

裕民園精緻午餐

莊敬國小
107年4月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜			湯品	全數 份數	A 內深 份數	B 內深 份數	油 內深 份數	水 內深 份數	熱 量 (Kcal)					
★	2	一	白米飯	美式脆雞 <small>雞肉/炸</small>	和風洋蔥炒蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜, 麵筋, 花生/炒</small>	吉園 園蔬 菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐, 番茄</small>	5 .2	2 .8	2 .3	2 .7	7 5 3					
★	2	一	白米飯(蔬)	長豆什錦鮮蔬 <small>長豆, 地瓜條, 甜不辣, 香菇/炒</small>	和風洋蔥炒蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔/炒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜, 麵筋, 花生/炒</small>	吉園 園蔬 菜	番茄豆腐湯 <small>豆腐, 番茄</small>	5 .2	2 .8	2 .3	2 .7	7 5 3					
★	3	二	胚芽米飯	迷迭香雞腿排 <small>雞腿排/煎</small>	什錦冬粉 <small>高麗, 蔥, 木耳, 冬粉/炒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	肉骨茶湯 <small>蘿蔔, 肉片, 肉骨茶包</small>	5 .5	2 .5	2 .5	2 .5	7 4 0					
4/4-4/8 清明連假																		
★	9	一	白米飯	蒜泥白肉 <small>肉片, 洋蔥, 蒜/煮</small>	鮮炒結頭菜 <small>結頭菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 青豆/燒</small>	吉園 園蔬 菜	味噌紫菜湯 <small>紫菜, 小魚乾, 味噌</small>	5 .3	2 .8	2 .0	2 .6	7 4 8					
★	9	一	白米飯(蔬)	五香肉燥滷蛋 <small>蛋, 絞肉/滷</small>	鮮炒結頭菜 <small>結頭菜, 木耳, 紅蘿蔔/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 青豆/燒</small>	吉園 園蔬 菜	味噌紫菜湯 <small>紫菜, 小魚乾, 味噌</small>	5 .3	2 .8	2 .0	2 .6	7 4 8					
★	10	二	白米飯	宮保雞丁 <small>雞丁, 豆腐/煎</small>	砂鍋白菜滷 <small>木耳, 白菜, 紅蘿蔔, 火鍋料/煮</small>	芹香小魚輪 <small>小魚輪, 芹菜/炒</small>	有機 蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	5 .2	2 .6	2 .2	2 .8	7 4 0					
★	12	四	小米蒸飯	香酥豬排 <small>豬排/炸</small>	高麗泡菜鍋 <small>高麗, 年糕, 泡菜, 木耳/炒</small>	什錦胡瓜 <small>大黃瓜, 紅蘿蔔, 火鍋料/煮</small>	有機 蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐, 柴魚, 味噌</small>	5 .3	2 .5	2 .5	3 .0	7 5 6					
★	13	五	白米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁, 米血, 九層塔/炒</small>	福州丸燒 <small>白菜, 福州丸/煮</small>	茄汁洋蔥蛋 <small>蛋, 洋蔥, 番茄/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 肉片</small>	5 .3	2 .8	2 .0	3 .0	7 6 6					
★	16	一	地瓜蒸飯	義式香草燉肉 <small>肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔, 義式香料/煮</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒</small>	海結豆干 <small>海結, 四分干/滷</small>	吉園 園蔬 菜	筍絲木耳湯 <small>筍絲, 木耳, 紅蘿蔔</small>	5 .2	2 .7	2 .3	2 .7	7 4 6					
★	16	一	地瓜蒸飯 (蔬)	紅燒天婦羅 <small>天婦羅/煎</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗, 紅蘿蔔, 蝦皮/炒</small>	海結豆干 <small>海結, 四分干/滷</small>	吉園 園蔬 菜	筍絲木耳湯 <small>筍絲, 木耳, 紅蘿蔔</small>	5 .2	2 .7	2 .3	2 .7	7 4 6					
