

莊敬國小 107 年 4 月 2 日至 107 年 5 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
	4 月 2 日~4 月 13 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳
4 月 16 日~4 月 20 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
4 月 23 日~4 月 27 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
4 月 30 日~5 月 4 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
5 月 7 日~5 月 11 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛
5 月 14 日~5 月 18 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
5 月 21 日~5 月 25 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
5 月 28 日~5 月 31 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳

國琳團膳 5月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	五 穀 根 莖	豆 魚 肉 蛋	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 (份)	熱 量	4 章 IQ 中 績
5/1	二	糙米飯	咖哩魚丁C <small>魚丁, 煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇, 絞肉, 紅蘿蔔, 炒</small>	肉絲青白花C <small>青白花, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 排骨, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.5	735	Y
5/3	四	地瓜飯	蔥燒雞腿 <small>雞腿, 燒</small>	肉絲蒲瓜Q <small>肉絲, 蒲瓜, 炒</small>	香菇絞肉Q <small>絞肉, 香菇, 炒</small>	有機蔬菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜, 薑絲, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.3	719	Y
5/4	五	可口白飯	洋蔥肉片Q <small>洋蔥, 肉片, 炒</small>	蝦醬青菜 <small>蝦米, 青菜, 炒</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	有機蔬菜	蘿蔔丸子湯 <small>蘿蔔, 貢丸, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.5	714	Y
5/7	一	小米飯	卡拉雞堡 <small>雞堡, 炸</small>	玉米三色C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	打拋豬Q <small>絞肉, 蔬菜, 炒</small>	吉園園蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍, 煮</small>	5.4	2.6	2	2.5	736	Y
5/7	一	小米飯 蔬食日	麻婆豆腐 <small>豆腐, 炒</small>	玉米三色 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	香菇敏豆 <small>敏豆, 香菇, 炒</small>	吉園園蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍, 煮</small>	5.4	2.6	2	2.5	736	Y
5/8	二	可口白飯	椒麻雞肉排 <small>雞肉排, 煮</small>	滷蛋乾末Q <small>滷蛋, 豆干末, 煮</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲, Q</small>	有機蔬菜	粉圓仙草湯 <small>粉圓, 仙草, 煮</small>	5.3	2.6	2	2.4	724	Y
5/10	四	薏仁飯	五香扣肉Q <small>肉丁, 煮</small>	蔥花乾末 <small>蔥花, 豆干末, 炒</small>	鵪鶉蛋蘿蔔Q <small>鵪鶉蛋, 蘿蔔, 煮</small>	有機蔬菜	海芽味噌小魚湯 <small>海芽, 味噌, 小魚, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	Y
5/11	五	紫米飯	養生雞 <small>雞丁, 煮</small>	番茄蛋Q <small>番茄, 雞蛋, 炒</small>	獅子頭大白Q <small>獅子頭, 大白菜, 炒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.5	714	Y
5/14	一	美味白飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿, 煮</small>	開陽青菜Q <small>青菜, 炒</small>	田園玉米C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	吉園園蔬菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜, 丸子, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702	Y
