

莊敬國小 109 年 6 月 1 日至 109 年 7 月 14 日午餐廠商供應表

供餐日期 班級	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政及課後照顧
6 月 1 日~6 月 5 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
6 月 8 日~6 月 12 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
6 月 15 日~6 月 20 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
6 月 22 日~6 月 24 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛【6 年級課後照顧 上到 6/23(二)】
6 月 29 日~7 月 3 日	國琳	皇佳	裕民田	/	裕民田
7 月 6 日~7 月 14 日	全盛	國琳	皇佳	/	皇佳【1~5 年級課後照 顧上到 7/13(一)】



全盛美食109年6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 侯欣怡 張韻瑩

★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	副菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉	油脂類	蔬菜類	熱量	
1	一	薏仁飯 白米,薏仁	泰式檸檬燒雞 雞肉,時蔬-煮	古早味肉羹 時蔬,肉羹,菇-煮	脆炒薯絲 馬鈴薯,豬肉,木耳-炒	履歷 紅茄羅宋湯 蕃茄,洋蔥,絞肉	5	2	2	2	7	
1	一	薏仁飯 白米,薏仁	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,青豆仁-炒	古早味肉羹 時蔬,肉羹,菇-煮	炒馬鈴薯 馬鈴薯,紅蘿蔔,木耳-炒	履歷 紅茄羅宋湯 蕃茄,洋蔥,絞肉	5	2	2	2	7	
2	二	地瓜飯 白米,地瓜	鮮蔬燉肉 豬肉,時蔬-燒	南洋打拋豬肉 豬肉,豆干,洋蔥,蕃茄-煮	鮮菇高麗 高麗菜,菇,木耳-炒	有機 小魚味噌湯 豆腐,小魚乾,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7	
4	四	白飯 白米	香草沙沙嫩雞 洋芋,雞肉,蕃茄-煮	黑耳燴蛋 雞蛋,木耳-炒	海帶三絲 海帶,時蔬,紅蘿蔔-炒	有機 枕瓜排骨湯 冬瓜,排骨	5	2	2	2	7	
5	五	玉米飯 白米,玉米	沙嗲醬爆豬柳 豬柳,洋蔥-燒	三杯油豆腐 油豆腐,九層塔-煮	鮮瓜麵線 時瓜,麵線-煮	有機 竹筍雞湯 竹筍,雞肉	5	2	2	2	7	
8	一	蘑菇義麵 洋菇,洋蔥,玉米,義大利麵	黃金炸雞翅 雞翅-炸(X1)	豬肉餡餅 豬肉餡餅-蒸(X2)	豆皮白菜滷 大白菜,豆皮,香菇-煮	履歷 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,雞蛋,紅蘿蔔	5	2	2	2	7	
8	一	蘑菇義麵 洋菇,洋蔥,玉米,義大利麵	滷三角油豆腐 三角油豆腐-滷(X1)	海苔薯條 薯條,海苔粉-炸(X3)	豆皮白菜滷 大白菜,豆皮,香菇-煮	履歷 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,雞蛋,紅蘿蔔	5	2	2	2	7	
9	二	麥片飯 白米,麥片	豉汁燒肉 豬肉,豆豉-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,青豆仁-炒	酸菜燜筍 筍乾,筍,酸菜-煮	有機 銀耳桂圓湯 白木耳,桂圓肉	5	2	2	2	7	
11	四	白飯 白米	三杯鮑菇燒肉 豬肉,鮑菇,九層塔-燒	珍珠雞茸嫩腐 玉米,雞絞肉,豆腐-煮	玉米筍青花 青花菜,玉米筍,紅蘿蔔-炒	有機 昆布蛋花湯 海帶,雞蛋,薯絲	5	2	2	2	7	
12	五	薏仁飯 白米,薏仁	栗子鮑菇燒雞 雞肉,鮑菇,栗子-燒	馬鈴薯肉醬 洋芋,絞肉,洋蔥-煮	羅勒海茸 九層塔,海茸-煮	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	5	2	2	2	7	
15	一	白飯 白米	醃醃燉肉 豬肉,時蔬,紅蘿蔔-煮	爆炒魷魚寬粉 魷魚,寬冬粉,洋蔥-炒	韭香芽菜 豆芽菜,韭菜,木耳-炒	履歷 玉米排骨湯 馬鈴薯,玉米,排骨,紅蘿蔔	5	2	2	2	7	
15	一	白飯 白米	鮑菇油豆腐 油豆腐,杏鮑菇,玉米筍,紅蘿蔔-炒	鮮蔬炒甜不辣 甜不辣,時蔬,紅蘿蔔-炒	韭香芽菜 豆芽菜,韭菜,木耳-炒	履歷 玉米排骨湯 馬鈴薯,玉米,排骨,紅蘿蔔	5	2	2	2	7	
16	二	炸醬麵 豆干,麵條,豬肉	甘蔗雞腿 甘蔗雞腿-烤(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-炸(X3)	櫻花蝦甘藍 高麗菜,木耳,櫻花蝦-炒	有機 酸辣湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔,芡	5	2	2	2	7	
18	四	地瓜飯 白米,地瓜	香橙醬鮮魚 魚肉,洋蔥,橙汁-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	蒜拌海根 海帶根,紅蘿蔔-炒	有機 紅豆粉粿 紅豆,粉粿	5	2	2	2	7	
19	五	糙米飯 白米,糙米	日式和風燒雞 雞肉,洋蔥,菇-燒	生炒魷魚羹 時蔬,魷魚羹,香菇-煮	雞茸玉米 馬鈴薯,雞絞肉,玉米,紅蘿蔔-炒	有機 芋頭米粉湯 芋頭,米粉,肉絲	5	2	2	2	7	
20	六	白飯 白米	麻油燉豬肉 豬肉,麻油,枸杞-燒	肉絲豆干小炒 豬肉,豆干,紅蘿蔔-炒	鮮瓜鵪蛋 時瓜,鵪蛋,木耳-煮	有機 結頭菜雞湯 結頭菜,雞肉	5	2	2	2	7	
22	一	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	炙燒海鮮排 海鮮排-燒(X1)	脆薯炒蛋 雞蛋,豆薯,毛豆仁-炒	鮑菇海結 海帶結,杏鮑菇-滷	履歷 枸杞雞湯 雞肉,時蔬,枸杞	5	2	2	2	7	
22	一	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	塔香嫩豆腐 豆腐,九層塔-煮	脆薯炒蛋 雞蛋,豆薯,毛豆仁-炒	鮑菇海結 海帶結,杏鮑菇-滷	履歷 玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,雞蛋,紅蘿蔔	5	2	2	2	7	
23	二	白飯 白米	紅燒油豆腐燉肉 豬肉,油豆腐,紅蘿蔔-煮	白醬奶香起司球 起司球,洋芋,紅蘿蔔-煮	香菇鮮瓜 時瓜,香菇,木耳,紅蘿蔔-煮	有機 紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,薯絲	5	2	2	2	7	
25	四	端午連假~划龍舟囉!!										
29	一	海苔拉麵 豬肉,拉麵,海苔	酥炸豆乳豬 豬肉,豆腐乳-炸(X3)	香鬆花枝丸 花枝丸,香鬆粉-滷(X2)	香芋玉米 玉米,芋頭,馬鈴薯,青豆仁-炒	履歷 鮮筍燉雞 雞肉,竹筍	5	2	2	2	7	
29	一	白飯 白米	茄汁凍豆腐 蕃茄,凍豆腐-煮	塔香虎皮蛋 雞蛋(X1),九層塔-滷	香芋玉米 玉米,芋頭,馬鈴薯,青豆仁-炒	履歷 鮮筍燉雞 雞肉,竹筍	5	2	2	2	7	
30	二	白飯 白米	香蔥油燒雞 雞肉,蔥,時蔬-燒	沙茶排骨酥 時蔬,排骨酥-煮	香菇花椰 花椰菜,香菇,紅蘿蔔-炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7	



