

莊敬國小 110 年 4 月 1 日至 110 年 4 月 30 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
4 月 1 日~4 月 9 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
4 月 12 日~4 月 16 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
4 月 19 日~4 月 23 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
4 月 27 日~4 月 30 日 (4 月 26 日全校因親職教育日補假一天, 不供餐)	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

國琳團膳 110年4月菜單 莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉及牛肉

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	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	
4/1	四	白飯	叉燒肉 豬肉條Q, 烤	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	雞絲青菜 雞肉Q, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜 有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/2	五	清明連假											
4/5	一												
4/6	二	白飯	五香扣肉 肉丁C, 煮	開陽青菜 蝦米, 蔬菜Q, 炒	乾丁絞肉 豆乾丁, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/8	四	炒麵	醬燒大排 里肌排C, 燒	番茄蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	雞塊*2 雞塊, 炸	有機蔬菜	青菜豆腐湯 青菜, 豆腐, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
4/9	五	白飯	咖哩魚丁 魚丁Q, 煮	醬燒油豆腐 油豆腐, 煮	白玉燜肉 白蘿蔔Q, 豬肉Q, 燜	有機蔬菜	海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
4/12	一	小米飯	五香里肌 里肌排C, 煮	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	香菇玉米 香菇Q, 玉米粒Q, 炒	產銷履歷	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
4/12	一	小米飯 蔬食日	茶碗蒸 雞蛋, 蒸	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	香菇玉米 香菇Q, 玉米粒Q, 炒	產銷履歷	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
4/13	二	白飯	紅燒魚 魚CAS, 紅燒	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	客家小炒 豆乾片, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
4/15	四	白飯	檸檬雞翅 雞翅C, 烤	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	番茄玉米肉末 番茄Q, 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜, 雞蛋, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
4/16	五	地瓜飯	筍乾扣肉 肉丁C, 筍乾, 煮	馬鈴薯條 馬鈴薯條, 炸	蘿蔔雞丁 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 雞丁Q, 炒	有機蔬菜	味噌豆腐小魚湯 味噌, 豆腐, 小魚乾, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
4/19	一	白飯	港式叉燒肉 豬肉條Q, 烤	奶香洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 炒	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/19	一	白飯	薯餅 薯餅, 炸	奶香洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 炒	鐵板豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/20	二	肉燥飯	黑胡椒雞柳 雞柳, 煮	金針菇青菜肉絲 金針菇Q, 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜	銀芽肉絲湯 豆芽菜, 肉絲, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
4/22	四	薏仁飯	鹹酥雞 雞丁C, 炸	油瓜絞肉 油瓜, 絞肉Q, 煮	香菇蘿蔔燒 香菇Q, 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 燒	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜, 芋圓, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
4/23	五	白飯	蒜苗肉片 肉片C, 蒜苗, 炒	花枝丸燒 花枝丸C, 蒸	肉絲高麗 肉絲Q, 高麗菜Q, 炒	有機蔬菜	芹香白玉湯 芹菜, 蘿蔔, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
4/26	一	親職教育日補假~~~											
4/27	二	糙米飯	梅干扣肉 肉丁C, 梅乾菜, 煮	芝麻豆乾 芝麻, 豆干, 炒	開陽大瓜 蝦米, 大黃瓜Q, 炒	有機蔬菜	日式菇菇湯 金針菇, 蔬菜, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
4/29	四	黑芝麻飯	醬燒雞丁 雞丁C, 燒	白菜獅子頭 大白菜Q, 獅子頭C, 蒸	香菇肉絲青菜 香菇Q, 肉絲Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 蔬菜, 雞蛋, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
4/30	五	白飯	沙茶魚丁 魚丁Q, 煮	蔬菜冬粉 蔬菜Q, 冬粉, 炒	肉絲青菜 肉絲, 青菜, 炒	有機蔬菜	青菜粉絲湯 蔬菜, 冬粉, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	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

