

莊敬國小 110 年 12 月 1 日至 110 年 12 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
12 月 1 日~12 月 10 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳
12 月 13 日~12 月 17 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
12 月 20 日~12 月 24 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
12 月 27 日~12 月 30 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳

沅益食品

110年12月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆魚	蔬菜	油脂
12/2	四	白飯	豆瓣燒魚 煮：魚丁S, 洋蔥Q, 紅蘿蔔Q	紅燒獅子頭 燒：豆芽菜Q, 獅子頭S	客家海根 炒：客家醬, 海根	有機蔬菜	白玉鮮羹湯 紅白蘿蔔, 豬肉絲S		5	2	2	2
12/3	五	胚芽飯	鐵板豬柳 炒：豬肉柳S, 洋蔥Q, 青蔥	家常豆腐 燒：豆腐, 紅蘿蔔Q, 香菇Q	大瓜燒鵝蛋 煮：大瓜Q, 木耳Q, 烏蛋Q	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯, 雞丁S		5	2	2	2
12/6	一	主廚炒飯	花瓜燒雞 燒：醬花瓜, 白蘿蔔Q, 雞丁S	香蔥玉米炒蛋 炒：玉米Q, 蛋Q, 青蔥	白菜滷 煮：白菜Q, 紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	酸辣湯 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳, 豆腐		5	2	2	2
12/7	二	十穀飯	蒙古炒肉片 炒：豆芽菜Q, 洋蔥Q, 豬肉片S	麻婆豆腐 燒：豆腐, 絞肉S, 毛豆S(不辣)	鮮菇佛手瓜 燒：佛手瓜Q, 香菇Q	有機蔬菜	燒仙草 綠豆, 仙草汁		5	2	2	2
12/9	四	薏仁飯	蜜汁排骨 燒：排骨S, 洋蔥Q	脆皮海鮮丸 炒：海鮮丸S, 杏鮑菇, 玉米筍Q	醬燒豆干 炒：豆干, 香菇Q, 青蔥Q	有機蔬菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽, 豬肉絲S		5	2	2	2
12/10	五	白飯	泰式打拋雞排 燒：雞排S, 九層塔	螞蟻上樹 燒：高麗菜Q, 冬粉, 絞肉S	脆筍肉絲 炒：竹筍Q, 肉絲S, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	黃瓜燉湯 大黃瓜, 肉片S		5	2	2	2
12/13	一	紅藜飯	沙茶肉片 燒：洋蔥Q, 紅蘿蔔Q, 豬肉片S	椒鹽豆腐 燒：豆腐, 紅椒Q, 毛豆S	肉末燒冬瓜 燒：冬瓜Q, 絞肉S	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋Q		5	2	2	2
12/14	二	照燒烏龍麵	脆皮炸雞腿 炸：雞腿S	開陽包心白 炒：白菜Q, 木耳Q	什錦滷味 滷：豆腐, 海帶結, 杏鮑菇Q	有機蔬菜	藥膳肉片湯 白蘿蔔, 豬肉片S, 當歸		5	2	2	2
12/16	四	白飯	醬燒雞丁 燒：彩椒Q, 雞丁S	大根魚丸燒 燒：紅白蘿蔔Q, 虱目魚丸S	蛋酥高麗 炒：高麗菜Q, 蛋Q	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 西芹, 肉片S		5	2	2	2
12/17	五	糙米飯	筍乾豬腳肉 燒：筍乾, 豬腳丁S, 豬肉S	紅絲炒蛋 炒：蛋Q, 紅蘿蔔Q	蒜蓉蘿蔔糕 燒：蘿蔔糕, 蒜蓉醬	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚片, 味噌, 豆腐		5	2	2	2
12/20	一	白飯	沙茶豬柳 炒：洋蔥Q, 彩椒Q, 豬肉柳S	塔香素肚 炒：九層塔, 素肚	海結關東煮 煮：蘿蔔Q, 玉米Q, 海帶結	履歷蔬菜	客家米粉湯 粗米粉, 香菇, 芹菜		5	2	2	2
12/21	二	紫米飯 【冬至】	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	肉燥燒油豆腐 燒：絞肉S, 油豆腐	豆薯天婦羅 燒：豆薯Q, 紅蘿蔔Q, 甜不辣S	有機蔬菜	冬至湯圓 湯圓, 芹菜, 香菇, 豬肉絲S		5	2	2	2
12/23	四	什錦炒麵	蔥燒豬排 燒：豬排S, 青蔥	奶黃包 蒸：奶黃包S	黃芽炒肉絲 炒：黃豆芽Q, 豬肉絲S	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖, 地瓜		5	2	2	2
12/24	五	雜糧飯	枸杞麻油雞 煮：雞丁S, 高麗菜Q, 枸杞	客家小炒 炒：豆干, 豬肉絲S, 韭菜	蒲瓜木須 燒：蒲瓜Q, 木耳Q, 紅蘿蔔Q	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨S		5	2	2	2
12/27	一	小米飯	紐澳良雞排 烤：雞排S	豆瓣腐皮 燒：小瓜Q, 腐皮	醬燒結頭菜 炒：結頭菜Q, 紅蘿蔔Q, 香菇Q	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 玉米, 洋蔥		5	2	2	2
12/28	二	白飯	和風壽喜燒 煮：肉片S, 洋蔥Q	紅燒麵腸 燒：麵腸	西芹黑輪 炒：西芹Q, 黑輪S	有機蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔, 香菇, 雞丁S	水果	5	2	2	2
12/30	四	蕎麥飯	特盛豬排 燒：豬排S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q, 紅蘿蔔Q, 毛豆S	開陽筍絲 炒：竹筍Q, 木耳Q, 蝦米	有機蔬菜	昆布豆腐湯 海帶結, 豆腐		5	2	2	2