★	17	二	義大利麵佐番茄起司肉醬+照燒里肌排+脆皮豆腐+鐵板銀芽+有機蔬菜+玉米濃湯 <small>絞肉, 玉米, 洋芋, 番茄, 起司/煮 豬排/煎 豆腐/煎 豆芽, 絞肉, 韭菜, 紅蘿蔔/炒 玉米, 蛋</small>											5 .2	2 .8	2 .5	2 .6	7 5 4
★	19	四	白米飯	筍香焗肉 <small>肉丁, 筍/滷</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 乳酪/炒</small>	燒花枝捲 <small>花枝捲/燒</small>	有機 蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>黃瓜, 肉片</small>	5 .2	2 .6	2 .2	2 .5	7 2 7					
★	20	五	白米飯	日式咖哩雞丁 <small>雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔/煮</small>	蘿蔔關東煮 <small>白蘿蔔, 紅蘿蔔, 火鍋料/煮</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲, 芹菜/炒</small>	有機 蔬菜	田園蔬菜湯 <small>高麗, 番茄, 蛋</small>	5 .3	2 .5	2 .3	3 .0	7 5 1					
★	23	一	白米飯	卡拉雞腿 <small>雞腿/炸</small>	玉米四喜 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 青豆/煮</small>	青蔥高麗粉絲 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒</small>	吉園 園蔬 菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 蛋</small>	5 .5	2 .8	2 .0	2 .7	7 6 7					
★	23	一	白米飯(蔬)	蔥燒大嫩豆腐 <small>豆腐, 蔥/燒</small>	玉米四喜 <small>玉米, 洋芋, 紅蘿蔔, 青豆/煮</small>	青蔥高麗粉絲 <small>高麗, 冬粉, 絞肉, 青蔥/炒</small>	吉園 園蔬 菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽, 蛋</small>	5 .5	2 .8	2 .0	2 .7	7 6 7					
★	24	二	白米飯	鐵板沙茶肉片 <small>肉片, 洋蔥, 沙茶/煎</small>	蒜味脆皮豆腐 <small>豆腐, 蒜/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲, 紅蘿蔔, 火鍋料/煮</small>	有機 蔬菜	蘿蔔魚丸湯 <small>蘿蔔, 魚丸</small>	5 .3	2 .8	2 .2	2 .6	8 1 3					
★	26	四	白米飯	蔥燒排骨 <small>豬排, 蔥/燒</small>	蛋酥炒白菜 <small>白菜, 木耳, 蛋/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜, 絞肉, 枸杞/煮</small>	有機 蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	5 .2	2 .7	2 .3	2 .8	7 5 0					
★	27	五	紫米白飯	芝麻蜜燒雞 <small>雞丁, 豆腐, 芝麻/煮</small>	敏豆甜條 <small>甜條, 敏豆/炒</small>	肉燥滷蛋 <small>蛋, 絞肉/滷</small>	有機 蔬菜	蔬菜菇菇湯 <small>高麗, 肉片, 鮮香菇</small>	5 .3	2 .8	2 .2	2 .6	7 5 3					
★	30	一	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲, 洋蔥/煎</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 青豆/煮</small>	芹香白干絲 <small>白干絲, 海帶絲, 芹菜/拌</small>	吉園 園蔬 菜	白菜肉羹湯 <small>白菜, 肉羹, 木耳, 紅蘿蔔</small>	5 .4	2 .5	2 .2	2 .5	7 3 3					
★	30	一	白米飯(蔬)	香酥蔬菜排 <small>蔬菜排/炸</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋, 紅蘿蔔, 青豆/煮</small>	芹香白干絲 <small>白干絲, 海帶絲, 芹菜/拌</small>	吉園 園蔬 菜	白菜肉羹湯 <small>白菜, 肉羹, 木耳, 紅蘿蔔</small>	5 .4	2 .5	2 .2	2 .5	7 3 3					

