

莊敬國小 112 年 4 月 6 日至 112 年 4 月 28 日午餐廠商供應表

供餐日期	班級					行政
	一、二年級	三、四年級	五年級	六年級		
4 月 6 日~4 月 7 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳	
4 月 10 日~4 月 14 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛	
4 月 17 日~4 月 21 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益	
4 月 24 日~4 月 28 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳	

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量	
4/6	四	洋蔥蛋炒飯	京醬豬柳 炒:豬肉S,洋蔥Q,毛豆T,紅蘿蔔Q	豬肉餡餅 煎:豬肉餡餅S	香菇白菜 炒:香菇Q,大白菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	酸辣湯 筍,蛋Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆腐		5.2	2.4	2.2	2.4	707
4/7	五	十穀米飯	鹹酥雞丁 炸:雞丁S,胡椒鹽	香濃咖哩豬 煮:洋蔥Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T,豬肉S	韭香芽菜 炒:芽菜Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	結頭菜肉片湯 結頭菜Q,肉片S	豆奶	5.2	2.5	2.2	2.4	712
4/10	一	燕麥飯	甜薯燉肉 燉:地瓜Q,豬肉S	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	八寶肉醬 煮:豆干,絞肉S,玉米S,毛豆T,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜Q,枸杞,小薏仁		5.3	2.3	2.2	2.3	702
4/11	二	白飯	砂鍋魚丁 滷:白菜Q,水鯊S,豆皮	沙沙肉醬 炒:洋蔥Q,豬肉S,番茄Q	什錦海鮮排 炸:海鮮排S	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,蛋Q		5.2	2.3	2.1	2.4	697
4/12	三	白飯	蔥燒雞翅 滷:雞翅S,蔥	和風佃煮 煮:白蘿蔔Q,蒟蒻,豆皮,玉米S	芝麻季豆 炒:敏豆T,芝麻	季節蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓		5.2	2.3	2.2	2.2	691
4/13	四	小薏仁飯	蠔油肉片 燒:小瓜Q,紅蘿蔔Q,肉片S	梅乾油豆腐 燒:油豆腐,梅乾菜	紅絲花椰 炒:花椰菜S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,金針菇Q		5.2	2.4	2.1	2.2	696