*4/27(二)公糧米回饋水果一份



美味午餐

莊敬國小 110.4月午餐菜單

★皇佳食品
臺灣豬標
QR碼



中華民國110年4月1日
電話：09000231

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	每碗 元	每碗 角	每碗 分	每碗 分	每碗 分
1	四	香Q白飯	瓜仔雞 <small>雞丁S脆瓜T-煮</small>	鮮菇高麗 <small>高麗菜Q鮮菇Q-炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥Q雞蛋Q-炒</small>	有換蔬菜 結頭菜肉片湯 <small>結頭菜Q肉片S</small>	5.5	2.5	2.3	2.5	
2	五	連續假期 									
5	一	連續假期									
6	二	千島香鬆飯	蒜味雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	魚香豆腐 <small>豆腐絞肉S-煮</small>	炒三絲 <small>豆腐絲Q木耳Q紅絲Q-炒</small>	有換蔬菜 紅豆紫米湯 <small>紅豆紫米</small>	6	2.6	2	2.5	
8	四	香Q白飯	麻香雞丁 <small>雞丁S高麗菜Q豆管-煮</small>	黑椒肉片 <small>洋蔥Q肉片S-炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒</small>	有換蔬菜 竹筍湯 <small>筍片T肉絲S</small>	5.5	2.6	2.2	2.5	
9	五	燕麥飯	南瓜咖哩豬 <small>肉丁S南瓜Q-煮</small>	鮮菇蒲瓜 <small>蒲瓜Q鮮菇Q肉絲S-煮</small>	酥炸雙併 <small>雞塊S玉米奶酥S-炸</small>	有換蔬菜 海帶排骨湯 <small>海帶結排骨S</small>	5.7	2.5	2	2.7	
12		五穀米飯	紅燒鴨 <small>鴨丁S馬鈴薯Q洋蔥Q-燒</small>	韓式年糕 <small>大白菜Q年糕-煮</small>	蜜燒黑干 <small>黑豆干芝麻-燒</small>	產銷履歷 青木瓜湯 <small>青木瓜Q雞丁S</small>	6	2.4	2	2.5	
		蔬食日 五穀米飯	蜜燒黑干 <small>黑豆干芝麻-燒</small>	鮮菇青花菜 <small>青花菜S鮮菇Q-烤</small>	白菜年糕 <small>大白菜Q年糕-煮</small>	產銷履歷 青木瓜湯 <small>青木瓜Q雞丁S</small>	6	2.4	2	2.5	
13	二	肉燥担担麵	糖醋肉排 <small>豬肉排S甜椒Q-燒</small>	芹香肉片 <small>芹菜Q肉片S-炒</small>	奶黃包 <small>奶黃包S-蒸</small>	有換蔬菜 蔬菜蛋花湯 <small>高麗菜Q蕃茄Q雞蛋Q</small>	5.8	2.5	2	2.5	
15	四	糙米飯	蒜香肉片 <small>肉片Q豆芽菜Q-煮</small>	麥香雞 <small>雞胸堡S-炸</small>	木須黃瓜 <small>黃瓜Q木耳Q-煮</small>	有換蔬菜 芙蓉濃湯 <small>玉米粒S紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.5	2.6	2	2.7	
16	五	香Q白飯	迷迭香雞翅 <small>雞翅S-煮</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯T雞蛋Q-炒</small>	紅仁青花菜 <small>青花菜S紅蘿蔔Q-炒</small>	有換蔬菜 薏仁排骨湯 <small>薏仁排骨S</small>	5.5	2.6	2	2.5	