★ 標示為四章-0申請日

4/24(二)供應水果

*全面使用非基改黃豆製品及玉米


*週一供應吉園圃蔬菜, 週二四五供應有機蔬菜

營養師 黃亦璉 呂如蘋

皇佳營養午餐

莊敬國小 107 年 4 月 菜單

營養師 劉容均

日期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全蛋類(蛋)	豆魚肉蛋	蔬菜類(份)	海菜類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)
			今日主菜	美味副菜								
4/2 一	糙米飯 蔬食日	三杯豆干 豆干杏鮑菇九層塔醬(炒)	五彩玉米(S) 玉米粒毛豆紅丁豆豉(煮)	蘆菇炒花椰(S) 花椰菜蘆菇紅片(炒)	吉園圓	味噌湯 豆腐	5.7	2.3	2	2.7		743
4/2 一	糙米飯	壽喜豚肉丼(S) 肉片洋蔥(燒)	五彩肉茸(S) 玉米粒毛豆紅丁豆豉肉(煮)	三杯豆干 豆干杏鮑菇九層塔醬(炒)	吉園圓	味噌湯 豆腐魚片	5.7	2.3	2	2.7		743
4/3 二	香Q白飯	麻油雞(S) 雞丁菜豆亞答高麗菜薑片(煮)	鮮瓜燴肉羹(Q) 鮮瓜肉羹(炒)	滷蛋雙味 滷蛋海蔴紅蘿蔔(滷)	有機蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍排骨	5.5	2.5	2	2.5		735
4/4 三												
4/5 四	~ 清明節 ~											
4/6 五	彈性放假											
4/9 一	香Q白飯 蔬食日	蔥燒油豆腐 油豆腐紅片蔥(燒)	蘿蔔什錦(Q) 蘿蔔筍香菇(煮)	椰香咖哩(Q) 馬鈴薯紅蘿蔔(煮)	吉園圓	刺瓜丸子湯 黃瓜丸子	5.6	2.4	2	2.5		735
4/9 一	香Q白飯	椰香咖哩雞(S) 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔(煮)	白玉金鯛塊(Q) 鱈魚金鯛塊(煮)	家常油豆腐 油豆腐紅片蔥(燒)	吉園圓	刺瓜貢片湯 黃瓜貢片	5.6	2.4	2	2.5		735
4/10 二	胚芽米飯	香滷排骨(S) 排骨(滷)	茄汁炒蛋(Q) 洋蔥炒蛋(炒)	芹香彩絲 海帶絲五香干絲芹菜(炒)	有機蔬菜	四寶甜湯 綠豆花生薏仁Q圓	5.5	2.4	2	2.5		728
4/12 四	香Q白飯	古早味滷肉(S) 肉丁筍絲(滷)	蛋酥白菜(Q) 白菜紅片雞蛋(煮)	芝麻黑豆干 黑豆干芝麻胡椒粉(燒)	有機蔬菜	海芽小魚湯 海帶芽小魚干薑絲	5.6	2.3	2	2.7		736
4/13 五	燕麥飯	鹽酥雞(S) 雞丁九層塔(炸)	京醬豬柳(Q) 洋蔥豬柳紅絲(燒)	螞蟻上樹 冬粉高麗菜肉紅絲(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜肉片薑絲	5.6	2.3	2	2.5		727