5/14	一	美味白飯 蔬食日	蜜汁豆干 <small>豆干, 煮</small>	香菇青菜Q <small>青菜, 炒</small>	田園玉米C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	吉園園蔬菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜, 丸子, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702	Y
5/15	二	什錦炒麵	韓式肉片Q <small>肉片, 高麗菜, 炒</small>	大腸包小腸 <small>大腸, 香腸, 炸</small>	開陽青菜Q <small>蝦米, 青菜, 炒</small>	有機蔬菜	大頭菜肉絲湯 <small>大頭菜, 肉絲, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.5	721	Y
5/17	四	胚芽飯	咖哩雞丁Q <small>雞丁, 馬鈴薯, 煮</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 炒</small>	茄汁肉圓 <small>肉圓, 蒸</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.6	733	Y
5/18	五	黑芝麻飯	沙茶魚丁 <small>魚丁, 煮</small>	冬瓜燜肉末Q <small>冬瓜, 絞肉, 燜</small>	番茄蛋Q <small>番茄, 雞蛋, 炒</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌, 海芽, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	Y
5/21	一	可口白飯	五香雞翅C <small>雞翅, 煮</small>	香菇青菜Q <small>香菇, 青菜, 炒</small>	乾丁絞肉 <small>豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	吉園園蔬菜	三絲羹湯 <small>紅白蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	5.2	2.6	2	2.4	717	Y
5/21	一	可口白飯 蔬食日	佛跳牆 <small>大白菜, 紅蘿蔔, 芋頭, 馬鈴薯, 炒</small>	焗烤洋芋Q <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	乾丁腰果 <small>豆乾丁, 腰果, 炒</small>	吉園園蔬菜	三絲羹湯 <small>紅白蘿蔔, 煮</small>	5.2	2.6	2	2.4	717	Y
5/22	二	古早味油飯	叉燒肉Q <small>叉燒肉, 炸</small>	彩繪玉米C <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 青豆仁, 炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊*2, 炸</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.4	731	Y
5/24	四	小米飯	和風肉片Q <small>肉片, 煮</small>	紅蘿蔔蛋Q <small>紅蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	雪花百頁 <small>百頁豆腐, 炒</small>	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.3	712	Y
5/25	五	香鬆飯	塔香三杯雞Q <small>雞丁, 九層塔, 煮</small>	花枝丸燒 <small>花枝丸, 煮</small>	肉絲高麗Q <small>高麗菜, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	青菜蛋花湯 <small>青菜, 雞蛋, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.5	728	Y
5/28	一	紫米飯	蝦仁排 <small>蝦仁排, 炸</small>	肉絲蘿蔔Q <small>蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	玉米毛豆C <small>玉米, 毛豆, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒</small>	吉園園蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	Y
5/28	一	紫米飯 蔬食日	番茄豆包 <small>番茄, 豆包, 煮</small>	香菇蘿蔔Q <small>蘿蔔, 香菇, 煮</small>	玉米毛豆C <small>玉米, 毛豆, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 炒</small>	吉園園蔬菜	香菇冬瓜湯 <small>香菇, 冬瓜, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	Y
5/29	二	美味白飯	滷雞排 <small>雞排, 滷</small>	青菜肉絲Q <small>青菜, 肉絲, 炒</small>	魚板絲蒸蛋Q <small>雞蛋, 魚板絲, 蒸</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 蔬菜, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.5	714	Y
5/31	四	糙米飯	咕咾肉 <small>咕咾肉, 煮</small>	開陽大白Q <small>大白菜, 蝦米, 炒</small>	梅干絞肉Q <small>絞肉, 梅干, 煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.5	728	Y