19		麻香肉絲炒飯	蜜燒豬排 <small>肉排S-燒</small>	玉米雞茸 <small>玉米粒S毛豆仁S雞絞肉Q-煮</small>	鍋貼&貢丸 <small>鍋貼S貢丸S-炸</small>	產銷履歷 味噌湯 <small>豆腐</small>	5.9	2.5	2	2.7	
		蔬食日 胚芽米飯	茄汁豆包丁 <small>豆包丁洋蔥Q-炒</small>	玉米雞茸 <small>玉米粒S毛豆仁S雞絞肉Q-煮</small>	鍋貼&貢丸 <small>鍋貼S貢丸S-炸</small>	產銷履歷 味噌湯 <small>豆腐</small>	5.9	2.5	2	2.7	
20	二	香Q白飯	三杯雞 <small>雞丁S豆干-煮</small>	小瓜炒肉片 <small>小黃瓜Q肉片S-炒</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄Q雞蛋Q-炒</small>	有換蔬菜 雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉絲S</small>	5.5	2.6	2.2	2.5	
22	四	香Q白飯	五香雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	白醬洋芋 <small>馬鈴薯Q通心粉絞肉S-煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q鮮菇Q-煮</small>	有換蔬菜 四寶甜湯 <small>大豆花生綠豆Q圓</small>	5.9	2.4	2	2.5	
23	五	五穀米飯	泡菜肉片 <small>肉片S大白菜Q-煮</small>	瓜仔肉 <small>脆瓜T絞肉S-滷</small>	芹香干絲 <small>芹菜Q豆干絲-炒</small>	有換蔬菜 肉羹湯 <small>肉羹S紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q筍T</small>	5.5	2.6	2	2.5	
26	一	親職日補假一天									
27	二	香Q白飯	家鄉燉肉 <small>肉角S筍T-燉</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜Q韭菜Q-炒</small>	雞米花 <small>雞米花S-炸</small>	有換蔬菜 大瓜肉片湯 <small>黃瓜Q肉片S</small>	5.5	2.6	2	2.7	1
29	四	海苔肉鬆飯	義式燉魚 <small>魚丁Q洋蔥Q-燉</small>	金黃炒蛋 <small>玉米粒S雞蛋Q-炒</small>	白菜獅子頭 <small>大白菜Q獅子頭S-煮</small>	有換蔬菜 海芽小魚湯 <small>海帶芽小魚干</small>	5.9	2.6	2	2.5	
30	五	香Q白飯	鐵路排骨 <small>排骨S-滷</small>	咖哩肉燥 <small>馬鈴薯Q絞肉S-煮</small>	金茸冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q-煮</small>	有換蔬菜 酸辣湯 <small>豆腐木耳Q紅絲Q雞蛋Q筍T</small>	5.9	2.5	2	2.5	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，4/27(二)回饋水果。 營養師 劉容