4/16 一	五穀米飯 蔬食日	紅燒素肚 素肚筍絲紅蘿蔔(燒)	玉米炒蛋(S) 玉米粒雞蛋(炒)	西芹什錦(Q) 西芹木耳亞答筍(炒)	吉園圓	什菇豆腐湯 豆腐香菇金針菇高麗菜	5.7	2.3	2	2.7		743
4/16 一	五穀米飯	紅燒豬腩(S) 肉丁筍絲紅蘿蔔(燒)	玉米炒蛋(S) 玉米粒雞蛋(炒)	蝦捲拼甜條 蝦捲甜不辣(炸)	吉園圓	什菇豆腐湯 豆腐香菇金針菇高麗菜	5.7	2.3	2	2.7		743
4/17 二	茄汁螺旋麵	檸檬雞翅 雞翅(炸)	回鍋肉片 高麗菜肉片(炒)	銀絲捲 銀絲捲(蒸)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜紅丁青豆雞蛋	5.6	2.5	2	2.5		742
4/19 四	糙米飯	蒜香滷雞腿(S) 雞腿(滷)	關東煮(Q) 雞腿魚豆腐黑輪肉片(煮)	炸醬肉燥 干丁絞肉毛豆紅丁(煮)	有機蔬菜	麵線羹湯 紅麵線筍絲紅絲綠蛋肉羹	5.5	2.3	2	2.5		720
4/20 五	香Q白飯	烤肉串x2 烤肉串(炸)	白醬洋芋 馬鈴薯紅丁(煮)	塔香海茸 海茸九層塔肉絲(炒)	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜肉片	5.7	2.2	2	2.5		727
4/23 一	胚芽米飯 蔬食日	糖醋豆包 豆包甜椒洋蔥(燒)	蒸蛋(Q) 雞蛋三色豆(蒸)	鮮炒高麗(Q) 高麗菜木耳(炒)	吉園圓	香菇蘿蔔湯 蘿蔔紅蘿蔔香菇	5.5	2.3	2	2.5		720
4/23 一	胚芽米飯	義式燉肉(S) 肉丁馬鈴薯(燉)	鮮炒高麗(Q) 高麗菜木耳(炒)	客家小炒 干片肉絲乾魷魚木耳紅絲蔥(炒)	吉園圓	香菇雞湯 雞腿香菇絲丁	5.5	2.3	2	2.5		720
4/24 二	香Q白飯	無骨雞排 雞排(炸)	蒜泥肉片 豆芽菜肉片(燙)	筍香什錦 筍片貢丸紅片(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	5.5	2.4	2	2.7	1	797
4/26 四	海苔肉鬆飯	日式雞肉丼(S) 雞丁洋蔥(煮)	紅蘿蔔炒蛋(Q) 紅蘿蔔雞蛋(炒)	毛豆燒百頁 百頁豆腐毛豆木耳(燒)	有機蔬菜	仙草蜜 仙草	5.5	2.5	2	2.7		744
4/27 五	五穀米飯	蜜汁豬柳條 豬柳條白芝麻(燒)	咖哩肉醬(Q) 馬鈴薯絞肉(煮)	珍菇冬瓜(Q) 冬瓜金針菇(煮)	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲筍筍銀木耳紅絲雞蛋	5.7	2.3	2	2.5		734
4/30 一	香Q白飯 蔬食日	家常豆腐(S) 豆腐木耳蔥(煮)	芋香白菜滷(Q) 白菜芋丁紅片(煮)	日式蒸蛋 雞蛋玉米粒魚鬆(蒸)	吉園圓	海結湯 海結雞蛋	5.5	2.4	2	2.5		728
4/30 一	香Q白飯	醬燒翅小腿(S) 翅小腿(燒)	芋香白菜滷(Q) 白菜芋丁紅片(煮)	麻婆豆腐 豆腐絞肉(煮)	吉園圓	海結排骨湯 海結排骨	5.5	2.4	2	2.5		728