全盛美食109年7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 侯欣怡 張韻瑩

★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	副菜		湯品	附餐	全穀類	魚肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
2	四	白飯 白米	檸檬雞翅 檸檬雞翅-烤(X1)	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,青豆仁-炒	清炒蒲瓜 扁蒲,紅蘿蔔,木耳-炒	有機 枸杞山藥湯 枸杞,山藥		5.2	2.8	2.8	2.4	760
3	五	燕麥飯 白米,燕麥	叉燒肉 豬肉-烤(X3)	麻婆肉醬豆腐 豆腐,絞肉,紅蘿蔔,青豆仁-煮	竹筍肉絲 竹筍,豬肉,木耳-炒	有機 白蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨		5.8	2.7	2.4	2.4	742
6	一	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	蔥燒雞肉丸 雞肉丸,蔥-燒(X1)	三色豆芽 豆芽,韭菜,木耳,紅蘿蔔-炒	履歷 黃瓜肉絲湯 時瓜,肉絲,金針菇,木耳		5.2	2.8	2.7	2.3	753
6	一	白飯 白米	菜脯炒蛋 雞蛋,菜脯,毛豆仁-炒	蔥燒雞肉丸 雞肉丸,蔥-燒(X1)	三色豆芽 豆芽,韭菜,木耳,紅蘿蔔-炒	履歷 黃瓜湯 時瓜,金針菇,木耳		5.2	2.8	2.7	2.3	753
7	二	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	紅燒嫩雞 雞肉,時蔬-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	香菇白菜 大白菜,香菇,紅蘿蔔,木耳-煮	有機 綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		5.8	2.8	2.3	2.4	744
9	四	白飯 白米	烤肉醬燒雞 雞肉,洋蔥,時蔬,烤肉醬-燒	塔香凍豆腐 凍豆腐,九層塔,紅蘿蔔-燒	玉米三色 玉米,馬鈴薯,青豆仁,紅蘿蔔-炒	有機 高麗蛋花湯 高麗菜,雞蛋,木耳		5.2	2.8	2.7	2.1	751
10	五	地瓜飯 白米,地瓜	沙茶鮮魚 魚肉,時蔬,沙茶醬-燒	香菇肉燥 豆干,絞肉,香菇,毛豆仁-炒	雙色花椰菜 青花椰,白花椰,木耳-炒	有機 冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉,薑絲,枸杞		5.8	2.8	2.4	2.6	746
13	一	白飯 白米	栗子燒雞 雞肉,栗子,芋頭,紅蘿蔔-燒	鹹豬肉炒豆干 鹹豬肉,豆干,時蔬-炒	香菇時瓜 時瓜,香菇,木耳,紅蘿蔔-煮	履歷 竹筍排骨湯 竹筍,排骨,木耳		5.1	2.8	2.8	2.3	751
13	一	白飯 白米	蠔油炒豆干 時蔬,豆干-炒	咖哩鵝蛋 馬鈴薯,鵝蛋,洋蔥,咖哩-煮	香菇時瓜 時瓜,香菇,木耳,紅蘿蔔-煮	履歷 竹筍燉湯 竹筍,木耳		5.1	2.8	2.8	2.3	751
14	二	白飯 白米	蕃茄打拋肉 蕃茄,豬肉-煮	菜脯炒蛋 菜脯,雞蛋-炒	蔥爆高麗 蔥,紅蘿蔔,高麗菜-炒	有機 玉米濃湯 玉米,洋芋,雞蛋		5.1	2.8	2.8	2.3	751



