

莊敬國小 109 年 8 月 31 日至 109 年 9 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
8 月 31 日~9 月 4 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田 (課照 9/1 開始上課)
9 月 7 日~9 月 11 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
9 月 14 日~9 月 18 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
9 月 21 日~9 月 30 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

國琳團膳

109年8.9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	全粒雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q請款
8/31	一	白飯	紅燒雞丁Q <small>雞丁, 紅燒</small>	玉米番茄肉燥Q <small>玉米粒, 番茄, 絞肉, 炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊, 炸</small>	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	0
8/31	一	白飯 蔬食日	紅燒豆腐 <small>豆腐, 紅燒</small>	玉米番茄Q <small>玉米粒, 番茄, 炒</small>	香菇青菜 <small>香菇, 蔬菜, 炒</small>	產銷履歷 冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	0
9/1	二	糙米飯	生薑肉片Q <small>薑片, 肉片, 煮</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 絞肉, 炒</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜, 胡蘿蔔, 豬肉, 燴</small>	有機蔬菜 雙色蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717	0
9/3	四	白飯	五香雞排 <small>雞排, 魯</small>	紅仁炒蛋Q <small>胡蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	彩椒豆薯Q <small>豆薯, 彩椒, 炒</small>	有機蔬菜 竹筍湯 <small>竹筍, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.5	728	0
9/4	五	紫米飯	蔥爆魚丁Q <small>魚丁, 洋蔥, 炒</small>	大白獅子頭 <small>大白菜, 獅子頭, 蒸</small>	蝦香肉絲青菜Q <small>蝦米, 肉絲, 青菜, 炒</small>	有機蔬菜 羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.4	731	0
9/7	一	小米飯	叉燒肉Q <small>肉條, 煮</small>	什錦蘿蔔Q <small>紅白蘿蔔, 豬肉, 煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 煮</small>	產銷履歷 味噌海芽湯 <small>味噌, 海帶芽, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.3	719	0
9/7	一	小米飯 蔬食日	薯餅 <small>薯餅, 炸</small>	什錦蘿蔔Q <small>紅白蘿蔔, 豬肉, 煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 煮</small>	產銷履歷 味噌海芽湯 <small>味噌, 海帶芽, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.3	719	0