★本廠全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ★提供公糧米供餐，4/24(二)回饋水果。

國琳團膳 4月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	全粒糧食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量	4章IQ申請	
4/2	一	美味白飯	蔥油雞丁 <small>雞丁炒</small>	香菇蒸蛋Q <small>雞蛋, 香菇炒</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲炒</small>	吉園國產菜	海芽湯 <small>海芽, 煮</small>	5.6	2.4	1.9	2.5	732	V
4/2	一	美味白飯 蔬食日	咖哩百頁 <small>百頁, 煮</small>	香菇青菜Q <small>香菇, 青菜炒</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	吉園國產菜	紅豆湯 <small>紅豆, 煮</small>	5.6	2.4	1.9	2.5	732	V
4/3	二	黑芝麻飯	花枝排 <small>花枝排, 炸</small>	油瓜絞肉Q <small>絞肉, 油瓜炒</small>	什錦青菜Q <small>青菜, 紅蘿蔔, 肉絲炒</small>	有機蔬菜	味噌小魚湯 <small>味噌, 小魚, 煮</small>	5.5	2.5	2.0	2.8	748.5	V
4/5	四												
4/6	五												
4/9	一	紫米飯	五香扣肉Q <small>豬肉, 滷</small>	開陽青菜Q <small>青菜, 蝦米炒</small>	乾丁絞肉 <small>豆乾丁, 絞肉炒</small>	吉園國產菜	竹筍鮑魚羹湯 <small>竹筍, 鮑魚, 煮</small>	5.4	2.4	1.9	2.5	718	V
4/9	一	紫米飯 蔬食日	腰果豆乾 <small>豆乾丁, 腰果炒</small>	香菇青菜Q <small>青菜, 香菇炒</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥, 雞蛋炒</small>	吉園國產菜	竹筍湯 <small>竹筍, 煮</small>	5.4	2.4	1.9	2.5	718	V
4/10	二	可口白飯	醬燒大排 <small>大排, 醬炒</small>	回鍋肉 <small>青菜, 豬肉炒</small>	開陽青菜 <small>蝦米, 青菜炒</small>	有機蔬菜	檸檬愛玉湯 <small>檸檬, 愛玉, 煮</small>	5.5	2.4	1.9	2.4	729.5	
4/12	四	胚芽飯	好運花生豬腳 <small>花生, 豬腳, 煮</small>	番茄蛋Q <small>番茄, 雞蛋炒</small>	鮮瓜什錦Q <small>瓜, 蔬菜, 肉絲炒</small>	有機蔬菜	海帶排骨湯 <small>海帶, 排骨, 煮</small>	5.6	2.4	2.0	2.7	749.7	V
4/13	五	紫米飯	醋溜魚丁C <small>魚丁, 煮</small>	八寶肉醬 <small>豆乾丁, 絞肉, 煮</small>	白玉燜肉Q <small>白蘿蔔, 絞肉, 煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜, 雞蛋, 煮</small>	5.4	2.5	1.9	2.5	725.5	V
4/16	一	糙米飯	五香里肌 <small>豬里肌, 煮</small>	芋香大白Q <small>芋頭, 大白菜炒</small>	香菇玉米C <small>玉米, 香菇, 紅蘿蔔, 馬鈴薯炒</small>	吉園國產菜	大黃瓜魚丸湯 <small>大黃瓜, 魚丸, 煮</small>	5.5	2.5	1.9	2.4	728	V
4/16	一	糙米飯 蔬食日	香酥薯餅 <small>薯餅, 炸</small>	芋香大白Q <small>芋頭, 大白菜炒</small>	香菇玉米C <small>玉米, 香菇, 紅蘿蔔, 馬鈴薯炒</small>	吉園國產菜	大黃瓜湯 <small>大黃瓜, 煮</small>	5.5	2.5	1.9	2.4	728	V
4/17	二	肉絲炒麵	日式壽喜燒Q <small>肉片, 蔬菜, 煮</small>	紅仁炒蛋Q <small>紅蘿蔔, 雞蛋炒</small>	客家小炒 <small>豆干, 肉絲炒</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>竹筍, 排骨, 煮</small>	5.3	2.5	1.9	2.5	718.5	V
4/19	四	黑芝麻飯	檸檬雞翅 <small>雞翅, 炸</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜炒</small>	油蔥滷蛋Q <small>雞蛋, 滷</small>	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜, 肉片, 煮</small>	5.2	2.5	1.8	2.5	709	V
4/20	五	美味白飯	筍乾扣肉Q <small>豬肩, 筍乾, 滷</small>	大溪蜜汁豆干 <small>芝麻, 豆干, 煮</small>	玉米雞丁C <small>紅蘿蔔, 馬鈴薯, 玉米粒, 雞丁, 煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 紅蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>	5.1	2.5	1.9	2.5	754.5	V
4/23	一	麥片飯	港式叉燒肉 <small>叉燒肉, 炸</small>	咖哩黃金蛋 <small>咖哩, 蛋, 煮</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔬菜炒</small>	吉園國產菜	三絲羹湯 <small>三絲, 煮</small>	5.6	2.5	1.9	2.5	739.5	
4/23	一	麥片飯 蔬食日	鐵板豆腐 <small>豆腐, 絞肉, 蔬菜炒</small>	咖哩黃金蛋 <small>咖哩, 蛋, 煮</small>	雙色青白花 <small>豆腐, 絞肉, 蔬菜炒</small>	吉園國產菜	三絲羹湯 <small>三絲, 煮</small>	5.6	2.5	1.9	2.5	739.5	
4/24	二	海苔飯	蔥燒魚丁C <small>洋蔥, 魚丁, 炒</small>	紅仁敏豆 <small>紅蘿蔔, 敏豆炒</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋, 蒸</small>	有機蔬菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜, 薑絲, 煮</small>	5.5	2.4	2.0	2.5	727.5	V
4/26	四	培根炒飯	卡拉雞堡 <small>卡拉雞堡, 炸</small>	油瓜絞肉Q <small>油瓜, 絞肉, 煮</small>	香菇蘿蔔燒Q <small>香菇, 蘿蔔, 煮</small>	有機蔬菜	仙草蜜 <small>仙草, 煮</small>	5.4	2.4	1.8	2.5	715.5	V
4/27	五	美味白飯	蒜苗肉片Q <small>肉片, 蒜苗炒</small>	花枝丸燒 <small>花枝丸, 煮</small>	培根高麗Q <small>培根, 高麗菜炒</small>	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯 <small>芹菜, 蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.5	1.9	2.7	727.5	V
4/30	一	美味白飯	雞肉捲 <small>雞肉捲, 炸</small>	奶油洋芋Q <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	彩繪青白花C <small>青白花, 炒</small>	吉園國產菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>	5.4	2.5	1.8	2.5	723	V

附註1. 全面提供非基改食材

營養師 李景惠

附註2. 4/24公糧米回饋水果一份, 每份60大卡