全盛美食110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、陳雅婷、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝

★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	全蛋類	豆肉蛋類	油脂類	蔬菜類	熱量
2	四	白飯 白米	冬瓜燉雞 雞肉、時蔬、枸杞-燉	和風醬年糕 年糕、香菇、柴魚片-燒	豆皮白菜 大白菜、豆皮、紅蘿蔔-煨	有機 蕃茄肉茸湯 蕃茄、時蔬、豬肉	5	2	2	2	7
3	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蒜苗豬肉 豬肉、豆干片、蒜苗-炒	香菇蒸蛋 雞蛋、菇-蒸	玉米四色 玉米、馬鈴薯、芋頭、紅蘿蔔-煮	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉	5	2	2	2	7
6	一	地瓜飯 白米、地瓜	蒲燒雞 雞肉、洋蔥、芝麻-燒	咖哩豬肉豆腐 豆腐、豬肉、咖哩-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、豬肉-煮	履歷 時瓜肉絲湯 時瓜、豬肉	5	2	2	2	7
	蔬食日	地瓜飯 白米、地瓜	香草鴿蛋 洋芋、鴿蛋、義大利香料-煮	咖哩豆腐 豆腐、咖哩-煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉-煮	履歷 時瓜鮮菇湯 時瓜、菇	5	2	2	2	7
7	二	白飯 白米	蔥爆豆豉肉 豬肉、蔥、豆豉-煮	茄汁洋蔥炒蛋 雞蛋、茄汁、洋蔥-炒	炒海帶絲 海帶、金針菇、時蔬-炒	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓	5	2	2	2	7
9	四	什錦炒麵 麵、時蔬、豬肉	蜜汁燒雞翅 雞翅-燒(X1)	香鬆花枝丸 花枝丸、香鬆-滷(X2)	紅片黃瓜 黃瓜、紅蘿蔔-煮	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	5	2	2	2	7
10	五	白飯 白米	麻油肉片 豬肉、麻油-煮	肉燥蒸蛋 雞蛋、絞肉-蒸	蒜香花椰 花椰菜、香菇、蒜頭-炒	有機 結頭雞湯 結頭菜、雞肉	5	2	2	2	7
13	一	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-煮	雞絲寬粉 寬冬粉、雞肉絲、紅蘿蔔-炒	香菇燒瓜 時瓜、香菇、薑絲-燒	履歷 金針雞湯 金針花、雞肉	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	毛豆炒豆干 豆干、毛豆仁-炒	鮮蔬寬粉 寬冬粉、時蔬-炒	香菇燒瓜 時瓜、香菇、薑絲-燒	履歷 金針燉湯 金針花	5	2	2	2	7
14	二	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	醬香翅小腿 翅小腿-滷(X2)	芝麻包 芝麻包-蒸(X1)	小魚白菜 大白菜、木耳、小魚乾-燒	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5	2	2	2	7
16	四	白飯 白米	沙茶豬柳 豬肉、鮮菇、沙茶醬-燒	塔香凍豆腐 凍豆腐、豬肉、九層塔-煮	木耳高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	7
17	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹽酥雞 雞肉-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	毛豆竹筍 竹筍、木耳、毛豆仁-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
20	一	玉米飯 白米、玉米	壽喜燒鮮魚 魚肉、時蔬-燒	奶香南瓜雞 南瓜、雞肉、紅蘿蔔-燉	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨	5	2	2	2	7
	蔬食日	玉米飯 白米、玉米	腐乳百頁豆腐 百頁豆腐、菇-煮	鮮菇滷蛋 雞蛋(X1)、菇-滷	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	履歷 蘿蔔燉湯 白蘿蔔	5	2	2	2	7
21	二	白飯 白米	打拋豬柳 豬肉、洋蔥、番茄-煮	雞茸油豆腐 油豆腐、雞肉-燒	木耳蒲瓜 蒲瓜、木耳-煮	有機 冬至湯圓 湯圓、香菇、時蔬	5	2	2	2	7
23	四	香鬆 蛋炒飯 白米、雞蛋、香鬆	迷迭香豬排 豬排-滷(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	三杯海茸 海茸、九層塔-燒	有機 西谷米烤奶 西谷米、奶粉、紅茶	5	2	2	2	7
24	五	白飯 白米	彩椒燒雞 雞肉、彩椒-燒	獅子頭白菜滷 獅子頭、大白菜、香菇-滷	毛豆玉米 玉米粒、毛豆-炒	有機 牛蒡雞湯 牛蒡、雞肉	5	2	2	2	7
27	一	白飯 白米	三杯菇菇雞 雞肉、菇、九層塔-燒	洋芋奶香蛋 雞蛋、洋芋、紅蘿蔔-炒	肉燥豆芽 豆芽菜、豬肉、韭菜-炒	履歷 時瓜排骨湯 時瓜、排骨	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	滷四角豆腐 四角豆腐-滷(X1)	洋芋奶香蛋 雞蛋、洋芋、紅蘿蔔-炒	腐皮豆芽 豆芽菜、腐皮-炒	履歷 時瓜燉湯 時瓜、紅棗	5	2	2	2	7
28	二	地瓜飯 白米、地瓜	豆瓣醬鮮魚 魚肉、豆腐、豆瓣醬-燒	香菇肉羹 白蘿蔔、肉羹、香菇-煮	枸杞高麗 高麗菜、鮮菇、枸杞-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	5	2	2	2	7
30	四	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	味噌肉燥 豬肉、豆薯、蔥-炒	菇炒花椰 花椰菜、鮮菇、木耳-炒	有機 酸辣湯 筍筴、豆腐、雞蛋	5	2	2	2	7