9/8	二	義大利麵	五香雞腿 <small>雞腿, 魯</small>	小瓜三色Q <small>玉米粒, 小黃瓜, 胡蘿蔔, 煮</small>	肉絲洋芋Q <small>肉絲, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	有機蔬菜 芋香西米露 <small>芋頭, 西谷米, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/10	四	薏仁飯	古早味扣肉Q <small>肉丁, 煮</small>	日式蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	香菇青菜 <small>香菇, 青菜, 炒</small>	有機蔬菜 海結薑絲湯 <small>海帶結, 薑絲, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724	0
9/11	五	白飯	黑胡椒雞柳Q <small>雞柳, 炒</small>	開陽大瓜Q <small>蝦米, 大瓜, 炒</small>	乾丁絞肉 <small>豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	有機蔬菜 蔬菜雪花湯 <small>蔬菜, 雞蛋, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.5	728	0
9/14	一	白飯	糖醋肉片Q <small>肉片, 炒</small>	玉米毛豆雞丁Q <small>玉米粒, 毛豆, 雞丁, 炒</small>	洋蔥豆包 <small>洋蔥, 豆包, 炒</small>	產銷履歷 魷魚羹湯 <small>魷魚羹, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.3	712	0
9/14	一	白飯 蔬食日	五香滷蛋 <small>雞蛋, 魯</small>	玉米毛豆Q <small>玉米粒, 毛豆, 炒</small>	洋蔥豆包 <small>洋蔥, 豆包, 炒</small>	產銷履歷 魷魚羹湯 <small>魷魚羹, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.3	712	0
9/15	二	地瓜飯	鐵路大排Q <small>大排, 煮</small>	蘿蔔雞丁Q <small>白蘿蔔, 雞丁, 煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐, 炒</small>	有機蔬菜 三絲蔬菜湯 <small>蔬菜, 胡蘿蔔, 木耳, 煮</small>	5.5	2.5	2	2.3	726	0
9/17	四	麥片飯	麥當勞雞腿 <small>雞腿, 炸</small>	茶碗蒸Q <small>雞蛋, 蒸</small>	芋香大白Q <small>芋頭, 大白菜, 煮</small>	有機蔬菜 日式菇菇湯 <small>蔬菜, 金針菇, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.5	714	0
9/18	五	白飯	五香扣肉Q <small>肉丁, 煮</small>	翡翠燒賣 <small>燒賣, 蒸</small>	蛋酥高麗Q <small>雞蛋, 高麗菜, 炒</small>	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702	0