4/14	五	白飯	糖醋雞丁 燒:洋蔥Q,彩椒Q,雞肉S	白菜肉丸子 煮:白菜Q,豬肉丸S,紅蘿蔔Q	熱炒海根 炒:海帶,金針菇Q,薑絲	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,肉片S		5.3	2.5	2.2	2.3	717
4/17	一	白飯	紅燒燉肉 燉:紅,白蘿蔔Q,豬肉S,豬腳S	番茄燴蛋 燴:番茄Q,蛋Q,豆腐	蒜香高麗 炒:高麗Q,蒜,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	豆薯雞湯 豆薯Q,雞肉S		5.2	2.4	2.2	2.2	698
4/18	二	小米飯	酥炸魚塊X3 炸:虱目魚Q	瓜仔肉醬 滷:醬瓜,絞肉S,白蘿蔔Q	蛋花福州丸 煮:蛋Q,福州丸S,三色豆S	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,小魚乾		5.2	2.4	2.1	2.4	705
4/19	三	肉醬螺旋麵	粉嫩雞腿 滷:雞腿S	蒸肉包 蒸:肉包S	蝦香蒲瓜 炒:蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆皮	季節蔬菜	肉羹湯 肉羹S,木耳Q,紅蘿蔔Q,筍		5.1	2.5	2.1	2.2	696
4/20	四	白飯	黑胡椒鮮嫩肉排 滷:豬排S,三色豆S	什錦粉絲 炒:高麗Q,絞肉S,冬粉,紅蘿蔔Q	玉米肉蓉 炒:玉米S,刈薯Q,絞肉S	有機蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S		5.2	2.4	2.2	2.1	694
4/21	五	蕎麥飯	咖哩雞丁 煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	蜜汁豆干*2 燒:豆干,芝麻	洋蔥炒肉片 炒:洋蔥Q,豬肉S,彩椒Q	有機蔬菜	紅麵線羹湯 紅麵線,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S		5.2	2.3	2.1	2.2	688
4/24	一	地瓜飯	泰式檸檬魚丁 燒:豆芽Q,紅蘿蔔Q,水鯊S,香菜	香雞堡 炸:雞堡S	餘香豆腐 煮:豆腐,絞肉S,蔥	履歷蔬菜	藥膳蘿蔔湯 白蘿蔔Q,排骨丁S,當歸		5.2	2.4	2.1	2.4	705
4/25	二	白飯	巴比Q燒肉片 燉:豬肉S,洋蔥Q,白芝麻	絲瓜滑金菇 炒:絲瓜Q,金針菇Q,枸杞	紅蘿蔔炒蛋 炒:紅蘿蔔Q,蛋Q,洋蔥Q	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,肉片S	水果	5.2	2.4	2.3	2.2	701
4/26	三	白飯	粉嫩雞排 滷:雞排S	滷味天婦羅 滷:天婦羅Q,西芹Q	筍片什錦 煮:筍片,香菇Q,豬肉S,紅蘿蔔Q	季節蔬菜	紅豆QQ 紅豆T,QQ		5.3	2.3	2.1	2.4	704
4/27	四	紫米飯	筍乾燉豬腳 燉:筍乾,豬肉S,豬腳S	彩椒花椰菜 炒:彩椒Q,花椰菜S,肉絲S	海結燒麵輪 燒:海結,麵輪	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 金針菇Q,蛋Q,番茄Q,豆腐		5.2	2.3	2.1	2.2	688
4/28	五	白飯	塔香三杯雞 燒:雞肉S,米血丁S,九層塔	櫻花蝦高麗 炒:櫻花蝦,高麗Q	枸杞冬瓜 煮:冬瓜Q,絞肉S	有機蔬菜	韓式海帶湯 黃豆芽Q,海帶芽,肉絲S		5.2	2.3	2.3	2.3	698

