

莊敬國小 110 年 5 月 3 日至 110 年 5 月 31 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
5 月 3 日~5 月 7 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
5 月 10 日~5 月 14 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
5 月 17 日~5 月 21 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
5 月 24 日~5 月 31 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

# 國琳團膳 110年5月菜單 莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉及牛肉

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	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q 積分
5/3	一	白飯	梅乾菜燉肉 梅乾菜, 豬肉Q, 燉	鹽酥雞 雞丁C, 九層塔, 炸	蛋酥白菜 雞蛋Q, 白菜Q, 炒	產銷履歷 關東煮湯 紅白蘿蔔, 玉米段, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/3	一	白飯 蔬食日	薯餅 薯餅, 炸	大溪豆乾 豆干, 炒	蛋酥白菜 雞蛋Q, 白菜Q, 炒	產銷履歷 關東煮湯 紅白蘿蔔, 玉米段, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/4	二	肉燥炒飯	香噴噴雞翅 雞翅C, 滷	芝麻乾丁 芝麻, 豆干, 炒	脆炒花椰 花椰菜, 炒	有機蔬菜 蔬菜鮮菇湯 蔬菜, 菇類, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/6	四	紫米飯 蔬食日	古早味大排 大排C, 魯	番茄滑蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	開陽青菜 蝦米, 青菜Q, 炒	有機蔬菜 日式小魚豆腐湯 小魚乾, 豆腐, 味噌, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
5/7	五	白飯	醬燒豬腩 肉丁, 紅燒	蝦香大瓜 大瓜Q, 蝦米, 炒	清蒸燒賣 燒賣C, 蒸	有機蔬菜 竹筍大骨湯 竹筍, 大骨, 煮	5.4	2.5	2	2.4	724	0
5/10	一	小米飯	三杯雞 雞丁C, 炒	滷蛋肉末 雞蛋Q, 絞肉Q, 滷	高麗肉茸 高麗菜Q, 絞肉Q, 炒	產銷履歷 玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
5/10	一	小米飯 蔬食日	麻婆豆腐 豆腐, 炒	滷蛋肉末 雞蛋Q, 絞肉Q, 滷	香菇高麗 高麗菜Q, 香菇Q, 炒	產銷履歷 玉米濃湯 玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮	5.3	2.5	2	2.3	712	0
5/11	二	白飯	巴比Q燒肉片 肉片Q, 洋葱Q, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜 綠豆芋圓湯 綠豆, 芋圓, 煮	5.5	2.5	2	2.3	726	0
5/13	四	白飯	鮮味魚排 魚排C, 煮	莎莎肉醬 番茄Q, 絞肉Q, 洋葱Q, 炒	彩椒乾片 彩椒Q, 豆乾片, 炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜, 白蘿蔔, 煮	5.3	2.4	2	2.5	714	0
5/14	五	地瓜飯	鹹酥雞 雞丁, 炸	日式蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	洋葱豆包 洋葱Q, 豆包, 炒	有機蔬菜 青菜蛋花湯 青菜, 雞蛋, 煮	5.2	2.4	2	2.4	702	0
5/17	一	白飯	糖醋排骨 排骨Q, 煮	玉米絞肉 玉米粒Q, 絞肉Q, 炒	蒜香油豆腐 肉片Q, 油豆腐, 炒	產銷履歷 海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/17	一	白飯 蔬食日	蒜香油豆腐 肉片Q, 油豆腐, 炒	田園玉米 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 馬鈴薯Q, 炒	香菇花椰 香菇Q, 花椰Q, 炒	產銷履歷 海芽味噌湯 海帶芽, 味噌, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/18	二	糙米飯	咖哩雞 雞丁C, 煮	紅絲炒蛋 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 炒	花枝丸雙拼 花枝丸C, 煮	有機蔬菜 蔬菜豆腐湯 蔬菜, 豆腐, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
5/20	四	義大利麵	香酥雞腿 雞腿, 炸	什錦滷味 百頁, 海帶結, 胡蘿蔔Q, 煮	玉米番茄+肉包 玉米粒, 番茄, 炒+肉包, 蒸	有機蔬菜 冬瓜薑絲湯 冬瓜, 薑絲, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
5/21	五	白飯	鐵板豬柳 豬肉柳Q, 煮	肉燥粉絲 絞肉Q, 蔬菜Q, 冬粉, 炒	開陽青菜 蝦米, 青菜Q, 炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
5/24	一	麥片飯	砂鍋魚 魚丁Q, 炒	甜醬關東煮 白蘿蔔Q, 油豆腐, 玉米段Q, 煮	獅子頭大白 獅子頭C, 大白菜Q, 炒	產銷履歷 紅麵線湯 紅麵線, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/24	一	麥片飯 蔬食日	花生豆包 花生, 豆包, 煮	甜醬關東煮 白蘿蔔Q, 紅蘿蔔Q, 玉米段Q, 煮	芋香大白 芋頭Q, 大白菜Q, 炒	產銷履歷 紅麵線湯 紅麵線, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/25	二	白飯	滷雞排 雞排, 魯	洋葱炒肉絲 洋葱Q, 肉絲Q, 炒	滷蛋 雞蛋, 滷	有機蔬菜 黃瓜鮮菇湯 黃瓜, 香菇, 煮	5.5	2.4	2	2.4	723	0
5/27	四	白飯	蔥燒里肌 里肌排C, 煮	雞丁洋芋 雞丁Q, 馬鈴薯Q, 炒	五彩玉米 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 豆薯Q, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜 黑糖山粉圓 黑糖, 山粉圓, 煮	5.3	2.4	2	2.3	705	0
5/28	五	黑芝麻飯	番茄燉肉 番茄Q, 豬肉Q, 燉	雞絲銀芽 雞肉C, 豆芽Q, 炒	蒸蛋 雞蛋, 蒸	有機蔬菜 白玉大骨湯 白蘿蔔, 大骨, 煮	5.4	2.4	2	2.3	712	0
5/31	一	白飯	花生豬腳 花生, 豬肉丁C, 豬腳C, 煮	炸二翅 二翅, 炸	肉絲青菜 肉絲Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	0
5/31	一	白飯 蔬食日	脆皮豆腐 豆腐, 炸	腐皮蛋 雞蛋, 煮	香菇青菜 香菇Q, 青菜Q, 炒	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 蔬菜, 煮	5.3	2.4	2	2.4	709	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