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

(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

裕民園精緻午餐

莊敬國小
110年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜		美味副菜		湯品	全粒 麵類 (份)	豆 蛋 類 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 質 類 (份)	糖 類 (份)	熱 量 (Kcal)
★ 4/1	四	白米飯	夜市鹹酥雞 <small>雞丁, 九層塔/炸</small>	開陽瓠瓜 <small>瓠瓜, 蝦皮/煮</small>	絞肉油豆腐 <small>絞肉, 油豆腐, 毛豆/煮</small>	有機 蔬菜	三絲滑蛋湯 <small>筍絲, 蛋, 木耳, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	5 .1	2 .0	2 .1	2 .6	6 7	7
★ 4/2	五	4/2(五)補休一日											
★ 4/5	一	4/5(一)補休一日											
★ 4/6	二	紫米香飯	照燒里肌排 <small>豬排/燒</small>	秀珍白玉煮 <small>蘿蔔, 秀珍菇/煮</small>	客家小炒 <small>干片, 肉絲, 蔥/燒</small>	有機 蔬菜	芋香西米露 <small>芋頭, 西米露</small>	5 .2	2 .2	2 .2	2 .5	6 9	7
★ 4/8	四	白米飯	古早味焢肉 <small>肉丁, 蘿蔔/煮</small>	杏菇薯塊 <small>洋芋, 杏菇, 紅蘿蔔/煮</small>	椒鹽百頁 <small>百頁/燒</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔</small>	5 .5	2 .2	2 .0	2 .6	7 1	7
★ 4/9	五	糙米飯	薄皮酥香雞翅 <small>雞翅/炸</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 乳酪/炒</small>	芹香三絲 <small>西洋, 肉絲, 海帶絲, 白干絲/炒</small>	有機 蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 蛋, 豬肉片</small>	5 .2	2 .2	2 .1	2 .5	6 9	4
★ 4/12	一	白米飯	鐵板洋蔥肉絲 <small>肉絲, 洋蔥/炒</small>	毛豆仁玉米 <small>玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔/燒</small>	麥香雞肉排 <small>雞肉排/炸</small>	產銷 履歷 蔬菜	筍片湯 <small>筍片</small>	5 .4	2 .3	2 .0	2 .6	7 1	8
★ 4/13	二	麥片0飯	日式咖哩雞 <small>雞丁, 洋芋/煮</small>	結頭菜肉片 <small>結頭菜, 肉片/煮</small>	髮菜肉丸子 <small>白菜, 髮菜, 豬肉丸/燒</small>	有機 蔬菜	味噌海芽湯 <small>豆腐, 味噌, 海芽</small>	5 .3	2 .3	2 .2	2 .5	7 1	1
★ 4/15	四	醬香蛋炒飯	鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	鮮炒花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	麻婆豆腐 <small>絞肉, 豆腐, 毛豆/燒</small>	有機 蔬菜	淡水豬肉湯 <small>蘿蔔, 豬肉</small>	5 .2	2 .4	2 .0	2 .5	7 0	7
★ 4/16	五	白米飯	泡菜燒肉 <small>肉片, 泡菜, 高麗/燒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜, 芋頭, 木耳, 蛋/煮</small>	肉燥滷蛋 <small>蛋, 絞肉/滷</small>	有機 蔬菜	鮮菇黃瓜湯 <small>鮮菇, 大黃瓜, 肉片</small>	5 .1	2 .3	2 .1	2 .5	6 9	5
★ 4/19	一	蕎麥米飯	脆皮香雞排 <small>雞排/炸</small>	沙茶白玉米糕 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔, 米血糕/煮</small>	玉米燒絞肉 <small>玉米, 絞肉/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	火鍋菇菇湯 <small>高麗菜, 香菇, 金針菇, 肉片</small>	5 .5	2 .2	2 .2	2 .6	7 2	2
★ 4/20	二	沙茶炒麵	和風里肌 <small>豬排/燒</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽, 韭菜/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>蒜, 豆腐/燒</small>	有機 蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 肉片</small>	5 .2	2 .2	2 .1	2 .5	6 9	4
★ 4/22	四	薏仁飯	茄汁洋芋燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔/燒</small>	敏豆什錦番薯條 <small>地瓜條, 敏豆, 番薯/炒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜, 鮮菇/煮</small>	有機 蔬菜	香芋圓地瓜 <small>地瓜, 芋圓</small>	5 .5	2 .1	2 .0	2 .6	7 1	0
★ 4/23	五	白米飯	塔香蒜子雞丁 <small>雞肉, 米血, 蒜, 九層塔/燒</small>	什錦粉絲煲 <small>蔬菜, 絞肉, 冬粉, 蛋/炒</small>	小瓜竹筍肉絲 <small>小黃瓜, 竹筍, 肉絲/燒</small>	有機 蔬菜	韓式昆布湯 <small>黃豆芽, 昆布, 肉片</small>	5 .5	2 .1	2 .1	2 .5	7 0	8
★ 4/26	一	4/26(一)親職教育日補假一日											
★ 4/27	二	白米飯	薑母鴨 <small>鴨丁, 高麗, 薑/煮</small>	菇燴佛手瓜 <small>佛手瓜, 菇/燒</small>	咖哩馬鈴薯 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	港式酸辣湯 <small>豆腐, 筍絲, 木耳絲</small>	5 .4	2 .0	2 .1	2 .5	6 9	3
★ 4/29	四	地瓜絲飯	洋蔥肉絲條 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/炒</small>	香菇扁蒲 <small>扁蒲, 香菇/煮</small>	香甜玉米餅 <small>玉米餅/炸</small>	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>柴魚, 豆腐, 味噌</small>	5 .0	2 .0	2 .0	2 .6	6 6	7
★ 4/30	五	白米飯	香菇雞丁 <small>雞丁, 香菇, 蘿蔔/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>蔬菜, 海芽, 獅子頭/煮</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞, 冬瓜, 絞肉/燒</small>	有機 蔬菜	巧達濃湯 <small>起司, 玉米, 蛋</small>	5 .4	2 .2	2 .0	2 .5	7 0	6