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷  
營養師:沈凱瑄、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕 4/7(五)供應豆奶 4/25(二)供應水果



# 全盛美食 112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、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	全日類	豆類	海類	蔬菜類	水果
6	四	白飯 白米	福菜燜肉 豬肉、福菜、筍乾-燜	五香蔥花豆干 豆干-燉-煮	蒜拌雙花 花椰菜、紅蘿蔔、蒜-煮	有機 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 8	2 5	2 2	7 8
7	五	麥片飯 白米、麥片	海山醬燒雞 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔-燒	毛豆福州丸 福州丸、毛豆仁-滷(X1)	時瓜鮮菇 時瓜、鮮菇、木耳-炒	有機 羅宋湯 蕃茄、時蔬	豆奶	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
10	一	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	和風味噌豬 豬肉、菇、味噌-煮	脆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	雲耳扁蒲 扁蒲、木耳-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋、紅蘿蔔		5 1	2 8	2 7	2 1	7 4
	一	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	紅燒豆干 豆干、紅蘿蔔-煮	脆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	雲耳扁蒲 扁蒲、木耳-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍筴、雞蛋、紅蘿蔔		5 1	2 8	2 7	2 1	7 4
11	二	茄汁 義大利麵 義大利麵、時蔬、茄汁	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	快炒高麗 高麗菜、木耳、紅蘿蔔-炒	有機 白玉蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5 3	2 6	2 7	2 3	7 5
12	三	白飯 白米	薑燒豚肉 豬肉、洋蔥、薑-燒	蔥油鹽水雞 時蔬、雞肉、蔥-煮	三色如意菜 黃豆芽、紅蘿蔔、木耳-炒	青菜 時蔬雞湯 時蔬、雞骨		5 7	2 5	2 1	2 8	7 8
13	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醬燒魚排 魚排-燒(X1)	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-燒	脆炒海絲 海帶絲、時蔬-炒	有機 黑糖山粉圓 山粉圓		5 1	2 6	2 6	2 3	7 7
14	五	白飯 白米	糖醋咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-煮	鮮蔬炒黑輪 黑輪、時蔬、紅蘿蔔-炒	毛豆三色 玉米、洋芋、毛豆仁-煮	有機 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨		5 3	2 7	2 6	2 1	7 3
17	一	麥片飯 白米、麥片	奶香南瓜雞 雞肉、南瓜、白醬-煮	酸甜獅子頭 獅子頭、蕃茄-滷(X1)	針菇白菜滷 大白菜、金針菇-滷	履歷 葫蘆瓜燉湯 扁蒲、腐皮絲		5 2	2 7	2 5	2 2	7 4
	一	麥片飯 白米、麥片	咖哩豆腸 豆腸、時蔬-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	針菇白菜滷 大白菜、金針菇-滷	履歷 葫蘆瓜燉湯 扁蒲、腐皮絲		5 2	2 7	2 5	2 2	7 4
18	二	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶鮮魚 魚肉、時蔬、紅蘿蔔-燒	醬燒小方干 四方干、花生-滷	肉絲芽菜 豆芽菜、豬肉、木耳-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲		5 0	2 8	2 6	2 1	7 0
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	泰式打拋豬 豬肉、洋蔥、九層塔-煮	酸辣凍豆腐 凍豆腐、時蔬-燒	家常洋芋絲 洋芋、紅蘿蔔-炒	青菜 薈仁燉湯 時蔬、洋薈仁		5 3	2 6	2 6	2 1	7 6
20	四	白醬 義大利麵 義大利麵、時蔬、白醬	炸雞翅 雞翅-炸(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	蠔香海茸 海茸、九層塔-煮	有機 肉骨茶湯 時蔬、排骨、枸杞		5 0	2 8	2 5	2 2	7 8
21	五	白飯 白米	洋菇醬肉柳 豬肉、洋蔥、洋菇-煮	時蔬炒寬粉 寬冬粉、時蔬-炒	枸杞冬瓜 冬瓜、菇、枸杞-煮	有機 玉米燉湯 玉米、時蔬		5 3	2 6	2 5	2 1	7 1
24	一	白飯 白米	彩椒檸檬雞 雞肉、彩椒、檸檬汁-煮	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-燒	客家燜筍 筍乾、筍、酸菜-煮	履歷 刈薯排骨湯 刈薯、排骨		5 1	2 8	2 5	2 1	7 2
	一	白飯 白米	木耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔-燒	客家燜筍 筍乾、筍、酸菜-煮	履歷 刈薯燉湯 刈薯、時蔬		5 1	2 8	2 5	2 1	7 2
25	二	胚芽飯 白米、胚芽米	胡麻醬豚肉 豬肉、時蔬、芝麻醬-煮	蒜香豆芽燒雞 豆芽菜、雞肉、洋蔥、蒜-燒	彩繪西蘭花 綠花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 芋頭西米露 西谷米、芋頭	水果	5 2	2 7	2 7	2 1	8 1
26	三	雜糧飯 白米、麥片、燕麥	照燒雞 雞肉、時蔬-燒	義式肉醬薯塊 洋芋、豬肉、義大利香料-煮	芝麻海根 海帶根、芝麻-煮	青菜 養生排骨湯 鮮瓜、排骨、紅棗		5 2	2 7	2 5	2 1	7 2
27	四	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	糖醋豬排 豬排(X1)、鳳梨-燒	金黃可樂餅 可樂餅-炸(X1)	針菇時瓜 時瓜、金針菇-煮	有機 金針燉湯 金針、金針菇、木耳		5 1	2 7	2 5	2 2	7 7
28	五	燕麥飯 白米、燕麥	雙蔥燒雞 雞肉、洋蔥、蔥-燒	毛豆炒干丁 豆干、毛豆-炒	木耳白菜 大白菜、木耳、時蔬-煮	有機 海結燉湯 海帶結、紅蘿蔔、薑絲		5 2	2 7	2 5	2 2	7 4