※豆製品及玉米均提供非基改食材

營養師: 李景惠

※5/29公糧米回饋水果1份, 每份60大卡

裕民園精緻午餐



莊敬國
107年5月菜

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 供應 (份)	室內 供應 (份)	室外 供應 (份)	水果 供應 (份)
★	1	二	小米蒸飯 三杯嫩雞 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>	蝦香高麗 <small>高麗、蝦皮/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、白菜/燒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	5 0	2 7	2 2	2 5
★	3	四	蔬菜炒麵 蒜味豬排 <small>豬排/燒</small>	綜合豆豆 <small>玉米、洋芋、毛豆、花生、紅蘿蔔/煮</small>	白玉肉羹 <small>貢丸、肉羹/煮</small>	有機蔬菜	竹筍肉片湯 <small>鴨片、肉片</small>	5 2	2 6	2 2	2 6
★	4	五	白米飯 日式唐揚雞丁 <small>雞丁、海苔粉/炸</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉/煮</small>	青蔥菜脯蛋 <small>蛋、菜脯、青蔥/炒</small>	有機蔬菜	客家米粉湯 <small>粗米粉、芹、肉絲、香菇絲</small>	5 0	2 7	2 0	2 6
★	7	一	白米飯 南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	韭菜花豆干片 <small>豆干片、肉絲、韭菜花/炒</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲、火鍋料、蝦皮/煮</small>	古園蔬菜	芹珠白玉湯 <small>蘿蔔、肉片、芹</small>	5 0	2 6	2 2	2 5
★	7	一	白米飯(蔬) 南洋咖哩煮 <small>火鍋料、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	韭菜花豆干片 <small>豆干片、肉絲、韭菜花/炒</small>	開陽扁蒲 <small>扁蒲、火鍋料、蝦皮/煮</small>	古園蔬菜	芹珠白玉湯 <small>蘿蔔、肉片、芹</small>	5 0	2 6	2 2	2 5
★	8	二	白米飯 筍香扣肉 <small>肉丁、筍/燉</small>	敏豆甜條 <small>甜條、敏豆/炒</small>	脆炒豆薯絲 <small>豆薯、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	沁涼綠豆湯 <small>綠豆</small>	5 5	2 6	2 0	2 6
★	10	四	胚芽米飯 卡拉雞腿堡 <small>雞腿堡/炸</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔/炒</small>	青蔥高麗粉絲 <small>高麗菜、冬粉、絞肉、蔥/炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米、蛋、起司</small>	5 5	2 7	2 2	2 6
★	11	五	白米飯 BBQ豚肉絲 <small>肉絲、洋蔥/炒</small>	虎皮蝦捲 <small>蝦捲/燒</small>	泰式紅咖哩 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜、肉片</small>	5 5	2 5	2 0	2 5
★	14	一	麥片0飯 黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜、麵筋、花生/煮</small>	古園蔬菜	筍絲豆腐湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	5 5	2 7	2 0	2 5
★	14	一	麥片0飯(蔬) 蔥燒大嫩豆腐 <small>豆腐、蔥/燒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜、麵筋、花生/煮</small>	古園蔬菜	筍絲豆腐湯 <small>筍絲、豆腐、木耳、紅蘿蔔</small>	5 5	2 7	2 0	2 5