美味午餐

莊敬國小 109.6月午餐菜單



營養師 劉容均

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	手師 蔬菜	湯品	每 日 份 量	每 日 份 量	每 日 份 量	每 日 份 量	每 日 份 量	
1		五穀米飯	西西里燉小排 <small>肉丁(S) 軟骨丁(S) 洋葱-焗</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲(Q) 鮮菇(Q)-煮</small>	干片小炒 <small>干片肉絲(S) 木耳(Q) 紅絲(Q)-炒</small>	產銷 履歷	結頭菜雞丁湯 <small>結頭菜雞丁</small>	5.8	2.6	2	2.6	768
		蔬食日 五穀米飯	燒嫩油腐 <small>煎油-焗</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲(Q) 鮮菇(Q)-煮</small>	干片小炒 <small>干片肉絲(S) 木耳(Q) 紅絲(Q)-炒</small>	產銷 履歷	結頭菜雞丁湯 <small>結頭菜雞丁</small>	5.8	2.6	2	2.6	768
2	二	香Q白飯	三杯雞 <small>雞丁(S) 米血丁(九層塔)-焗</small>	鮪魚聰明蛋 <small>洋葱(Q) 雞蛋(Q) 鮪魚-煮</small>	椒鹽雙薯 <small>脆薯地瓜條-炸</small>	有機 蔬菜	味噌湯 <small>豆腐海帶芽</small>	6	2.5	2	2.7	779
4	四	香Q白飯	蒜味雞腿 <small>雞腿(S)-焗</small>	白菜燴羹 <small>大白菜(Q) 三絲羹-燴</small>	筍丁肉燥 <small>絞肉(S) 筍丁-焗</small>	有機 蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒雞蛋</small>	5.8	2.6	2.2	2.5	769
5	五	糙米飯	滑蛋燒肉丼 <small>肉片(S) 洋葱 雞蛋(Q)-焗</small>	韭香芽菜 <small>豆芽菜(Q) 韭菜紅絲(Q)-炒</small>	咖哩肉丸子 <small>肉丸子 青豆紅蘿蔔(Q)-煮</small>	有機 蔬菜	山藥排骨湯 <small>山藥排骨</small>	5.8	2.5	2.1	2.7	768
8		燕麥飯	瓜仔雞 <small>雞丁(S) 脆瓜-煮</small>	金黃珍豬 <small>玉米粒(S) 絞肉(S) 青豆-炒</small>	塔香海根 <small>海帶根 紅蘿蔔絲(Q) 九層塔-炒</small>	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔 芹菜 貢丸片</small>	6	2.4	2.1	2.5	765
		蔬食日 燕麥飯	彩椒糖醋豆腸 <small>豆腐甜椒洋葱-焗</small>	玉米蒸蛋 <small>雞蛋(Q) 玉米粒(S) 紅蘿蔔(Q)-蒸</small>	珍菇白花菜 <small>白花菜(S) 秀珍菇(Q) 木耳(Q)-炒</small>	產銷 履歷	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔 芹菜 貢丸片</small>	6	2.4	2.1	2.5	765
9	二	香Q白飯	黃金魚排 <small>魚排-炸</small>	古早味肉燥 <small>絞肉(S) 碎干丁 油蔥-焗</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜(Q) 紅蘿蔔(Q) 鮮菇-炒</small>	有機 蔬菜	黑糖米苔目 <small>米苔目</small>	5.8	2.5	2.1	2.7	768
11	四	胚芽米飯	椰香咖哩豬 <small>肉丁(S) 馬鈴薯-煮</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q)-炒</small>	醬燒油腐 <small>油豆腐 木耳(Q)-焗</small>	有機 蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜 肉絲 雞絲</small>	5.9	2.6	2	2.5	771
12	五	香Q白飯	家鄉燉豬腳 <small>肉丁(S) 豬腳丁 海帶結 花生-焗</small>	什炒小瓜 <small>小葫瓜(Q) 小魚麵-炒</small>	麥香雞 <small>麥香雞-炸</small>	有機 蔬菜	麵線羹湯 <small>紅麵線 木耳 紅絲 肉羹 筍絲</small>	5.8	2.5	2	2.8	770
15		香Q白飯	蒜泥肉片 <small>肉片(S) 豆芽菜(Q)-焗</small>	什錦白菜滷 <small>大白菜(Q) 軟骨丁 木耳(Q)-煮</small>	大溪黑豆干 <small>黑豆干 白芝麻-焗</small>	產銷 履歷	青木瓜湯 <small>青木瓜 排骨</small>	5.8	2.6	2	2.6	768