【番薯】也稱「地瓜」，但他們並不屬於青菜類，而是屬於澱粉類(等於在吃飯)，他們含有豐富的鈣質、葉酸、鉀及β-胡蘿蔔素；β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素A的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量7倍的維生素A，不過任何食物都不宜食用過量，就算是地瓜也是一樣，過量食用很容易增加身體負擔。



美味午餐

# 莊敬國小 112年4月午餐菜單

★皇佳食品廠  
台灣豬標章QR碼



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全乳 雞蛋	豆魚 蛋肉	蔬菜 類	水果	熱量
3	一										
4	二										
5	三										
6	四	胚芽米飯	<b>鐵板黑椒肉柳</b> 肉柳S洋蔥Q-炒	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	鮮炒高麗	有機蔬菜	南瓜湯				5.6 2.4 2 2.7 744
7	五	香Q白飯	<b>三杯雞丁</b> 雞丁S豆薯Q-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒	金茸蒲瓜 扁蒲Q金針菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	豆奶			5.6 2.4 2.2 2.5 740
10	一	麥片飯	<b>香滷豬排</b> 豬排S-滷	莎莎肉醬 蕃茄Q洋蔥Q絞肉-煮	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷	紅豆烤奶				5.5 2.5 2 2.8 749
11	二	藜麥飯	<b>椰香咖哩魚</b> 魚丁Q馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	螞蟻上樹 冬粉高麗菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-炒	鍋燒海結 海帶結筍T麵輪-滷	有機蔬菜	佛手肉片湯				5.7 2.5 2 2.5 749
12	三	五穀米飯	<b>壽喜燒肉片</b> 肉片S洋蔥Q-煮	海山醬什錦 白蘿蔔Q油豆腐黑輪Q-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	和風小魚湯				5.6 2.4 2 2.5 735
13	四	糙米飯	<b>蒜香雞腿</b> 雞腿S-滷	古早味肉燥 絞肉S碎瓜S-煮	腐皮煨白菜 大白菜Q紅蘿蔔Q腐皮絲鮮菇Q-煮	有機蔬菜	玉米濃湯				5.6 2.4 2 2.6 739
14	五	台式炒飯	<b>紅燒豬腩</b> 肉丁S蕃茄Q蘿蔔Q-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q-炒	酥炸雙併 可樂餅S雞塊S-炸	有機蔬菜	時蔬針菇湯				5.7 2.4 2.3 2.5 749
17	一	小米飯	<b>匈牙利燉雞</b> 雞丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	田園珍珠肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔Q-炒	蜜汁芝麻黑干 黑豆干-燒	產銷履歷	米粉湯				5.8 2.4 2 2.5 749
18	二	茄汁螺旋麵	<b>黑胡椒滷排</b> 豬排S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	薑炒海帶根 海帶根紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	白玉雞丁湯				5.6 2.5 2 2.7 751
19	三	胚芽米飯	<b>親子雞肉丼</b> 雞丁S雞蛋Q洋蔥Q-煮	韓式部隊鍋 高麗菜Q豆皮金針菇Q肉片S-煮	豆腐肉末 豆腐絞肉S-煮	Q青菜	玉米蛋花湯				5.5 2.4 2.2 2.5 733
20	四	香Q白飯	<b>南瓜燉肉</b> 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-燉	銀芽彩絲 豆芽菜Q韭菜Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	有機蔬菜	青木瓜肉片湯				5.6 2.4 2 2.7 744
21	五	藜麥飯	<b>五香雞腿排</b> 雞腿排S-滷	黃瓜鮮燴 黃瓜Q肉末S紅蘿蔔Q-煮	筍香肉燥 絞肉S筍T-煮	有機蔬菜	洋芋濃湯				5.7 2.5 2 2.5 749
24	一	糙米飯	<b>打拋肉片</b> 肉片S蕃茄Q洋蔥Q-炒	脆炒薯絲 豆薯Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	油腐細粉 油豆腐冬粉絞肉S-煮	產銷履歷	綠豆薏仁湯				5.5 2.4 2 2.5 728
25	二	海苔飯	<b>迷迭香雞腿</b> 雞腿S-煮	金茸燒冬瓜 冬瓜Q金針菇Q紅蘿蔔Q-煮	咖哩肉醬 馬鈴薯Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯	水果			5.7 2.5 2 2.5 749
26	三	小米飯	<b>麻香雞丁</b> 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	沙茶雙味 素肚米血丁S-煮	木須敏豆 敏豆Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	Q青菜	番茄蛋花湯				5.5 2.4 2 2.5 728
27	四	麥片飯	<b>瓜仔雞</b> 雞丁S脆瓜T-煮	玉米炒蛋 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-炒	白菜獅子頭 筍子頭S大白菜Q木耳Q-煮	有機蔬菜	刺瓜肉片湯				5.6 2.4 2 2.5 735
28	五	五穀米飯	<b>黃金魚排</b> 魚排Q-炸	紅蔥肉燥 碎干丁絞肉S-煮	芹炒什蔬 芹菜Q海絲干絲紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	麵線羹湯				5.7 2.4 2 2.8 755