★	15	二	白米飯 五香滷雞腿 <small>雞腿/燉</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄、洋蔥/炒</small>	蒜味脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	有機蔬菜	瓠瓜肉片湯 <small>瓠瓜、肉片</small>	5 0	2 7	2 0	2 5
★	17	四	白米飯 鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/燒</small>	泰式打拋肉 <small>干丁、絞肉、番茄、九層塔/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、韭菜/炒</small>	有機蔬菜	薑絲海帶湯 <small>薑絲、海帶、肉片</small>	5 0	2 7	2 2	2 5
★	18	五	白米飯 沙茶小肉片 <small>肉片、洋蔥/炒</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	日式洋芋煮 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯 <small>香菇、金針菇、高麗、肉片</small>	5 5	2 7	2 0	2 6
★	21	一	白米飯 米蘭香草燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	芹香海帶干絲 <small>白干絲、海帶絲、芹/炒</small>	五香滷蛋 <small>蛋/燉</small>	古園蔬菜	淡水魚丸湯 <small>貢丸、魚丸</small>	5 0	2 7	2 2	2 5
★	21	一	白米飯(蔬) 長豆什錦鮮蔬 <small>長豆、抱子菜、甜不辣/炒</small>	芹香海帶干絲 <small>白干絲、海帶絲、芹/炒</small>	五香滷蛋 <small>蛋/燉</small>	古園蔬菜	淡水魚丸湯 <small>貢丸、魚丸</small>	5 0	2 7	2 2	2 5
★	22	二	起司番茄義大利麵 美式脆雞 <small>雞肉/炸</small>	培根高麗菜 <small>高麗菜、培根/炒</small>	鮮菇刺瓜 <small>鮮菇、刺瓜/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	5 2	2 7	2 2	2 6
★	24	四	蕎麥0飯 蔥爆肉絲 <small>肉絲、蔥/炒</small>	海芽福州丸 <small>福州丸/煮</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、木耳/煮</small>	有機蔬菜	檸檬愛玉 <small>愛玉、檸檬</small>	5 0	2 5	2 2	2 5
★	25	五	白米飯 主廚紅燒雞 <small>雞丁、洋芋/燒</small>	芹香小魚輪 <small>小魚輪、西芹/炒</small>	韓式高麗年糕 <small>高麗菜、泡菜、年糕/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、大薏仁</small>	5 0	2 5	2 2	2 6
★	28	一	紫米白飯 蒜泥白肉 <small>肉片、洋蔥/燒</small>	蜜汁黑豆干 <small>黑豆干、白芝麻/燒</small>	和風蘿蔔煮 <small>蘿蔔、火鍋料/煮</small>	古園蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	5 0	2 7	2 2	2 5
★	28	一	紫米白飯(蔬) 紅燒天婦羅 <small>天婦羅/燒</small>	蜜汁黑豆干 <small>黑豆干、白芝麻/燒</small>	和風蘿蔔煮 <small>蘿蔔、火鍋料/煮</small>	古園蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄、蛋</small>	5 0	2 7	2 2	2 5
★	29	二	白米飯 塔香雞腿排 <small>雞腿排、九層塔/燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	枸杞冬瓜塊 <small>冬瓜、枸杞/燒</small>	有機蔬菜	三絲羹湯 <small>筍絲、肉羹、木耳、紅蘿蔔</small>	5 3	2 7	2 0	2 5
★	31	四	白米飯 日式咖哩雞 <small>雞丁、洋芋/煮</small>	小蝦排 <small>小蝦排/炸</small>	開陽瓠瓜 <small>蝦皮、瓠瓜/煮</small>	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 <small>蔬菜、粉絲</small>	5 2	2 6	2 2	2 6