		蔬食日 香Q白飯	芝麻黑豆干 <small>黑豆干 白芝麻-焗</small>	芋香白菜 <small>大白菜(Q) 芋頭 木耳(Q)-煮</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋(Q) 香菇(Q)-蒸</small>	產銷 履歷	青木瓜湯 <small>青木瓜 鮮菇</small>	5.8	2.6	2	2.6	768
16	二	茄汁螺旋麵	蜜汁雞腿 <small>雞腿(S)-焗</small>	玉兔包 <small>玉兔包-蒸</small>	敏豆肉末 <small>敏豆絞肉(S) 蒜酥-炒</small>	有機 蔬菜	海芽小魚湯 <small>海帶芽 小魚 干薑絲</small>	6	2.5	2	2.5	770
18	四	香Q白飯	橙汁里肌 <small>里肌肉柳橙-煮</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜(Q) 毛豆金針筍(Q) 薑-焗</small>	玉米炒蛋 <small>玉米(S) 雞蛋(Q) 紅蘿蔔丁(Q)-炒</small>	有機 蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭 西谷米</small>	6	2.4	2.2	2.5	768
19	五	糙米飯	匈牙利燉雞 <small>雞丁(S) 洋葱 甜椒-煮</small>	鮮菇炒高麗 <small>高麗菜(Q) 鮮菇(Q)-炒</small>	海茸肉絲 <small>海茸肉絲(S) 九層塔-炒</small>	有機 蔬菜	白玉肉片湯 <small>白蘿蔔肉片</small>	5.8	2.5	2.3	2.5	764
20	六	香Q白飯	筍香燉肉 <small>肉丁(S) 筍-焗</small>	大瓜什錦 <small>大黃瓜(Q) 木耳(Q) 肉片(S)-燻</small>	椒鹽甜條 <small>甜不辣條-炸</small>	有機 蔬菜	田園南瓜湯 <small>南瓜 紅蘿蔔 筍丁 青豆 雞蛋</small>	6	2.4	2	2.7	772
22		海苔肉鬆飯	泰式蔥油雞 <small>雞丁(S) 洋葱 甜椒-煮</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜(Q) 寬冬粉 雞蛋(Q)-煮</small>	塔香四分干 <small>四分干 九層塔-焗</small>	產銷 履歷	芙蓉濃湯 <small>玉米粒 火腿丁 雞蛋</small>	6	2.5	2	2.5	770
		蔬食日 燕麥飯	塔香四分干 <small>四分干 九層塔-焗</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜(Q) 寬冬粉 雞蛋(Q)-煮</small>	香炒彩絲 <small>豆芽菜(Q) 海帶絲 紅絲 干絲-炒</small>	產銷 履歷	芙蓉濃湯 <small>玉米粒 火腿丁 雞蛋</small>	6	2.5	2	2.5	770
23	二	香Q白飯	麻香肉片 <small>肉片(S) 豆薯片-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄(Q) 雞蛋(Q)-煮</small>	髮菜福州丸 <small>福州丸 髮菜 金針筍(Q)-煮</small>	有機 蔬菜	時瓜雞丁湯 <small>大黃瓜 雞丁</small>	5.9	2.6	2	2.5	771
25	四	端午節快樂！ 										
26	五	端午節快樂！ 										
29	一	胚芽米飯	壽喜燒肉片 <small>豬肉片(S) 洋葱-焗</small>	吻魚炒蛋 <small>雞蛋(Q) 玉米粒(S) 紅蘿蔔(Q) 吻魚-炒</small>	魚香豆腐 <small>豆腐絞肉(S)-煮</small>	產銷 履歷	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜 排骨 雞絲</small>	6	2.6	2	2.5	778
29	一	蔬食日 胚芽米飯	魚香豆腐 <small>豆腐絞肉(S)-煮</small>	吻魚炒蛋 <small>雞蛋(Q) 玉米粒(S) 紅蘿蔔(Q) 吻魚-炒</small>	鮮菇時蔬 <small>大陸妹(Q) 鮮菇-炒</small>	產銷 履歷	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜 雞絲</small>	6	2.6	2	2.5	778
30	二	香Q白飯	卡啦雞胸排 <small>雞胸排-炸</small>	蒜香豆薯 <small>豆薯(Q) 小貢丸 魚柳排-煮</small>	打拋肉 <small>洋葱(Q) 絞肉(S) 長豆 九層塔-炒</small>	有機 蔬菜	竹筍肉片湯 <small>竹筍 肉片</small>	6	2.5	2	2.7	839

