Q, 煮		5.3	2.5	2	2.4	717	0	
10/10	一	國慶日													
10/11	二	白飯	蔥燒里肌 里肌排C, 煮	脆炒三絲 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	香菇百頁 香菇Q, 非基改百頁, 炒	有機蔬菜	綠豆QQ湯 綠豆, QQ, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0	
10/13	四	地瓜飯	五香扣肉 肉丁C, 煮	番茄蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	香菇什錦 香菇Q, 蔬菜Q, 肉絲Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌, 小魚乾, 非基改豆腐, 煮	豆奶	5.5	2.4	2	2.4	723	0	
10/14	五	白飯	三杯雞 雞丁Q, 九層塔, 炒	筍香肉絲 竹筍Q, 肉絲Q, 炒	泰式河粉 河粉, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	酸菜湯 酸菜, 煮		5.4	2.4	2	2.4	716	0	
10/17	一	白飯	泡菜肉片 高麗菜Q, 肉片C, 炒	雞塊 雞塊C, 炸	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	芹香白玉湯 芹菜Q, 白蘿蔔Q, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0	
10/17	一	白飯 蔬食日	韓式泡菜 高麗菜Q, 炒	素雞塊 素雞塊, 炸	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	芹香白玉湯 芹菜Q, 白蘿蔔Q, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0	
10/18	二	黑芝麻飯	五香雞排 雞排C, 滷	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜Q, 大骨Q, 薑絲, 煮		5.3	2.4	2	2.3	705	0	
10/20	四	炒飯	宮保雞丁 雞丁Q, 炒	什錦青菜 青菜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	燒賣南瓜 燒賣C, 南瓜Q, 蒸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲Q, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0	
10/21	五	小米飯	薑絲魚排 魚排Q, 煮	油瓜絞肉 油瓜, 絞肉Q, 煮	蘿蔔燻肉 白蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋Q, 煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0	
10/24	一	親職教育日補假													
10/25	二	白飯	養生雞丁 雞丁Q, 煮	京醬肉絲 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	雞塊馬鈴薯條 雞塊C, 馬鈴薯條Q, 炸	有機蔬菜	香菇竹筍湯 香菇Q, 竹筍Q, 煮	水果	5.3	2.4	2	2.3	705	0	
10/27	四	糙米飯	叉燒肉 里肌肉Q, 烤	番茄玉米 番茄Q, 非基改玉米粒C, 炒	大溪豆乾 豆干, 煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜磚, 山粉圓, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0	
10/28	五	白飯	蔥燒魚 魚丁Q, 燒	打拋豬 絞肉Q, 番茄Q, 九層塔, 煮	金針菇豆皮大白 金針菇Q, 大白菜Q, 豆皮, 炒	有機蔬菜	三絲羹湯 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 木耳Q, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0	
10/31	一	白飯	蜜汁排骨 排骨Q, 炒	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	乾丁絞肉 非基改豆乾丁, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q, 薏仁, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0	
10/31	一	白飯 蔬食日	乾丁腰果 非基改豆乾丁, 腰果, 炒	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	可樂餅 可樂餅C, 炸	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q, 薏仁, 煮		5.4	2.4	2	2.5	721	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