9/21	一	糙米飯	蜜汁雞翅Q <small>雞翅, 煮</small>	珍珠丸蒸南瓜 <small>珍珠丸, 南瓜, 蒸</small>	竹筍肉絲Q <small>竹筍, 肉絲, 炒</small>	產銷履歷 玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/21	一	糙米飯 蔬食日	蜜汁豆包 <small>豆包, 煮</small>	珍珠丸蒸南瓜 <small>珍珠丸, 南瓜, 蒸</small>	香菇竹筍Q <small>竹筍, 香菇, 炒</small>	產銷履歷 玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/22	二	白飯	醋溜肉片Q <small>肉片, 炒</small>	乾丁絞肉 <small>豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜, 胡蘿蔔, 肉絲, 燴</small>	有機蔬菜 番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	0
9/24	四	炒飯	醬燒大排Q <small>大排, 煮</small>	芹香甜條 <small>芹菜, 甜不辣, 炒</small>	雪菜絞肉Q <small>雪菜, 絞肉, 炒</small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.3	705	0
9/25	五	紫米飯	麻婆豆腐魚丁Q <small>豆腐, 魚丁, 炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊, 炸</small>	咖哩洋芋Q <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜 大瓜肉絲湯 <small>大黃瓜, 肉絲, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.3	712	0
9/26	六	白飯	紅燒豬肺 <small>豬肉, 煮</small>	香菇高麗Q <small>香菇, 高麗菜, 炒</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	有機蔬菜 巧達濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/28	一	白飯	塔香雞丁Q <small>雞丁, 九層塔, 炒</small>	大溪豆乾 <small>豆干, 炒</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 炒</small>	產銷履歷 薑絲海芽湯 <small>薑絲, 海帶芽, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/28	一	白飯 蔬食日	紅燒素鰻魚 <small>素鰻魚, 紅燒</small>	大溪豆乾 <small>豆干, 炒</small>	香菇青菜Q <small>肉絲, 香菇, 炒</small>	產銷履歷 薑絲海芽湯 <small>薑絲, 海帶芽, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709	0
9/29	二	黑芝麻飯	洋蔥燒肉絲Q <small>洋蔥, 肉絲, 炒</small>	番茄蛋Q <small>番茄, 雞蛋, 炒</small>	麥脆雞堡 <small>雞堡, 炸</small>	有機蔬菜 大頭菜湯 <small>大頭菜, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723	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

*9/29(二)公糧米回饋水果一份

營養師 李景惠



美味午餐

莊敬國小 109.8-9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	季節蔬菜	湯品	全日	蛋白質	脂肪	碳水化合物	鈣	鐵	鈉	熱能
8/31		香Q白飯	椰香咖哩豬 肉丁(S)馬鈴薯紅蘿蔔(Q)洋葱-煮	絲瓜寬粉 絲瓜(Q)寬冬粉-煮	蠔油素雞片 素雞片青蔥-炒	左類 海菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	6	2.4	2	2.7			772
		蔬食日 香Q白飯	醬燒油腐 油腐橫切片紅片(Q)-塊	絲瓜寬粉 絲瓜(Q)寬冬粉-煮	椰香咖哩 馬鈴薯紅蘿蔔(Q)洋葱-煮	左類 海菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	6	2.4	2	2.7			772