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，6/23(二)回饋水果。

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	合計 熱量	豆 蛋白	類 脂肪	食 鹽	水 量
2	四	香Q白飯	迷迭香雞腿 雞腿(S) 迷迭香-滷	白醬洋芋 馬鈴薯(Q) 培根青豆仁-煮	香炒海干絲 海帶綠豆干絲紅蘿蔔(Q)-炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹木耳紅絲筍雞蛋	6	2.6	2	2.5	778
3	五	糙米飯	紅燒豬腩 肉丁(S) 白蘿蔔紅蘿蔔(Q)-燒	絲瓜粉絲 絲瓜(Q) 冬粉雞蛋(Q)-煮	丸子兄弟 花枝丸貢丸-炸	有機蔬菜	味噌小魚湯 豆腐小魚干	5.9	2.5	2	2.7	772
6		千島香鬆飯	親子雞肉丼 雞丁(S) 洋蔥雞蛋(Q)-煮	敏豆甜條 敏豆紅蘿蔔(Q) 甜不辣條-炒	金瓜豆腐 南瓜(Q) 豆腐青豆-煮	產銷履歷	佛手肉片湯 佛手瓜肉片	6	2.4	2	2.7	772
		蔬食日 什穀米飯	金瓜豆腐 豆腐南瓜青豆-煮	敏豆甜條 敏豆紅蘿蔔(Q) 甜不辣條-炒	茶碗蒸 雞蛋(Q)-蒸	產銷履歷	佛手鮮菇湯 佛手瓜鮮菇	6	2.4	2	2.7	772
7	二	香Q白飯	鮮味魚排 魚排-炸	油蔥肉燥 絞肉(S) 碎干丁油蔥-滷	菇菇萵苣 大陸妹(S) 鮮菇(Q) 金針菇(Q)-炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	5.8	2.5	2	2.8	770
9	四	香Q白飯	蒜味里肌 里肌排-燒	木須扁蒲 扁蒲(Q) 木耳(Q)-炒	京醬肉絲 洋蔥(Q) 肉絲(S)-煮	有機蔬菜	什錦蔬菜湯 高麗菜鮮菇豆腐	5.8	2.5	2.2	2.7	770
10	五	燕麥飯	普羅旺斯燉雞 雞丁(S) 南瓜-燉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋(Q)-炒	大鼎滷味 黑豆干素肚酸菜-滷	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜肉片薑絲	5.9	2.7	2	2.5	778
13	一	胚芽米飯	茄汁腓肉 肉丁(S) 腓肉丁(S) 洋蔥-煮	四彩玉米雞 玉米粒(S) 青豆紅蘿蔔(S) 雞絞肉(S)- 蒸	香香滷蛋 雞蛋碎干丁-滷	產銷履歷	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6	2.5	2	2.7	779
		蔬食日 胚芽米飯	家常油腐 油腐木耳紅片-燒	四彩玉米雞 玉米粒(S) 青豆紅蘿蔔(S) 雞絞肉(S)- 蒸	香香滷蛋 雞蛋碎干丁-滷	產銷履歷	山藥薏仁湯 薏仁山藥	6	2.5	2	2.7	779
14	二	香Q白飯	可樂雞腿 雞腿(S)-滷	金茸黃瓜 黃瓜(Q) 金針菇(Q)-煮	筍香肉燥 筍丁絞肉(S)-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	5.8	2.6	2.2	2.5	769