\*5/25(二) 公糧米回饋水果一份



美味午餐

莊敬國小 110.5月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



Main menu table with columns: 日期, 星期, 主食, 今日主菜, 美味副菜, 季節蔬菜, 湯品, 金雞, 蛋黃, 蛋清, 油, 水, 糖, 鹽. Rows include items like 胚芽米飯, 蔬食日, 香Q白飯, 糙米飯, 什穀米飯, 燕麥飯, 肉燥担担麵, 胚芽米飯, 香Q白飯, 香Q白飯, 燕麥飯, 海苔肉鬆飯, 糙米飯, 香Q白飯, 蔬食日, 香Q白飯.

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，5/25(一)回饋水果。 營養師 劉容均

★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

# 裕民田精緻午餐

小國敬莊  
110年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜		美味副菜	湯品	全粒 雜糧 (磅)	豆 菜 類 (磅)	蔬 菜 類 (磅)	海 鮮 類 (磅)	魚 類 (磅)
★ 5/3	一	小米香飯	紅燒豬腩 <small>肉丁, 蘿蔔/燒</small>	日式味噌燒腐 <small>油豆腐, 木耳, 蔥, 味噌/炒</small>	金針小佛瓜 <small>佛手瓜, 金針菇/煮</small>	產銷履歷 羅宋蔬菜湯 <small>番茄, 蛋, 蔬菜</small>	5	2	2	2	7
★ 5/4	二	白米飯	滷汁排骨 <small>豬排/滷</small>	洋蔥起司蛋 <small>蛋, 洋蔥, 乳酪絲/炒</small>	瓜仔干丁肉燥 <small>絞肉, 干丁, 瓜仔/煮</small>	有機 海芽魚干湯 <small>海帶芽, 小魚干, 豆腐</small>	5	2	2	2	7
★ 5/6	四	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋蔥, 蔥/炒</small>	檸香雞柳條*2 <small>雞柳條/炸</small>	砂鍋白菜滷 <small>大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 蛋/煮</small>	有機 鮮筍菇湯 <small>筍片, 香菇, 肉片</small>	5	2	2	2	7
★ 5/7	五	紫米飯	蘋果西打翅 <small>雞翅, 蘋果西打/燒</small>	脆炒西蘭花 <small>花椰菜/炒</small>	韓式部隊鍋 <small>高麗菜, 泡菜, 年糕, 肉片/炒</small>	有機 結頭菜豬肉湯 <small>結頭菜, 豬肉</small>	5	2	2	2	7
★ 5/10	一	白米飯	壽喜燒肉片 <small>肉片, 洋蔥/燒</small>	雪蓮燒毛豆 <small>玉米, 毛豆, 雪蓮子/燒</small>	雞塊+搖搖薯條 <small>雞塊, 薯條, 火焙粉/炸</small>	產銷履歷 香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 蘿蔔</small>	5	2	2	2	7
★ 5/11	二	薏仁飯	蜂蜜醬燒雞腿 <small>雞腿/滷</small>	西紅柿炒蛋 <small>番茄, 洋蔥, 蛋/炒</small>	扁蒲火鍋 <small>扁蒲, 菇, 火鍋料/煮</small>	有機 綠豆湯 <small>綠豆, 糖</small>	5	2	2	2	6
★ 5/13	四	白米飯	迷迭香腿排 <small>雞肉/燒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/燒</small>	鮮炒雜菜 <small>高麗菜, 豆皮/炒</small>	有機 香濃玉米湯 <small>玉米, 起司, 蛋</small>	5	2	2	2	7