1	二	香Q白飯	塔香三杯雞 雞丁(S)米血丁九層塔-煮	宜蘭西魯肉 大白菜(Q)豬腳(S)秀珍菇(Q)-煮	茶碗蒸 雞蛋(Q)-蒸	有機 蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜肉片	5.9	2.4	2	2.9			774
3	四	胚芽米飯	蒜香雞腿 雞腿(S)-蒜-油	紅仁炒蛋 紅蘿蔔(Q)雞蛋(Q)青豆-炒	雪蓮子麵筋 麵筋球雪蓮子-油	有機 蔬菜	鮮蔬菇菇湯 高麗菜金針菇鮑魚菇肉絲	5.7	2.5	2	3			772
4	五	香Q白飯	鐵板炒肉片 肉片(S)洋葱-炒	蘿蔔什錦 白蘿蔔(Q)扁扁(扁)鮮菇(Q)-煮	油燜桂筍 桂筍肉(S)-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒紅蘿蔔雞蛋	5.8	2.5	2.3	2.7			773
7		糙米飯	香菇瓜仔雞 雞丁(S)鮮菇(Q)花瓜薑-煮	鮑菇扁蒲 扁蒲(Q)鮑魚菇(Q)-煮	彩繪干絲 白干絲芹菜紅絲(Q)-炒	左類 海菜	羅宋湯 蕃茄洋葱高麗菜	5.8	2.4	2.2	2.7			763
		蔬食日 糙米飯	四喜豆包丁 豆包丁玉米粒(S)青豆紅蘿蔔(Q)-煮	鮑菇扁蒲 扁蒲(Q)鮑魚菇(Q)-煮	彩繪干絲 白干絲芹菜紅絲(Q)-炒	左類 海菜	羅宋湯 蕃茄洋葱高麗菜	5.8	2.4	2.2	2.7			763
8	二	香Q白飯	普羅旺斯燉肉 肉丁(S)南瓜洋葱薑式香料-燉	韭香銀芽 豆芽菜(Q)韭菜紅絲(Q)-炒	海根炒肉絲 海根肉絲(S)-炒	有機 蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆珍珠粉圓	5.9	2.4	2.3	2.7			772
10	四	香Q白飯	滑蛋豬肉丼 肉片(S)洋葱雞蛋(Q)-煮	鮮炒高麗 高麗菜(Q)紅蘿蔔(Q)-炒	咖哩肉丸子 肉丸子馬鈴薯-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 豆腐木耳筍雞蛋紅絲	5.8	2.5	2	2.7			765
11	五	五穀米飯	奶香玉米雞 雞丁(S)玉米粒(S)三色豆-煮	油蔥鵝蛋肉燥 絞肉(Q)油蔥油鹽-油	金茸佛手瓜 佛手瓜(Q)金針菇(Q)-煮	有機 蔬菜	白玉肉片湯 蘿蔔肉片	5.9	2.5	2	2.7			772
14		香Q白飯	泡菜豬肉鍋 肉片(S)大白菜紅絲(Q)-煮	鮮筍肉絲 鮮筍(Q)肉絲(S)-炒	雙菇燴豆腐 豆腐雞蛋(Q)雪白菇(Q)鴻喜菇(Q)毛豆-油	左類 海菜	小魚海芽湯 海帶芽小魚干	5.8	2.5	2	2.7			765
		蔬食日 香Q白飯	總匯滷味 豆干肉絲小卷紅蘿蔔(Q)-油	鮮筍肉絲 鮮筍(Q)肉絲(S)-炒	紅仁白花菜 白花菜(S)紅蘿蔔-炒	左類 海菜	小魚海芽湯 海帶芽小魚干	5.8	2.5	2	2.7			765
15	二	茄汁義大利 麵	五香雞腿 雞腿(S)-油	鮮炒萵苣 大萵菜(Q)鮮菇(Q)肉絲(S)-炒	奶黃包 奶黃包-蒸	有機 蔬菜	田園南瓜湯 南瓜紅蘿蔔雞蛋	5.9	2.5	2	2.7			772
17	四	香Q白飯	匈牙利甜椒燉雞 雞丁(S)洋葱甜椒小丁-燉	芽菜炒肉絲 黃豆芽(Q)肉絲(S)-炒	美式雙併 雞塊晚餐-炸	有機 蔬菜	味噌湯 豆腐柴魚片	5.9	2.4	2	2.9			774
18	五	紫米飯	香酥魚排 魚排-炸	芹香什炒 芹菜(Q)雞腿(S)木耳(Q)-炒	瓜仔肉 絞肉(S)脆瓜-油	有機 蔬菜	香菇雞湯 蘑菇芽筍雞丁	5.8	2.5	2	3			779
21		糙米飯	薑母鴨 鴨丁(S)高麗菜(Q)豆腐薑-煮	脆炒涼薯 豆薯(Q)彩椒-炒	干丁肉燥 干丁絞肉(S)-油	左類 海菜	日式洋蔥燉雞湯 洋葱雞丁鴻喜菇	5.9	2.5	2	2.7			772
		蔬食日 糙米飯	手工嫩油腐 嫩油腐紅絲薑絲-塊	脆炒涼薯 豆薯(Q)彩椒-炒	蒸蛋 雞蛋(Q)-蒸	左類 海菜	日式洋蔥燉雞湯 洋葱雞丁鴻喜菇	5.9	2.5	2	2.7			772
22	二	香Q白飯	金豬富貴燒蹄膀 肉丁(S)豬腳丁黃豆紅蘿蔔(Q)	蒜酥敏豆 敏豆絞肉(S)蒜-炒	彩繪冬瓜 冬瓜(Q)毛豆紅丁(Q)麵筋球-煮	有機 蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒三色豆雞蛋	5.8	2.5	2.2	2.7			770