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

裕民田精緻午餐

莊敬國小
109年6月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 供應 種類 (份)	玉米 蛋肉 類 (份)	蔬菜 類 (份)	海鮮 類 (份)	熱量 (Kcal)
★ 1	一	白米飯	紅燒豬腩 肉丁/塊	蔥燒味噌油豆腐 油豆腐、木耳、蔥、味噌/炒	金針菇佛手瓜 佛手瓜、金針菇/煮	產銷履歷蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄、蛋、蔬菜	5 2	2 4	2 2	2 5	7 1 2
★ 2	二	麥片0飯	壽喜燒肉片 肉片、洋葱/塊	雞塊+搖搖薯條 雞塊、薯條、海苔粉/炸	青山高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、蝦皮/炒	有機蔬菜	海芽魚干湯 海帶芽、小魚干	5 4	2 5	2 0	2 6	7 3 3
★ 4	四	白米飯	和風金禧排骨 排骨/塊	西紅柿炒蛋 番茄、洋葱、蛋/炒	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/燒	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜、肉片	5 0	2 4	2 3	2 6	7 0 5
★ 5	五	糙米飯	三杯米血雞丁 雞丁、九層塔、米血/塊	脆炒西蘭花 花椰菜/炒	蔬菜福州丸 蔬菜、福州丸、海苔/煮	有機蔬菜	三絲豆腐湯 筍絲、豆腐、木耳、紅絲	5 1	2 5	2 2	2 5	7 1 2
★ 8	一	白米飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋葱、蔥/炒	雪蓮燒毛豆 玉米、毛豆、雪蓮子/燒	麥脆雞堡排 雞堡排/炸	產銷履歷蔬菜	蔬菜菇菇湯 蔬菜、秀珍菇、金針菇、肉片	5 2	2 3	2 0	2 6	7 0 4
★ 9	二	小米香飯	蒜香里肌排 里肌排、蒜/燒	布丁茶碗蒸 蛋、紅蘿蔔/蒸	扁蒲龍蝦片 扁蒲、龍蝦片/煮	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋圓	5 0	2 3	2 4	2 5	6 9 5
★ 11	四	沙茶炒麵	鄉村滷雞腿 雞腿/滷	瓜仔干丁肉燥 絞肉、干丁、瓜仔/煮	芹香甜條 甜條、芹/炒	有機蔬菜	香濃玉米湯 玉米、起司、蛋	5 4	2 4	2 0	2 5	7 2 1
★ 12	五	地瓜絲飯	蒜泥白肉 肉片、洋葱、蒜/煮	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/燒	砂鍋白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 覆盆、肉片、肉骨茶包	5 1	2 5	2 2	2 5	7 1 2
★ 15	一	白米飯	天使吻雞排 天使雞排/炸	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋葱/炒	泰式打拋豬 絞肉、干丁、九層塔/燒	產銷履歷蔬菜	枕瓜薏仁湯 枕瓜、大薏仁、肉片	5 3	2 4	2 0	2 6	7 1 8
★ 16	二	蕎麥米飯	京都豬柳 豬柳、洋葱/炒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	滷味百頁海帶 百頁、海帶、蔥/滷	有機蔬菜	迪化紅麵線湯 筍絲、木耳、紅絲、紅麵線	5 3	2 3	2 2	2 5	7 1 1
★ 18	四	日式烏龍麵	鹽燒小腿雞*2 翅小雞/塊	蔥香鐵板豆腐 豆腐、洋葱/燒	蒜香鮮筍 筍、蒜/炒	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭、西谷米	5 0	2 4	2 2	2 5	6 9 8
★ 19	五	燕麥飯	紅燒花生扣肉 肉丁、花生/紅燒	燒龍鳳腿 龍鳳腿/燒	開陽瓠瓜 瓠瓜、火鍋料、蝦皮/煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲	5 3	2 2	2 2	2 5	7 0 4
★ 20	六	白米飯	彩椒糖醋雞丁 雞丁、彩椒、洋葱/塊	塔香海茸肉絲 海茸、肉絲、九層塔/塊	和風燒蘿蔔 蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	5 2	2 2	2 3	2 5	6 9 9
★ 22	一	白米飯	轟炸雞腿 雞腿/炸	高麗回鍋片 高麗、回鍋干片/炒	銀芽炒肉絲 豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒	產銷履歷蔬菜	白菜肉片湯 大白菜、肉片	5 0	2 4	2 4	2 6	7 0 7
★ 23	二	小薏仁飯	黑胡椒豬排 豬排/塊	毛豆乳酪蛋 蛋、洋葱、毛豆/炒	培根洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔、培根/燒	有機蔬菜	扁蒲雞湯 扁蒲、雞丁	5 3	2 3	2 0	2 5	7 0 6
★ 25	四	端午節快樂										
★ 26	五	端午節連續假期										
★ 29	一	白米飯	美式西部炸雞 雞肉/炸	珍珠燴蛋 玉米、蛋/炒	彩繪花椰 花椰、紅蘿蔔/炒	產銷履歷蔬菜	沙茶肉羹湯 筍絲、肉羹、木耳絲、紅絲	5 3	2 3	2 2	2 6	7 1 6
★ 30	二	五穀飯	筍香焯肉 肉丁、筍/滷	海帶三絲 海帶絲、白干絲、紅絲/炒	芋香白菜滷 大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮	有機蔬菜	金茸肉絲湯 金針菇、肉絲、蔬菜	5 2	2 2	2 3	2 6	7 0 4

水果

★ 標示為三章—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

裕民田精緻午餐

莊敬國小
109年7月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全日 總熱 量 (kcal)	蛋 白 質 (g)	脂 肪 (g)	糖 分 (g)	纖 維 素 (g)	熱 量 (kcal)
★ 2	四	白米飯	米血麻油雞 <small>雞丁、米血/燒</small>	遊龍鍋貼+地瓜條 <small>鍋貼、地瓜條/炸</small>	蝦香高麗 <small>高麗、木耳、蝦皮/炒</small>	有機 蔬菜	青木瓜肉片湯 <small>青木瓜、肉片</small>	5 .5	2 .3	2 .2	2 .6	7 3 0	
★ 3	五	糙米0飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	木須佛手瓜 <small>佛手瓜、木耳/煮</small>	菜脯炊蛋 <small>蛋、菜脯/炒</small>	有機 蔬菜	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔、肉片</small>	5 .0	2 .5	2 .3	2 .5	7 0 8	
★ 6	一	白米飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、青豆/燒</small>	南洋咖哩 <small>洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	有機 蔬菜	昆布肉片湯 <small>黃豆芽、昆布、肉片</small>	5 .4	2 .5	2 .0	2 .5	7 2 8	
★ 7	二	起司肉醬 義大利麵	台灣鹽酥雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	白玉花生麵筋 <small>雞丁、麵筋、花生/煮</small>	時蔬鮮筍 <small>鮮筍、菇/炒</small>	有機 蔬菜	紅豆粉粿 <small>紅豆、粉粿</small>	5 .5	2 .3	2 .2	2 .5	7 2 5	
★ 9	四	白米飯	鐵路豬排 <small>豬排/燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋、洋蔥/炒</small>	韭菜肉絲銀芽 <small>豆芽菜、韭菜、肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	結頭菜貢丸湯 <small>結頭菜、貢丸片</small>	5 .0	2 .4	2 .3	2 .5	7 0 0	
★ 10	五	麥片香飯	杏鮑菇燒雞 <small>雞丁、杏鮑菇、豆薯/燒</small>	炸醬肉燥干丁 <small>絞肉、干丁、炸醬/煮</small>	什錦拌雜菜 <small>高麗、絞肉、冬粉/炒</small>	有機 蔬菜	鮮筍肉片湯 <small>鮮筍、肉片</small>	5 .1	2 .5	2 .0	2 .6	7 1 2	
★ 13	一	白米飯	無骨香雞排 <small>雞排/炸</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>	金黃雞蓉 <small>玉米、雞蓉/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	西紅柿蛋花湯 <small>番茄、蛋、蔬菜</small>	5 .5	2 .3	2 .4	2 .6	7 3 5	
★ 14	二	地瓜絲飯	蒙古烤肉片 <small>肉片、洋蔥/燒烤</small>	蟹棒關東煮 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、蟹棒/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭、大白菜/煮</small>	有機 蔬菜	日式味噌湯 <small>小魚干、味噌、海苔、豆腐</small>	5 .2	2 .5	2 .4	2 .5	7 2 4	