★ 標示為四章-Q申請日
5/29(二)供應水果

*全面使用非基改黃豆製品及玉米*週一供應古園蔬菜，週二四五供應有機蔬
營養師 黃亦璉 呂如蘋 羅英



全盛美食107年5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 陳怡捷 江幼慧 陳淑萍

★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	主食	主菜	副菜		湯品	附註	全日	午間	晚間	熱室
1-2	玉米飯 玉米白米	酥炸柳葉魚 柳葉魚(XX)	回鍋肉片 豬肉豆干炒	開陽蒲瓜 蝦米時瓜木耳煮	味噌豆腐湯 海帶芽非基改豆腐味噌	有機	5	2	2	7
3-4	白飯 白米	香烤嫩雞排 雞排塊(XI)	滑嫩雞蛋蒸 雞蛋蒸	塔香海根 海帶根九層塔炒	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔	有機	5	2	2	7
4-5	薏仁飯 薏仁白米	泰式檸檬雞球 雞肉檸檬汁炒	脆炒黑輪 黑輪小黃瓜炒	雙色青花 青花菜紅蘿蔔炒	蕃茄洋葱湯 蕃茄洋葱	有機	5	2	2	7
1-7	白飯 白米	白玉燒肉 豬肉白蘿蔔燒	玉米雞茸 雞肉玉米青豆仁炒	鮮魷寬粉 魷魚粉條炒	鮮筍湯 竹筍	吉園圃	5	2	2	7
7-8	白飯 白米	鮮菇滷蛋 烘蛋滷蛋	玉米三色 玉米青豆仁炒	蒜炒豆雞 綠豆雞炒	鮮筍湯 竹筍	吉園圃	5	2	2	7
8-9	地瓜飯 地瓜白米	鹽水雞 雞肉時蔬煮	塔香打拋肉醬 豬肉洋葱九層塔炒	韭香銀芽 豆芽菜木耳韭菜炒	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	有機	5	2	2	7
9-10	白飯 白米	香濃咖哩燉雞 雞肉馬鈴薯煮	照燒甜不辣 照燒甜不辣炒	鮮瓜什錦 時瓜時蔬煮	味噌小魚湯 味噌小魚干	有機	5	2	2	7
10-11	客家炒麵條 時蔬板條	醬滷里肌豬排 豬排塊(XI)	鮮蝦歐姆蛋 雞蛋蝦仁炒	金菇三絲 金針菇海帶絲炒	黃芽榨菜湯 黃豆芽榨菜	有機	5	2	2	7
1-4	白飯 白米	蔥油燒雞 蔥雞肉塊	咖哩肉片 印度豬肉洋葱煮	鮮瓜百頁揚 時瓜百頁豆腐炒	米苔目湯 鮮魷米苔目	吉園圃	5	2	2	7
4-5	白飯 白米	鮮菇炒百頁 菇百頁豆腐炒	紅燒鮑菇 菇時蔬炒	玉筍鮮瓜 時瓜玉米炒	米苔目湯 時蔬米苔目	吉園圃	5	2	2	7
5-6	白醬豬肉義大利麵 豬肉時蔬義大利麵	烤肉醬燒豬排 豬排塊(XI)	奶黃包 奶黃包蒸	花生海結 海帶結花生煮	巧達濃湯 非基改玉米馬鈴薯紅蘿蔔	有機	5	2	2	7
7-8	燕麥飯 燕麥白米	和風照燒雞 雞肉芝麻燒	照燒凍豆腐 凍豆腐時蔬煮	川耳高麗 高麗木耳炒	味噌蛋花湯 味噌雞蛋	有機	5	2	2	7
8-9	白飯 白米	豆乳豬肉酥 豬肉炸	拌飯肉醬鴿蛋 雞肉鴿蛋炒	彩繪絲瓜 絲瓜豆腐煮	玉米彩蔬湯 非基改玉米馬鈴薯紅蘿蔔	有機	5	2	2	7
1-11	雜糧飯 雙仁燕麥白米	滷棒棒雞腿 翅小雞腿(XI)	紅絲炒蛋 雞蛋紅蘿蔔炒	塔香海茸 海茸九層塔炒	涼薯豚骨湯 豆腐排骨	吉園圃	5	2	2	7
11-12	雜糧飯 雙仁燕麥白米	滷四角豆腐 豆腐煮	紅絲炒蛋 雞蛋紅蘿蔔炒	塔香海茸 海茸九層塔炒	涼薯燉湯 豆腐	吉園圃	5	2	2	7
1-2	白飯 白米	鳳梨糖醋豬肉 豬肉鳳梨煮	滷味拼盤 水島餃油豆腐滷	蒟蒻青花 青花菜蒟蒻炒	海帶蛋花湯 海帶芽雞蛋	有機	5	2	2	7
3-4	白飯 白米	蔥燒魚排 魚排塊(XI)	四喜肉醬 豬肉時蔬豆干煮	塔香冬瓜 冬瓜九層塔炒	紅豆湯 紅豆	有機	5	2	2	7
4-5	紫米飯 紫米白米	麻油香菇雞 雞油雞肉香菇煮	肉茸鮮蔬粉絲 粉絲雞肉時蔬炒	魷魚鮮筍 魷魚竹筍炒	藥膳肉骨茶湯 肉骨茶包時蔬	有機	5	2	2	7
1-11	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉蔥炒	醬爆干片肉絲 非基改豆干豬肉時蔬炒	蒲瓜蒟蒻 蒲瓜蒟蒻炒	蘿蔔雞湯 蘿蔔雞肉	吉園圃	5	2	2	7
11-12	白飯 白米	茄汁虎皮蛋 雞蛋燒	醬爆干片 非基改豆干時蔬炒	蒲瓜蒟蒻 蒲瓜蒟蒻炒	蘿蔔燉湯 紅白蘿蔔	吉園圃	5	2	2	7
1-2	蕃茄肉醬義大利麵 雞肉時蔬義大利麵	轟炸雞腿 佛羅炸(XI)	甜玉米炒蛋 雞蛋玉米炒	柴魚白菜 柴魚片大白菜煮	酸辣湯 豆腐木耳紅蘿蔔	有機	5	2	2	7
3-4	白飯 白米	酸甜醬燒鮮魚 魚肉燒	塔香花枝揚 花枝揚時蔬煮	黃芽肉絲 肉絲當筍炒	冬瓜豚骨湯 冬瓜排骨	有機	5	2	2	7