24	四	肉鬆拌飯	蜜汁豬排 豬排-煮	鮮炒蒲瓜 蒲瓜(Q)紅片(Q)-炒	玉米雞茸 玉米粒(S)三色豆雞絞肉(S)-煮	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓	6	2.5	2	2.7			779
25	五	香Q白飯	鹽燒翅小腿x2 翅小腿(S)-塊	魚香炒蛋 雞蛋(Q)絞肉(S)蔥-炒	黃金蔬菜條 蔬菜條-炸	有機 蔬菜	金茸大瓜湯 黃瓜金針菇肉片	5.9	2.5	2	2.8			777
26	六	胚芽米飯	紅燒豬肺 肉丁(S)白蘿蔔紅蘿蔔(Q)-塊	蒜香高麗 高麗菜(Q)鮮菇(Q)蒜-炒	五更豆腐 豆腐肉片(S)雞塊-煮	有機 蔬菜	竹筍雞丁湯 竹筍雞丁	5.8	2.5	2	2.7			765
28		燕麥飯	越式檸檬雞 雞丁(S)甜椒大丁洋葱-煮	黃瓜鮮魷 黃瓜(Q)魷魚-煮	干片肉絲 干片肉絲(S)-炒	左類 海菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	5.8	2.5	2	2.8			770
		蔬食日 燕麥飯	蜜汁黑豆干 黑豆干芝麻-塊	黃瓜鮮魷 黃瓜(Q)魷魚-煮	翠綠花椰 花椰菜(S)紅蘿蔔鮮菇-炒	左類 海菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	5.8	2.5	2	2.8			770
29	二	香Q白飯	蘑菇豬柳 豬柳(S)洋葱蒜頭-炒	番茄炒蛋 番茄(Q)雞蛋(Q)-炒	海苔丸x1 海苔丸-炸	有機 蔬菜	三絲羹湯 筍木耳紅絲三絲羹	5.8	2.5	2	2.8	1		830

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，9/29(二)回饋水果。

裕民田精饈午餐

莊敬國小
109年8.9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 (份)	週一 供應 (份)	週二 供應 (份)	週三 供應 (份)	週四 供應 (份)	週五 供應 (份)	熱量 (kca l)
★	8/31	一	小米0飯 蒜泥白肉 <small>肉片, 洋葱, 蒜/燙</small>	蛋黃芋球+薯條 <small>蛋黃芋球, 薯條/炸</small>	珍珠燒肉末 <small>玉米, 絞肉/煮</small>	產銷履歷蔬菜	蔬菜雪花湯 <small>蔬菜, 蛋, 肉片</small>	5	2	2	2	2	7	1
★	9/1	二	白米飯 天使雞排 <small>雞排/煎</small>	香菇肉燥 <small>絞肉, 干丁, 香菇/煮</small>	瓠瓜肉片 <small>瓠瓜, 肉片/煮</small>	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>柴魚, 洋葱, 豆腐, 味噌</small>	5	2	2	2	2	7	2
★	9/3	四	胚芽米飯 筍香焗肉 <small>肉丁, 筍/油</small>	螞蟻上樹 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 青葱/炒</small>	鮮菇黃瓜蝦球 <small>大黃瓜, 蝦球, 鮮菇/煮</small>	有機蔬菜	玉米起司濃湯 <small>玉米, 蛋, 紅蘿蔔, 乳酪絲</small>	5	2	2	2	2	7	4
★	9/4	五	白米飯 南洋咖哩雞 <small>雞丁, 洋葱, 紅蘿蔔, 椰奶/煮</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋, 洋葱, 乳酪絲/炒</small>	敏豆甜條 <small>甜不辣條, 敏豆/炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包</small>	5	2	2	2	2	7	3