★ 標示為三章-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

國琳團膳

109年6月菜單

莊敬國小

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	全穀類 (份)	豆類 (份)	蛋類 (份)	油類 (份)	奶類 (份)	糖類 (份)	鹽類 (份)
6/1	一	白飯	扣肉燒海結Q 肉丁, 海帶結, 紅燒	雞塊雙拼 雞塊, 炸	玉米雞茸Q 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞茸, 炒	產銷履歷	味噌小魚豆腐湯 味噌, 小魚乾, 豆腐, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
6/1	一	白飯 蔬食日	扣肉燒豆腐Q 豆腐, 海帶結, 紅燒	素雞塊雙拼 素雞塊, 炸	玉米三色Q 玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
6/2	二	紫米飯	迷迭香雞丁 雞丁, 炒	香菇蒸蛋Q 香菇, 雞蛋, 蒸	竹筍三絲Q 竹筍, 胡蘿蔔, 木耳, 炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
6/4	四	糙米飯	糖醋咕咾肉 咕咾肉, 煮	肉絲蒲瓜Q 蒲瓜, 肉絲, 炒	番茄炒蛋Q 番茄, 雞蛋, 炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 煮	5.3	2.5	2	2.4	731	0
6/5	五	白飯	咖哩魚丁Q 魚丁, 煮	鴿蛋豆腐 鴿蛋, 豆腐, 煮	芹菜肉絲Q 肉絲, 芹菜, 炒	有機蔬菜	大瓜雞骨湯 大瓜, 雞骨, 煮	5.5	2.4	2	2.3	719	0
6/8	一	小米飯	照燒豬排Q 豬排, 煮	蛋酥高麗Q 雞蛋, 高麗菜, 炒	干丁小魚 豆乾丁, 小魚乾, 炒	產銷履歷	肉羹湯 肉羹, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/8	一	小米飯 蔬食日	可樂餅 可樂餅, 炸	蛋酥高麗Q 雞蛋, 高麗菜, 炒	干丁腰果 豆乾丁, 腰果, 炒	產銷履歷	素肉羹湯 素肉羹, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/9	二	白飯	養生雞丁 雞丁, 炒	洋葱炒肉Q 洋葱, 肉絲, 炒	腐皮蛋Q 雞蛋, 炸	有機蔬菜	地瓜QQ 地瓜, QQ, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
6/11	四	肉燥炒飯	蜜汁雞腿 雞腿, 煮	紅仁炒蛋Q 胡蘿蔔, 雞蛋, 炒	佛跳牆Q 大白菜, 芋頭, 胡蘿蔔, 炒	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔, 大骨, 煮	5.4	2.5	2	2.5	728	0
6/12	五	麥片飯	洋芋燻肉Q 馬鈴薯, 豬肉, 煎	燒賣地瓜 地瓜, 燒賣, 蒸	鴿蛋燴青菜Q 鴿蛋, 青菜, 炒	有機蔬菜	金針菇肉絲湯 金針菇, 肉絲, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
6/15	一	白飯	紅燒雞翅C 雞翅, 紅燒	茄汁豆包 豆包, 煮	大瓜三鮮Q 大瓜, 胡蘿蔔, 肉絲, 炒	產銷履歷	竹筍肉絲湯 竹筍, 肉絲, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
6/15	一	白飯 蔬食日	茄汁豆包 豆包, 煮	滷蛋 雞蛋, 煮	大瓜三鮮Q 大瓜, 胡蘿蔔, 雞蛋, 炒	產銷履歷	竹筍湯 竹筍, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
6/16	二	薏仁飯	蔥燒里肌Q 里肌排, 煮	芋香白菜Q 芋頭, 胡蘿蔔, 大白菜, 炒	梅干絞肉 梅乾菜, 絞肉, 炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
6/18	四	地瓜飯	蔥燒魚丁Q 魚丁, 煮	雞堡 雞蛋, 炸	麵輪花生蘿蔔Q 麵輪, 花生, 白蘿蔔, 煮	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭, 西谷米, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
6/19	五	白飯	生薑肉片Q 肉片, 薑片, 炒	杏鮑菇大瓜Q 杏鮑菇, 大瓜, 炒	干丁小魚 豆乾丁, 小魚乾, 炒	有機蔬菜	芹香丸子湯 芹菜, 丸子, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/20	六	紫米飯	檸檬雞翅C 雞翅, 炸	雞丁鮮蔬 雞丁, 炒	日式蒸蛋Q 雞蛋, 蒸	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽, 雞蛋, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/22	一	黑芝麻飯	叉燒肉 叉燒肉, 烤	冬瓜燻肉Q 冬瓜, 絞肉, 炒	玉米毛豆Q 玉米粒, 胡蘿蔔, 毛豆, 炒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
6/22	一	黑芝麻飯 蔬食日	照燒百頁 百頁豆腐, 炒	薑絲冬瓜Q 冬瓜, 薑絲, 炒	玉米毛豆Q 玉米粒, 胡蘿蔔, 毛豆, 炒	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
6/23	二	義大利麵	鹹酥雞C 雞丁, 九層塔, 炸	肉絲青菜Q 肉絲, 青菜, 炒	滷蛋肉汁 滷蛋, 煮	有機蔬菜	蔬菜粉絲湯 蔬菜, 粉絲, 煮	5.4	2.4	2	2.5	721	0
6/25	四	端午連假!!											
6/26	五	端午連假!!											
6/29	一	糙米飯	雞肉捲 雞肉捲, 炸	彩繪鮮蔬Q 甜椒, 蔬菜, 炒	番茄蛋Q 番茄, 雞蛋, 炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
6/29	一	糙米飯 蔬食日	紅棗烤麩 紅棗, 烤麩, 炒	彩繪鮮蔬Q 甜椒, 蔬菜, 炒	番茄蛋Q 番茄, 雞蛋, 炒	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	0
6/30	二	白飯	筒香東坡肉Q 竹筍, 肉丁, 煮	豆腐鑲肉 豆腐, 豬肉, 煮	雪菜絞肉Q 雪菜, 絞肉, 炒	有機蔬菜	南瓜蛋花湯 南瓜, 雞蛋, 煮	5.3	2.5	2	2.4	717	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
*6/23(二)公糧米提供水果一份