★ 5/14	五	胚芽米飯	筍香豬腳焗肉 <small>豬腳, 焗肉, 筍/燒</small>	五味燒豆腐 <small>豆腐, 蔥花, 絞肉/燒</small>	蔬菜肉丸球 <small>蔬菜, 肉丸球, 海芽/煮</small>	有機 枕瓜薏仁湯 <small>枕瓜, 大薏仁, 肉片</small>	5	2	2	2	7
★ 5/17	一	雜糧飯	酥香雞翅 <small>雞翅/炸</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥/炒</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉, 干丁, 九層塔/燒</small>	產銷履歷 肉骨茶湯 <small>雞骨, 肉片, 肉骨茶包</small>	5	2	2	2	7
★ 5/18	二	肉燥拌麵	和風里肌 <small>里肌排/燒</small>	韓風醬炒年糕 <small>年糕, 豆皮, 蔬菜/燒</small>	甘甜高麗菜 <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒</small>	有機 筍絲木耳湯 <small>筍絲, 木耳, 紅絲</small>	5	2	2	2	7
★ 5/20	四	白米飯	鹽燒小腿雞*2 <small>翅小腿/燒</small>	濃郁咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	蒜香鮮筍 <small>筍, 蒜/炒</small>	有機 青木瓜肉片湯 <small>青木瓜, 肉片</small>	5	2	2	2	7
★ 5/21	五	地瓜絲飯	紅燒花生扣肉 <small>肉丁, 花生, 海苔/紅燒</small>	港式蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕/煎</small>	開陽瓠瓜 <small>瓠瓜, 蝦皮/煮</small>	有機 日式味噌湯 <small>豆腐, 小魚乾, 海芽</small>	5	2	2	2	7
★ 5/24	一	白米飯	西部炸雞 <small>雞肉/炸</small>	珍珠燴蛋 <small>玉米, 蛋/炒</small>	彩繪花椰 <small>花椰, 紅蘿蔔/炒</small>	產銷履歷 南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋芋, 蛋</small>	5	2	2	2	7
★ 5/25	二	西西里肉醬義大利麵	蘑菇醬豬排 <small>豬排, 蘑菇醬/燒</small>	蠔油萵苣 <small>萵苣/燙</small>	豆沙包 <small>豆沙包/蒸</small>	有機 扁蒲雞肉湯 <small>扁蒲, 雞丁</small>	5	2	2	2	7
★ 5/27	四	白米飯	韓式泡菜肉 <small>肉片, 高麗菜, 泡菜/燒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲, 白干絲, 紅絲/炒</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳/炒</small>	有機 紅豆小薏仁 <small>紅豆, 薏仁</small>	5	2	2	2	7
★ 5/28	五	蕎麥飯	蠔油紅燒雞 <small>雞丁, 蘿蔔/煮</small>	蔬菜冬粉 <small>蔬菜, 絞肉, 冬粉/炒</small>	鮮菇胡瓜 <small>胡瓜, 菇/煮</small>	有機 紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 蛋</small>	5	2	2	2	7
★ 5/31	一	白米飯	脆皮炸雞翼 <small>雞肉/炸</small>	酸心豆干 <small>豆干, 酸心/滷</small>	和風燒蘿蔔 <small>蘿蔔, 紅蘿蔔/煮</small>	產銷履歷 福菜筍片湯 <small>福菜, 筍片</small>	5	2	2	2	7