★	9/7	一	麥片0飯 糖醋魚柳條 <small>土魷魚柳, 洋葱/煎</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉, 干丁, 蕃茄, 九層塔/炒</small>	產銷履歷蔬菜	鮮筍肉片湯 <small>竹筍, 肉片</small>	5	2	2	2	2	7	1
★	9/8	二	白米飯 拿坡里香草燉肉 <small>肉丁, 豆腐, 紅蘿蔔/煎</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋, 洋葱, 紅蘿蔔/炒</small>	蔬菜福州丸 <small>蔬菜, 福州丸/煮</small>	有機蔬菜	綠豆麥仁 <small>綠豆, 麥仁</small>	5	2	2	2	2	7	1
★	9/10	四	主廚炒飯 和風里肌排 <small>豬排/煎</small>	冬瓜花生肉末 <small>冬瓜, 花生, 絞肉/煎</small>	開陽胡瓜 <small>胡瓜, 紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	三絲羹湯 <small>蘿蔔絲, 筍絲, 紅絲, 肉羹</small>	5	2	2	2	2	7	2
★	9/11	五	白米飯 三杯雞丁 <small>雞丁, 米血, 九層塔/煎</small>	花枝丸地瓜條 <small>花枝丸, 地瓜條/炸</small>	紅片高麗 <small>高麗菜, 紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯 <small>海芽, 蛋</small>	5	2	2	2	2	7	1
★	9/14	一	五穀飯 蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋葱, 蔥/炒</small>	三色甜玉米 <small>玉米, 洋葱, 紅蘿蔔, 青豆/煮</small>	麥香雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	產銷履歷蔬菜	芹香貢丸湯 <small>貢丸, 芹</small>	5	2	2	2	2	7	4
★	9/15	二	白米飯 鹽燒翅小腿*2 <small>翅小腿/煎</small>	客家小炒 (不乾魷魚) <small>豆干, 肉絲, 芹/炒</small>	和風蘿蔔 <small>蘿蔔, 玉米/煮</small>	有機蔬菜	薑絲海結湯 <small>海結, 薑絲, 肉片</small>	5	2	2	2	2	7	2
★	9/17	四	日式烏龍麵 蜜汁棒棒腿 <small>雞腿/油</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲, 蝦皮/煮</small>	奶黃包 <small>奶黃包/蒸</small>	有機蔬菜	貴族巧達濃湯 <small>洋葱, 玉米, 蛋</small>	5	2	2	2	2	7	3
★	9/18	五	燕麥飯 香噴噴麻油魚 <small>鯧魚丁, 米血, 蒜油/煮</small>	番茄炒蛋 <small>蛋, 洋葱, 番茄/炒</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭, 白菜, 髮菜/煮</small>	有機蔬菜	日式竹輪味噌 <small>蘿蔔, 竹輪, 海帶芽</small>	5	2	2	2	2	7	2
★	9/21	一	白米飯 沙茶小肉片 <small>小肉片, 洋葱/炒</small>	鮮菇佛手瓜 <small>佛手瓜, 鮮菇/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐, 蒜/煎</small>	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔, 雞丁, 香菇</small>	5	2	2	2	2	7	1
★	9/22	二	白米飯 檸檬風雞翅 <small>雞翅, 檸檬汁/油</small>	咖哩馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 毛豆/煎</small>	蝦醬高麗菜 <small>高麗菜, 蝦醬/炒</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>筍絲, 豆腐, 紅蘿蔔, 肉絲</small>	5	2	2	2	2	7	4