【本週】是由黃豆發酵製成的調味品，經發酵後的黃豆會產生異黃酮衍生物，能增加抗氧化、抗發炎、抗過敏等活性，也有研究提及味道的清涼力，能抑制腫瘤生長，像乳癌、胃癌罹患率都會減少，味噌湯是日本的國民湯，基本組合是味噌+豆腐+海帶，有蛋白質、纖維，加上發酵食物的加乘作用，公認營養價值高。



美味午餐 莊敬國小 107.5月午餐菜單

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日 份量	豆魚 內	肉類 份	油類 份	水果 份	熱值
1	二	糙米飯	玉菜回鍋肉 肉片(S) 高麗菜-炒	菇菇鮮瓜 黃瓜(Q) 金針菇香菇-煮	咖哩肉丸子 肉丸子 洋葱紅蘿蔔-煮	有機蔬菜 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔紅蘿蔔雞丁	5.5	2.3	2	2.5		720
3	四	香Q白飯	筍香燉肉 肉丁(S) 筍干-煎	蛋酥白菜 大白菜(Q) 雞蛋紅片-炒	粒粒雞米花 雞米花-炸	有機蔬菜 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋麵線	5.5	2.4	2	2.7		737
4	五	燕麥飯	冰糖秘製雞翅 雞翅(S)-滷	焗汁鮮蔬 馬鈴薯(Q) 花椰菜通心粉-煮	什炒三絲 海帶絲五香干絲紅絲肉絲-炒	有機蔬菜 柴香味噌湯 豆腐柴魚片味噌	5.6	2.2	2	2.5		720
7	一	胚芽米飯 精食日	糖醋豆腸 豆腐洋蔥甜椒-炒	三色炒蛋 玉米粒(S) 毛豆紅丁雞蛋-炒	蘿蔔什滷 蘿蔔(Q) 海結肉絲紅蘿蔔-滷	吉園 竹筍香菇湯 竹筍香菇麵線	5.7	2.4	2	2.7		751
7	一	胚芽米飯	銀蘿燒豬腩 肉丁(S) 蘿蔔紅蘿蔔-塊	三色炒蛋 玉米粒(S) 毛豆紅丁雞蛋-炒	糖醋豆腸 豆腐洋蔥甜椒-炒	吉園 竹筍雞丁湯 竹筍雞丁	5.7	2.4	2	2.7		751
8	二	香Q白飯	麻油雞 雞丁(S) 高麗菜豆腐米血丁煎-煮	京醬肉絲 洋葱(Q) 肉絲紅絲-炒	瓜瓜蔬菜條 小黃瓜蔬菜條-炒	有機蔬菜 檸檬愛玉 愛玉檸檬	5.6	2.2	2	2.6		724
10	四	海苔肉鬆飯	椒香排骨 排骨(S)-滷	扁蒲鮮燴 扁蒲(Q) 香菇貢丸片蝦球-燴	海根炒肉絲 海帶根肉絲紅絲-炒	有機蔬菜 什菇豆腐湯 豆腐高麗菜金針菇	5.5	2.3	2	2.5		720
11	五	五穀米飯	鍋燒三杯雞 雞丁(S) 九層塔蔥-塊	雙色花椰 青花菜(Q) 白花菜-炒	滷蛋肉末 滷蛋肉末紅丁-滷	有機蔬菜 黃瓜肉片湯 黃瓜肉片	5.5	2.4	2	2.5		728
14	一	燕麥飯 精食日	紅燒豆腐 豆腐紅片蔥-塊	日式蒸蛋 雞蛋(Q) 三色豆-炒	時蔬彩絲 白菜豆包絲紅絲木耳-炒	吉園 藥膳湯 豆腐豆管	5.7	2.3	2	2.7		743
14	一	燕麥飯	蒜香肉片 肉片(S) 豆芽菜紅絲-塊	五彩甜玉米 玉米粒(S) 毛豆紅丁花生馬鈴薯-煮	紅燒獅子頭 獅子頭白菜-塊	吉園 肉骨茶湯 豆腐排骨	5.7	2.3	2	2.7		743
15	二	炒烏龍麵	蜜汁雞腿 雞腿(S)-滷	奶黃包 奶黃包-蒸	客家小炒 干片肉絲木耳紅絲蔥乾魷魚-炒	有機蔬菜 魷魚羹湯 魷魚木耳紅絲雞蛋魷魚羹	5.5	2.3	2	2.6		725