冬至將近，少不了吃湯圓，湯圓熱量頗高，外皮多以糯米為主，不易消化，要注意別吃太多。在品嚐湯圓時，常會搭配紅豆湯或是其他加糖湯品，因此吃下更多熱量。建議可以選擇清淡的花草茶做湯底。若是吃鹹湯圓，也可以用菇類、蔬菜或低熱量的豆製品，取代油蔥酥等，減少熱量攝取。



美味午餐

莊敬國小 110年12月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼

Table with columns: 日期, 星期, 主食, 今日主菜, 美味副菜, 湯品, 營養成分 (卡路里, 蛋白質, 脂肪, 糖, 鈉, 纖維), 備註. Rows list daily lunch menus from Dec 2 to Dec 30, 2021.

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★使用履歷米供餐, 12/28(二)回饋水果。 營養師 劉容均. 鄭雅芸

★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

國琳團膳

110年12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	全粒雜類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量	章1Q	
12/2	四	糙米飯	燒烤雞腿 雞腿C, 烤	芙蓉紅絲蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	杏鮑菇燴瓜 杏鮑菇Q, 瓜Q, 燴	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍, 大骨, 煮		5.2	2.4	2	2.3	698	0
12/3	五	白飯	花生豬腳 花生, 豬腳Q, 肉丁Q, 紅燒	白醬洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 煮	客家小炒 豆乾片, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	羅宋湯 蔬菜, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.4	2.4	1	2.3	687	0
12/6	一	紫米飯	蜜汁小排 小排Q, 炒	五香滷蛋 雞蛋Q, 魯	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 豬肉Q, 燒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	1.5	2.4	697	0
12/6	一	紫米飯 蔬食日	紅燒豆腐 豆腐, 紅燒	五香滷蛋 雞蛋Q, 魯	白玉燒肉 白蘿蔔Q, 豬肉Q, 燒	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.3	2.4	1.5	2.4	697	0
12/7	二	白飯	紅燒魚 水魚丁Q, 紅燒	什錦冬粉 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 冬粉, 絞肉Q, 炒	竹筍肉絲 竹筍Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜, 煮		5.5	2.3	1.5	2.5	708	0
12/9	四	滷肉飯	蔥燒大排 大排C, 煮	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	佛跳牆 大白菜Q, 肉絲Q, 芋頭Q, 胡蘿蔔Q, 煮	有機蔬菜	番茄豆腐蛋花湯 番茄, 豆腐, 雞蛋, 煮		5.2	2.4	1.5	2.4	690	0
12/10	五	小米飯	鹹酥雞 雞丁C, 九層塔, 炸	彩錦總匯 蔬菜Q, 肉絲Q, 胡蘿蔔, 炒	蟹黃燒賣 燒賣C, 蒸	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮		5.2	2.3	1.5	2.4	682	0
12/13	一	白飯	古早味扣肉 肉丁, 煮	玉米三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 絞肉Q, 炒	菇菇燒冬瓜 金針菇Q, 冬瓜Q, 燒	產銷履歷	香菇蘿蔔湯 香菇, 蘿蔔, 煮		5.3	2.3	1.5	2.4	689	0