★ 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

\*本公司供應之餐點，食材來源一律使用國產豬肉、雞肉。

\*週一供應產銷履歷蔬菜

\*週二四五供應有機蔬菜



# 全盛美食 110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、陳雅婷、張韻瑩、周詩祐、陳坤志、李庭雅、葉姿秀

★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	全數	五內	油	蔬	熱
							數	數	類	類	量
3	一	白飯 白米	檸檬燒雞 雞肉、彩椒、燒	塔香百頁豆腐 百頁豆腐、九層塔、燒	針菇時瓜 時瓜、金針菇、木耳、煮	履歷 榨菜豬肉湯 榨菜、豬肉	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	醬淋巧蛋包 巧蛋包、煮(X1)	塔香百頁豆腐 百頁豆腐、九層塔、燒	針菇時瓜 時瓜、金針菇、木耳、煮	履歷 榨菜鮮蔬湯 榨菜、時蔬	5	2	2	2	7
4	二	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	烤肉醬豬排 豬排、燒(X1)	雞塊 雞塊、炸(X2)	玉米炒雞 玉米、馬鈴薯、雞肉、炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	5	2	2	2	7
6	四	白飯 白米	冬瓜燉肉 豬肉、時蔬、薑絲、燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、炒	肉燥粉絲 冬粉、時蔬、豬肉、炒	有機 金針雞湯 金針、雞肉	5	2	2	2	7
7	五	糙米飯 白米、糙米	花瓜燒雞 雞肉、花瓜、燒	鐵板油豆腐 油豆腐、香菇、紅蘿蔔、燒	豬肉白菜 大白菜、豬肉、木耳、煮	有機 肉羹湯 時蔬、肉羹	5	2	2	2	7
10	一	芝麻飯 白米、芝麻	酥炸豬排 豬排、炸(X1)	腰果玉米炒蛋 雞蛋、玉米、腰果、炒	芹炒海茸 海茸、芹菜、炒	履歷 鮮瓜雞湯 時瓜、雞肉	5	2	2	2	7
	蔬食日	芝麻飯 白米、芝麻	鮮蔬炒百頁 百頁豆腐、時蔬、炒	腰果玉米炒蛋 雞蛋、玉米、腰果、炒	芹炒海茸 海茸、芹菜、炒	履歷 鮮瓜薑絲湯 時瓜、薑	5	2	2	2	7
11	二	白飯 白米	咖哩燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、煮	肉燥滷凍豆腐 凍豆腐、絞肉、煮	炒高麗菜 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、炒	有機 紅豆粉粿 紅豆、粉粿	5	2	2	2	7
13	四	白飯 白米	糖醋魚丁 魚肉、洋蔥、鳳梨、煮	香菇肉燥豆干 絞肉、豆干、香菇、煮	炒蒲瓜 扁蒲、木耳、炒	有機 豆薯排骨湯 豆薯、排骨	5	2	2	2	7
14	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	柚子醬燒雞 雞肉、時蔬、柚子醬、燒	素蠔油豬血糕 豬血糕、滷	芋香玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔、炒	有機 海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐	5	2	2	2	7
17	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	青醬嫩雞 雞肉、馬鈴薯、燒	海鮮咖哩粉絲 寬冬粉、海鮮、洋蔥、炒	薑燒時瓜 冬瓜、薑、枸杞、燒	履歷 山藥薏仁湯 山藥、洋薏仁	5	2	2	2	7