★	9/24	四	地瓜絲飯 蔥燒大排 <small>里肌排, 蔥/煎</small>	毛豆仁燴蛋 <small>蛋, 毛豆, 玉米/燴</small>	銀芽火腿 <small>豆芽, 火腿/炒</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>西米露, 芋頭</small>	5	2	2	2	2	7	3
★	9/25	五	紫米香飯 綜合菇燒雞 <small>雞丁, 菇/煎</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	鴿蛋佛跳牆 <small>大白菜, 蛋, 香菇絲, 鴿蛋/煮</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜, 肉絲</small>	5	2	2	2	2	7	3
★	9/26	六	白米飯 卡滋豬排 <small>豬排/炸</small>	大瓜秀珍菇 <small>黃瓜, 秀珍菇/煮</small>	紅燒冬瓜肉末 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/煎</small>	有機蔬菜	黃豆芽肉片湯 <small>黃豆芽, 肉片, 昆布</small>	5	2	2	2	2	7	2
★	9/28	一	白米飯 脆皮香雞排 <small>雞排/炸</small>	玉米小肉球 <small>玉米, 洋葱, 小肉丸/炒</small>	白玉蘿蔔煮 <small>蘿蔔, 肉片/煮</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌, 柴魚</small>	5	2	2	2	2	7	4
★	9/29	二	小米蒸飯 花生燉豬腳 <small>豬腳, 肉丁, 花生/煎</small>	高麗炒年糕 <small>高麗菜, 年糕, 肉片/炒</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/煎</small>	有機蔬菜	菇菇火鍋湯 <small>香菇, 金針菇, 蔬菜, 肉片</small>	5	2	2	2	2	7	5

★ 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



全盛美食 109年8+9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、侯欣怡、陳雅婷、張韻瑩、周

★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	豆魚肉類	油類	蔬菜類	熱量
8/31	一	香菇炒麵 麵條,香菇,韭菜	香濃起司豬排 起司豬排-炸(X1)	蟹黃燒賣 蟹黃燒賣-蒸(X2)	鮮瓜蒟蒻 時瓜,蒟蒻,木耳-炒	履歷 蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞肉	5	2	2	2	7
8/31	一	香菇炒麵 麵條,香菇,韭菜	飄香茶葉蛋 雞蛋,滷(X1)	南瓜蝦仁豆腐 豆腐,蝦仁,南瓜-煮	鮮瓜蒟蒻 時瓜,蒟蒻,木耳-炒	履歷 蘿蔔雞湯 白蘿蔔,雞肉	5	2	2	2	7
9/1	二	白飯 白米	日式咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,洋蔥,咖哩-煮	椒鹽炒天婦羅 甜不辣,時蔬-炒	鮮菇花椰 青花,白花,鮮菇-炒	有機 青菜蛋花湯 蔬菜,雞蛋	5	2	2	2	7
9/3	四	地瓜飯 白米,地瓜	柴魚和風雞 雞肉,時蔬,柴魚-燒	田園菜脯蛋 雞蛋,菜脯,毛豆仁-炒	白菜滷 大白菜,豆皮,時蔬-煮	有機 玉米濃湯 玉米,雞蛋,紅蘿蔔-勾芡	5	2	2	2	7
9/4	五	白飯 白米	菠蘿豬肉酥 豬肉,洋蔥,鳳梨-煮	鮮炒小卷圈 時蔬,魷魚圈,紅蘿蔔-炒	螞蟻上樹 高麗菜,冬粉,木耳-炒	有機 味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7
9/7	一	白飯 白米	紅棗香菇燉雞 雞肉,香菇,紅棗-煮	鮮蔬炒黑輪 黑輪,時蔬,木耳-炒	竹筍肉絲 竹筍,豬肉,時蔬-炒	履歷 山藥排骨湯 山藥,排骨,枸杞	5	2	2	2	7