12/13	一	白飯 蔬食日	薯餅 薯餅, 炸	玉米三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 絞肉Q, 炒	菇菇燒冬瓜 金針菇Q, 冬瓜Q, 燒	產銷履歷	香菇蘿蔔湯 香菇, 蘿蔔, 煮		5.3	2.3	1.5	2.4	689	0
12/14	二	地瓜飯	五香雞翅 雞翅, 炸	白菜獅子頭 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 獅子頭C, 煮	番茄蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	有機蔬菜	大瓜雞湯 大黃瓜, 雞丁, 煮		5.2	2.4	1.5	2.5	694	0
12/16	四	糙米飯	栗子雞丁 栗子, 雞丁C, 炒	乾片小魚 豆干片, 小魚乾, 炒	香菇蒸蛋 香菇Q, 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜	肉骨茶湯 肉骨茶包, 蔬菜, 煮		5.3	2.4	1	2.3	680	0
12/17	五	白飯	生薑肉片 肉片Q, 炒	肉燥油瓜 絞肉Q, 油瓜, 炒	蝦醬高麗 蝦醬, 高麗菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 煮		5.2	2.4	1.5	2.4	690	0
12/20	一	黑芝麻飯	花生雞丁 花生, 雞丁Q, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	蒜泥爆豆腐 蒜泥, 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮		5.3	2.4	1.5	2.4	697	0
12/20	一	黑芝麻飯 蔬食日	可樂餅 可樂餅, 炸	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	蒜泥爆豆腐 蒜泥, 豆腐, 絞肉Q, 炒	產銷履歷	洋芋濃湯 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮		5.3	2.4	1.5	2.4	697	0
12/21	二	義大利麵	香酥雞排 雞排C, 炸	番茄玉米, 雞塊 番茄Q, 玉米粒Q, 炒, +雞塊, 炸	香菇青菜 香菇Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜	紅豆湯圓 湯圓, 紅豆, 煮		5.4	2.3	1	2.5	688	0
12/23	四	麥片飯	咕咾肉 肉丁Q, 煮	大滷桶滷味 紅白蘿蔔Q, 油豆腐, 滷	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮		5.2	2.4	1.5	2.3	685	0
12/24	五	白飯	滷雞腿 雞腿C, 滷	梅干魯肉末 梅乾菜, 絞肉Q, 滷	咖哩洋芋 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨, 煮		5.3	2.3	1	2.4	677	0
12/27	一	白飯	五香扣肉 肉丁Q, 煮	花枝丸燒 花枝丸, 煮	玉米毛豆 玉米粒Q, 毛豆C, 胡蘿蔔Q, 炒	產銷履歷	日式味噌湯 豆腐, 味噌, 煮		5.3	2.3	1	2.4	677	0
12/27	一	白飯 蔬食日	番茄豆包 番茄Q, 豆包, 炒	蛋酥高麗 雞蛋, 高麗菜, 炒	玉米毛豆 玉米粒Q, 毛豆C, 胡蘿蔔Q, 炒	產銷履歷	日式味噌湯 豆腐, 味噌, 煮		5.3	2.3	1	2.4	677	0
12/28	二	地瓜飯	鐵板燒豬排 豬排, 煮	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇, 雞丁, 煮	水果	5.3	2.4	2	2.4	709	0
12/30	四	白飯	咖哩魚丁 魚丁Q, 炒	肉絲鮮蔬 肉絲Q, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	燒賣地瓜 燒賣C, 地瓜Q, 蒸	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 蔬菜, 胡蘿蔔, 木耳, 煮		5.3	2.3	1.5	2.3	685	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。

*12/28(二)公糧米回饋水果一份

營養師 李景惠