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐，4/25(二)回饋水果。

營養師 劉容均, 黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章IQ豆奶日：4/7(五)。

(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 112年4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	全穀類 類(份)	豆魚 肉蛋類 類(份)	蔬菜 類(份)	油脂類 類(份)	熱量	章Q 類款	
4/3	一	清明連假~												
4-4	二													
4/5	三													
4/6	四	小米飯	糖醋排骨 排骨Q, 肉丁C, 煮	番茄豆腐 番茄Q, 豆腐, 炒	開陽香菇 蝦米, 蔬菜Q, 香菇Q, 炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
4/7	五	糙米飯	筍乾燉肉 筍乾, 豬肉C, 焗	洋蔥肉絲 洋蔥Q, 肉絲Q, 胡蘿蔔Q, 炒	大溪豆乾 豆干, 炒	有機蔬菜	沙茶肉羹湯 蔬菜Q, 肉羹C, 煮	豆奶	5.2	2.4	2	2.2	693	0
4/10	一	白飯	塔香三杯雞 雞丁Q, 九層塔, 炒	府城燒豆腐 洋蔥Q, 豆腐, 絞肉Q, 炒	金針菇青菜 金針菇Q, 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒	產銷履歷	海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
4/11	二	糙米飯	紅糟肉 肉片C, 紅糟醬, 煮	彩椒鮮蔬 彩椒Q, 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆, 煮		5.4	2.2	2	2.3	697	0
4/12	三	香鬆飯	歐巴雞腿排 雞腿排C, 油	雞塊*2 雞塊C, 炸	肉絲高麗 高麗菜Q, 肉絲Q, 炒	季節蔬菜	白玉蘿蔔湯 紅白蘿蔔Q, 煮		5.2	2.3	2	2.4	695	0
4/13	四	紫米飯	沙茶魚丁 魚丁Q, 沙茶醬, 煮	砂鍋獅子頭 獅子頭C, 煮	關東煮 蔬菜Q, 豬血糕C, 菇Q, 煮	有機蔬菜	金茸蔬菜湯 金針菇Q, 蔬菜Q, 煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/14	五	糙米飯	滴雞翅 雞翅C, 油	芋香大白 肉絲Q, 大白菜Q, 胡蘿蔔Q, 芋頭Q, 炒	蔥爆乾片 蔥, 豆干片, 炒	有機蔬菜	當歸燉湯 當歸片, 蔬菜Q, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
4/17	一	白飯	義式番茄燉肉 番茄Q, 肉丁C, 焗	洋蔥炒蛋 洋蔥Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	肉絲蘿蔔 肉絲Q, 白蘿蔔Q, 胡蘿蔔Q, 煮	產銷履歷	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐, 煮		5.2	2.5	2	2.4	710	0
4/18	二	糙米飯	鮮魚排 魚排Q, 炸	肉燥乾丁 絞肉Q, 豆乾丁, 炒	蒜香敏豆 蒜頭, 敏豆履, 炒	有機蔬菜	胡瓜湯 胡瓜Q, 大骨Q, 煮		5.2	2.3	2	2.5	699	0
4/19	三	肉醬麵	迷迭香豬排 豬排C, 煮	甜麵肉醬 絞肉Q, 洋蔥Q, 青蔥, 煮	開陽青菜 蝦米, 蔬菜Q, 炒	季節蔬菜	什錦大骨湯 蔬菜Q, 大骨Q, 煮		5.4	2.3	2	2.3	704	0
4/20	四	地瓜飯	南洋咖哩雞 雞丁Q, 馬鈴薯Q, 煮	菇菇燴瓜 菇Q, 瓜Q, 肉絲Q, 焗	彩椒油腐 彩椒Q, 油豆腐, 煮	有機蔬菜	三絲蔬菜湯 蔬菜Q, 木耳Q, 胡蘿蔔Q, 煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
4/21	五	糙米飯	鐵板肉柳 洋蔥Q, 肉柳C, 煮	玉米三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	肉絲鮮蔬 蔬菜Q, 肉絲Q, 胡蘿蔔Q, 炒	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜Q, 大骨Q, 煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/24	一	白飯	親子丼 洋蔥Q, 雞柳履, 煮	鐵板豆腐 豆腐, 蔬菜Q, 煮	筍乾燻肉 筍乾, 肉絲Q, 煮	產銷履歷	洋芋濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
4/25	二	主廚炒飯	粉嫩里肌排 里肌排C, 煮	醬燒冬瓜 冬瓜Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 煮	馬鈴薯條 馬鈴薯Q, 炸	有機蔬菜	筍片大骨湯 筍片, 大骨Q, 煮	水果	5.3	2.3	2	2.3	697	0
4/26	三	白飯	滴雞排 雞排C, 油	海帶三絲 海帶絲, 白乾絲, 胡蘿蔔Q, 煮	蝦醬青菜 蝦醬, 蔬菜Q, 胡蘿蔔Q, 炒	季節蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽, 薑絲Q, 煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
4/27	四	黑芝麻飯	紅燒魚丁 魚丁Q, 紅燒	福州丸子燒 福州丸C, 煮	玉米蘿蔔煮 玉米粒Q, 白蘿蔔Q, 煮	有機蔬菜	地瓜包心粉圓 地瓜Q, 包心粉圓, 煮		5.3	2.3	2	2.4	702	0
4/28	五	糙米飯	生薑肉片 肉片C, 薑, 煮	洋蔥豆包 洋蔥Q, 胡蘿蔔Q, 豆包, 炒	肉絲鮮瓜 胡蘿蔔Q, 瓜Q, 肉絲Q, 焗	有機蔬菜	芋頭米粉湯 芋頭Q, 米粉, 蔬菜Q, 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	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