9/7	一	白飯 白米	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	鮮蔬炒黑輪 黑輪,時蔬,木耳-炒	竹筍肉絲 竹筍,豬肉,時蔬-炒	履歷 山藥鮑菇湯 山藥,杏鮑菇,枸杞	5	2	2	2	7
9/8	二	燕麥飯 白米,燕麥	清燉豬肉 豬肉,山藥-煮	拌飯打拋肉醬 豬肉,豆干,蕃茄,九層塔-煮	彩繪甘藍 高麗菜,時蔬-炒	有機 紅豆烤奶 紅豆,奶粉	5	2	2	2	7
9/10	四	白飯 白米	清香檸檬燒雞 雞肉,彩椒,檸檬汁-煮	豬肉骰子油豆腐 油豆腐,豬肉,時蔬-煮	紅片時瓜 時瓜,紅蘿蔔-煮	有機 蕃茄蛋花湯 蕃茄,雞蛋	5	2	2	2	7
9/11	五	豬肉炒飯條 飯條,豬肉,韭菜	香酥魚排 魚排-炸(X1)	香鬆龍鳳腿 龍鳳腿,海苔香鬆-滷(X1)	塔香海茸 海茸,九層塔-煮	有機 玉米排骨湯 玉米段,排骨	5	2	2	2	7
9/14	一	白飯 白米	懷舊花瓜雞 雞肉,時蔬,花瓜-燒	白玉香菇肉羹 蘿蔔,肉羹,香菇-滷	蒜香青花 青花,紅蘿蔔,蒜-炒	履歷 鮮瓜肉絲湯 時瓜,豬肉	5	2	2	2	7
9/14	一	白飯 白米	蜜汁豆干 豆干,白芝麻-燒	炸三角薯餅 三角薯餅-炸(X2)	蒜香青花 青花,紅蘿蔔,蒜-炒	履歷 鮮瓜肉絲湯 時瓜,豬肉	5	2	2	2	7
9/15	二	青醬雞茸 義大利麵 雞絞肉,洋蔥,義大利麵,青醬	香料滷豬肋排 豬肋排,義大利香料-滷(X1)	紫米珍珠丸 紫米珍珠丸-蒸(X2)	脆炒如意 豆芽菜,時蔬,木耳-炒	有機 竹筍雞湯 竹筍,雞肉	5	2	2	2	7
9/17	四	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	三杯豆皮鮮魚 魚肉,豆皮,九層塔-煮	番茄炒蛋 雞蛋,番茄-炒	雞茸玉米 玉米,馬鈴薯,雞絞肉,青豆仁-炒	有機 味噌豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7
9/18	五	白飯 白米	筍香燉豬肉 豬肉,筍乾-燒	鮮魷魚粉絲煲 魷魚,洋蔥,寬冬粉-炒	快炒敏豆 鮮菇,敏豆,紅蘿蔔-炒	有機 脆薯雞湯 豆薯,雞肉	5	2	2	2	7
9/21	一	麥片飯 白米,麥片	燒烤醬燉豬 豬肉,時蔬,烤肉醬-煮	紅燒小巧蛋 馬鈴薯,雞蛋,紅蘿蔔-燒, 雞蛋X1	川耳時瓜 時瓜,木耳,枸杞-煮	履歷 薑絲昆布湯 海帶,薑絲	5	2	2	2	7
9/21	一	白飯 白米	鮑菇油豆腐 油豆腐,杏鮑菇-煮	紅燒黃金魚蛋 馬鈴薯,黃金魚蛋,紅蘿蔔-燒	川耳時瓜 時瓜,木耳,枸杞-煮	履歷 薑絲昆布湯 海帶,薑絲	5	2	2	2	7
9/22	二	白飯 白米	桔醬燒雞 雞肉,時蔬,橙汁-煮	古早味香菇肉燥 絞肉,豆干,時蔬,香菇-煮	櫻花蝦高麗 高麗菜,木耳,櫻花蝦-炒	有機 瓠瓜鮮菇湯 扁蒲,鮮菇	5	2	2	2	7
9/24	四	薏仁飯 白米,薏仁	熱炒三杯雞 雞肉,時蔬,薑片-煮	味噌凍豆腐 凍豆腐,蔥花,味噌-燒	絲瓜麵線 絲瓜,麵線,枸杞-煮	有機 銀耳桂圓湯 白木耳,桂圓	5	2	2	2	7
9/25	五	地瓜飯 白米,地瓜	韓式泡菜魚 泡菜,魚肉-燒	金粒炒蛋 雞蛋,玉米,青豆仁-炒	海味三絲 海帶絲,紅蘿蔔,時蔬-炒	有機 香芋米粉湯 芋頭,米粉,時蔬	5	2	2	2	7
9/26	六	白飯 白米	脆皮雞排 雞排S-炸(X1)	肉燥百頁豆腐 百頁豆腐,絞肉,紅蘿蔔-煮	毛豆竹筍 竹筍,時蔬,毛豆仁-炒	有機 白玉排骨湯 白蘿蔔,排骨	5	2	2	2	7
9/28	一	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	蔥花油淋雞 雞肉,山藥,蔥花-煮	客家小炒 豆干,魷魚,時蔬-炒	豬肉白菜 大白菜,豬肉,紅蘿蔔-炒	履歷 芽菜肉絲湯 黃豆芽,豬肉	5	2	2	2	7
9/28	一	白飯 白米	咖哩虎皮蛋 雞蛋,洋蔥,咖哩-煮(X1)	客家小炒 豆干,魷魚,時蔬-炒	豬肉白菜 大白菜,豬肉,紅蘿蔔-炒	履歷 芽菜肉絲湯 黃豆芽,豬肉	5	2	2	2	7
9/29	二	白飯 白米	茄紅燉肉 豬肉,番茄,時蔬-炒	豆薯炒蛋 雞蛋,豆薯-炒	鮮菇白花椰 白花椰,鮮菇,木耳-炒	有機 酸辣湯 筍,豆腐,雞蛋,紅蘿蔔	5	2	2	2	7