17	四	糙米飯	蘋香咖哩豚肉 肉丁(S) 馬鈴薯紅蘿蔔-煮	沙茶高麗 高麗菜(Q) 木耳紅片-炒	肉末干丁 絞肉碎干丁紅蘿蔔丁-煮	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	5.6	2.2	2	2.5		720
18	五	香Q白飯	義式燉雞 雞丁(S) 洋葱義式香料-煎	紅蔘炒蛋 紅蔘(Q) 雞蛋-炒	小瓜炒百頁 百頁豆腐小黃瓜香菇紅片-炒	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜肉絲麵線	5.5	2.4	2	2.8		741
21	一	五穀米飯 精食日	四喜豆包丁 豆包丁筍片蒜末木耳-煮	鮮蔬白菜 大白菜(Q) 木耳紅蘿蔔片-煮	油腐細粉 油豆腐冬粉蔥花-煮	吉園 蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔香菇	5.6	2.3	2	2.6		732
21	一	五穀米飯	滑蛋豬肉丼 肉片(S) 洋葱雞蛋-煮	雲吞白菜 大白菜(Q) 雲吞木耳紅片-煮	油腐細粉 油豆腐冬粉粉蔥花-煮	吉園 香菇雞湯 香菇香菇雞丁	5.6	2.3	2	2.6		732
22	二	香Q白飯	鳳梨咕咕肉 排骨酥鳳梨洋葱甜椒-塊	培根白醬洋芋 馬鈴薯(Q) 紅丁培根-煮	西芹什錦 西芹(Q) 干片紅片-炒	有機蔬菜 海芽小魚湯 海帶芽小魚干麵線	5.8	2.2	2	2.5		734
24	四	千島香鬆	爆汁嫩腿排 雞腿排(S)-滷	洋葱臘味炒蛋 洋葱(Q) 雞蛋香腸-炒	蒜香海茸 海茸肉絲蒜-炒	有機蔬菜 花生豆花湯 豆花花生	5.5	2.4	2	2.5		728
25	五	胚芽米飯	風味沙嗲豬 肉片(S) 洋葱-煮	芽菜彩絲 豆芽菜(Q) 木耳肉絲芹菜紅絲-炒	肉餅尬蝦捲 鮮蔬雞肉蝦蝦捲-炸	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐筍木耳紅絲雞蛋	5.5	2.3	2	2.7		729
28	一	香Q白飯 精食日	家常油腐 油豆腐紅蘿蔔木耳-煎	時瓜總匯 黃瓜(Q) 金針菇肉片紅片-煮	芙蓉蒸蛋 雞蛋(Q) 香菇-蒸	吉園 海結湯 海結素肉絲麵線	5.5	2.2	2	2.5		713
28	一	台式炒飯	鹽烤翅小腿*2 翅小腿(S)-烤	時瓜總匯 黃瓜(Q) 金針菇肉片紅片-煮	港式咖哩魚丸 黃金球油豆腐豆竹洋葱-煮	吉園 海結排骨湯 海結排骨	5.5	2.2	2	2.5		713
29	二	燕麥飯	有夠香滷排骨 排骨(S)-滷	佛跳牆 大白菜(Q) 鵝蛋芋丁香菇-煮	瓜仔肉燥 脆瓜絞肉-滷	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	5.5	2.3	2	2.5	1	780
31	四	香Q白飯	鐵板豬肉片 肉片(S) 洋葱蔥-炒	海芽炒蛋 雞蛋(Q) 海帶芽毛豆紅丁-炒	香酥雞柳*2 雞柳(炸)	有機蔬菜 冬瓜雞丁湯 冬瓜雞丁	5.5	2.4	2	2.7		737

本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，5/29(二)回饋水果。 營養師 劉容