★ 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

*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。



全盛美食110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、張韻瑩、周詩祐、陳坤志、李庭雅

★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉蛋類	油類類	蔬菜類	熱量
1	四	白飯 白米	泰式洋蔥燒雞 雞肉、洋蔥-燒	紅燒燉肉 時蔬、豬肉、紅蘿蔔-煮	腰果玉米 玉米、馬鈴薯、腰果-炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
2	五	★兒童&清明節連假★									
5	一	★兒童&清明節連假★									
6	二	麥片飯 白米、麥片	咖哩燉豬 豬肉、馬鈴薯、咖哩-煮	丸子滷味拼盤 丸子、油豆腐、黑輪-滷	金菇白菜 大白菜、金針菇、木耳-煮	有機 紅豆烤奶 紅豆、奶粉	5	2	2	2	7
8	四	白飯 白米	蘑菇醬燒魚 魚肉、洋蔥、洋菇-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	塔香肉茸細粉 冬粉、豬肉、九層塔-炒	有機 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	5	2	2	2	7
9	五	香鬆飯 白米、香鬆	脆皮雞腿 雞腿-炸(X1)	肉絲炒豆干 豆干、豬肉、芹菜-炒	鮮菇時瓜 時瓜、菇、紅蘿蔔-煮	有機 脆筍肉絲湯 脆筍片、豬肉	5	2	2	2	7
12	一	白飯 白米	梅乾扣肉 豬肉、時蔬、梅乾菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	紅片高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 海帶豆腐湯 海帶芽、豆腐、味噌	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	花生滷豆干 豆干、花生-滷	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥-炒	紅片高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	履歷 海帶豆腐湯 海帶芽、豆腐、味噌	5	2	2	2	7
13	二	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、豬肉、時蔬	香酥雞柳條 雞柳條-炸(X2)	滷花枝捲 花枝捲-滷(X1)	肉燥豆芽 豆芽菜、絞肉-炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	7
15	四	白飯 白米	義式番茄燉雞 雞肉、番茄-煮	脆炒黑輪 時蔬、黑輪、紅蘿蔔-炒	芝麻海帶根 海帶根、芝麻-燒	有機 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋、木耳	5	2	2	2	7
16	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	醬燒豬排 豬排-燒(X1)	時蔬爆炒肉 時蔬、豬肉-炒	鮮瓜麵線 時瓜、麵線-煮	有機 山藥排骨湯 山藥、排骨	5	2	2	2	7
19	一	燕麥飯 白米、燕麥	和風照燒雞 雞肉、菇、洋蔥、芝麻-燒	榨菜炒豆干 豆干、榨菜-炒	玉米三色 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	履歷 竹筍鮮菇湯 竹筍、菇	5	2	2	2	7
	蔬食日	燕麥飯 白米、燕麥	木耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	榨菜炒豆干 豆干、榨菜-炒	玉米三色 玉米、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	履歷 竹筍鮮菇湯 竹筍、菇	5	2	2	2	7
20	二	白飯 白米	檸檬燉魚 魚肉、時蔬、檸檬汁-煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	豆皮白菜滷 大白菜、豆皮、香菇-滷	有機 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨、薑絲	5	2	2	2	7
22	四	肉絲 烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	冰糖翅小腿 翅小腿-滷(X2)	可樂餅 可樂餅-炸(X1)	蝦香扁蒲 扁蒲、木耳、蝦米-炒	有機 芋頭西米露 芋頭、西谷米	5	2	2	2	7
23	五	白飯 白米	蒜泥燒肉 豬肉、時蔬、蒜-燒	酸菜油豆腐 油豆腐、酸菜-滷	炒竹筍絲 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 金針雞湯 金針花、時蔬、雞肉	5	2	2	2	7
26	一	★補假一天★									
27	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	南瓜燉雞 雞肉、南瓜-煮	肉燥凍豆腐 凍豆腐、絞肉、蔥-燒	菇炒高麗菜 高麗菜、菇、紅蘿蔔-炒	有機 玉米排骨湯 玉米、排骨、紅蘿蔔	5	2	2	2	7
29	四	什錦炒麵 麵、時蔬、豬肉	香燒豬排 豬排-燒(X1)	鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	脆炒花椰 花椰菜、木耳-炒	有機 酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋	5	2	2	2	7
30	五	白飯 白米	麻婆豆腐燉魚 魚肉、豆腐-煮	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	炒海帶絲 海帶、豆干、芹菜-炒	有機 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包	5	2	2	2	7

【南瓜】又名「金瓜」，營養價值豐富，含有多種抗氧化成分，能增強抵抗力、抑制癌細胞生長，且膳食纖維含量高，尤其皮的含纖維量更多，因此可以增加飽足感、延緩血糖上升、預防和改善便秘，進而降低代謝症候群的發生風險。