提供3章1Q及非基改食材

營養師 李景惠

國琳團膳

109年7月菜單

莊敬國小

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	全穀類 (份)	玉米 內含類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	糖類 (份)	蛋白質 (份)
7/2	四	小米飯	起司豬排 起司豬排,炸	玉米炒蛋Q 玉米粒,雞蛋,炒	開陽青菜Q 蝦米,青菜,炒	有機蔬菜	金針菇蔬菜湯 金針菇,蔬菜,煮	5.5	2.5	2	2.4	731	0
7/3	五	白飯	檸檬雞翅C 雞翅,炸	酸菜麵腸 酸菜,麵腸,炒	蛋酥高麗Q 雞蛋,高麗菜,炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,雞蛋,煮	5.5	2.4	2	2.3	719	0
7/6	一	糙米飯	醬烤雞腿排C 雞腿排,炸	腰果干丁肉末 腰果,豆乾丁,絞肉,炒	洋蔥紅絲炒蛋Q 洋蔥,胡蘿蔔,雞蛋,炒	產銷履歷	香菇雞湯 香菇,蔬菜,雞丁,煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
7/6	一	糙米飯 蔬食日	香菇青菜 香菇,青菜,炒	腰果干丁 腰果,豆乾丁,炒	洋蔥紅絲炒蛋Q 洋蔥,胡蘿蔔,雞蛋,炒	產銷履歷	香菇雞湯 香菇,蔬菜,雞丁,煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
7/7	二	白飯	紅燒魚丁Q 魚丁,紅燒	芝麻燒肉片Q 洋蔥,肉片,芝麻,燒	芝麻球雙拼 芝麻球,炸	有機蔬菜	鳳梨山粉圓 鳳梨,山粉圓,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
7/9	四	白飯	黑胡椒里肌排 里肌排,煮	泡菜雞柳Q 泡菜,雞柳,炒	柴魚關東煮Q 紅蘿蔔,白蘿蔔,油豆腐,煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨,煮	5.4	2.5	2	2.5	725	0
7/10	五	地瓜飯	天使雞排C 雞排,炸	泰式打拋豬 絞肉,豆乾丁,炒	鮮菇燴時蔬Q 蔬菜,香菇,炒	有機蔬菜	海結大骨湯 海帶結,大骨,煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
7/13	一	紫米飯	花生豬腩Q 花生,肉丁,豆干,煮	蒸蛋Q 雞蛋,蒸	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,芋頭,滷	產銷履歷	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔,丸子,煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
7/13	一	紫米飯 蔬食日	脆皮豆腐Q 豆腐,炸	蒸蛋Q 雞蛋,蒸	白菜滷 大白菜,胡蘿蔔,芋頭,滷	產銷履歷	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔,芹菜,煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
7/14	二	白飯	叉燒肉Q 叉燒肉,烤	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,煮	洋蔥雞柳Q 洋蔥,雞柳,炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲,煮	5.3	2.5	2	2.4	717	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