	蔬食日	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蔥燒油豆腐 油豆腐、蔥、燒	咖哩粉絲 寬冬粉、時蔬、炒	薑燒時瓜 冬瓜、薑、枸杞、燒	履歷 山藥薏仁湯 山藥、洋薏仁	5	2	2	2	7
18	二	青醬豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	冰糖翅小腿 翅小腿、滷(X2)	芝麻包 芝麻包、蒸(X1)	蒜炒雙絲 海帶絲、豆干絲、芹菜、炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5	2	2	2	7
20	四	白飯 白米	沙茶醬燒豬 豬肉、洋蔥、燒	茄汁洋芋貢丸 馬鈴薯、蕃茄、貢丸、煮	香菇高麗菜 高麗菜、香菇、木耳、炒	有機 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞肉	5	2	2	2	7
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	脆皮雞腿 雞腿、炸(X1)	炸醬肉燥 絞肉、豆干、毛豆仁、煮	清炒花椰 花椰、紅蘿蔔、炒	有機 脆筍排骨湯 竹筍、排骨	5	2	2	2	7
24	一	白飯 白米	清燉豬肉 豬肉、時蔬、燉	沙茶黑豆干 豆干、雞肉、毛豆仁、滷	木耳炒筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	咖哩虎皮蛋 雞蛋、洋蔥、燒(X1)	沙茶黑豆干 豆干、毛豆仁、滷	木耳炒筍 竹筍、木耳、紅蘿蔔、炒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	5	2	2	2	7
25	二	胚芽飯 白米、胚芽米	卡菲南瓜雞 雞肉、南瓜、卡菲醬、煮	照燒醬年糕 年糕、時蔬、燒	肉燥豆芽 豆芽、絞肉、紅蘿蔔、炒	有機 酸辣湯 筍絲、豆腐、木耳	5	2	2	2	7
27	四	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	芝麻雞翅 雞翅、芝麻、滷(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條、炸	枸杞鮮瓜 時瓜、枸杞、煮	有機 綠豆湯 綠豆	5	2	2	2	7
28	五	白飯 白米	梅乾扣肉 豬肉、梅乾菜、燒	奶香洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆仁、炒	南瓜白菜 大白菜、南瓜、紅蘿蔔、煮	有機 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨	5	2	2	2	7
31	一	麥片飯 白米、麥片	鹽水雞 雞肉、時蔬、蔥、燒	小魚炒豆干 豆干、小魚干、紅蘿蔔、炒	蒜拌小瓜 小黃瓜、鮮菇、蒜、炒	履歷 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	5	2	2	2	7
	蔬食日	麥片飯 白米、麥片	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	蠔油炒豆干 豆干、紅蘿蔔、炒	蒜拌小瓜 小黃瓜、鮮菇、蒜、炒	履歷 蔬菜蛋花湯 時蔬、雞蛋	5	2	2	2	7

【絲瓜】絲瓜所含營養成分有維生素B1、維生素B2、維生素C、粗纖維、膳食纖維、鉀、鈣、鐵。絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；絲瓜中的皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效，為天然的美容聖品。