



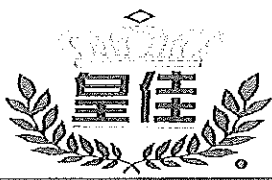
# 全盛美食 108年5月菜單

# 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 陳偉捷 陳雅萍 侯欣怡  
 ★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	附註	營養師	營養師	營養師	營養師	營養師	
2	四	什錦烏龍麵 <small>時蔬烏龍麵</small>	鹽酥雞丁 <small>雞肉炸</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯、雞蛋、炒</small>	香油黃芽 <small>黃豆芽、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	玉米排骨湯 <small>玉米、排骨、紅蘿蔔</small>	有機	5	2	2	2	7 4 9
3	五	白飯 <small>白米</small>	紅燒花生扣肉 <small>花生豬肉、燉</small>	塔香油豆腐 <small>九層塔、油豆腐、煮</small>	櫻花蝦高麗 <small>高麗菜、櫻花蝦、木耳、炒</small>	竹筍雞湯 <small>竹筍、雞肉</small>	有機	5	2	2	2	7 4 1
6	一	白飯 <small>白米</small>	起司夾心豬排 <small>起司豬排、炸(X1)</small>	八寶肉燥 <small>豆干、肉、紅蘿蔔、煮</small>	杏鮑西芹 <small>西芹、杏鮑菇、炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲</small>	吉園圃	5	2	2	2	7 4 4
		白飯 <small>白米</small>	茄汁巧蛋包 <small>巧蛋包、炸(X1)</small>	醬燒豆干 <small>豆干、毛豆、煮</small>	杏鮑西芹 <small>西芹、杏鮑菇、炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑絲</small>	吉園圃	5	2	2	2	7 3 3
7	二	雜糧飯 <small>薏仁、燕麥、白米</small>	咖哩燉雞 <small>洋蔥、雞肉、血旺、紅蘿蔔、燉</small>	時蔬花枝揚 <small>時蔬、花枝、揚、炒</small>	花椰鮮菇 <small>菇類、青花、炒</small>	紅豆西米露 <small>紅豆、西谷米</small>	有機	5	2	2	2	7 3 7
9	四	白飯 <small>白米</small>	蔥油嫩雞 <small>雞肉、蔥、煮</small>	奶香玉米炒蛋 <small>雞蛋、玉米、炒</small>	魚乾白菜 <small>小魚干、大白菜、煮</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	有機	5	2	2	2	7 4 2
10	五	燕麥飯 <small>燕麥、白米</small>	糖醋鮮魚 <small>魚肉、煮</small>	雞茸豆腐羹 <small>玉米、雞肉、豆腐、煮</small>	金菇大瓜 <small>金針菇、時瓜、紅蘿蔔、煮</small>	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔、雞肉</small>	有機	5	2	2	2	7 4 1
13	一	白飯 <small>白米</small>	瓜仔燒雞 <small>花瓜、雞肉、燉</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條、炸</small>	玉筍四季豆 <small>綠豆、四季豆、玉米筍、炒</small>	海帶排骨湯 <small>海帶、排骨</small>	吉園圃	5	2	2	2	7 4 4
		白飯 <small>白米</small>	花生香菇麵筋 <small>花生、香菇、麵筋、煮</small>	地瓜薯條 <small>地瓜薯條、炸</small>	玉筍四季豆 <small>綠豆、四季豆、玉米筍、炒</small>	海帶燉湯 <small>海帶</small>	吉園圃	5	2	2	2	7 4 1
14	二	什錦炒麵 <small>時蔬麵</small>	醬滷里肌肉排 <small>豬排、滷(X1)</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔、雞蛋、炒</small>	腐皮高麗 <small>腐皮、高麗、炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐、味噌</small>	有機	5	2	2	2	7 4 9
16	四	白飯 <small>白米</small>	塔香醬爆雞 <small>九層塔、雞肉、煮</small>	毛豆肉燥乾丁 <small>毛豆、絞肉、豆干、炒</small>	白菜煲 <small>蒜類、大白菜、煮</small>	馬鈴薯濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、雞蛋</small>	有機	5	2	2	2	7 4 9
17	五	地瓜飯 <small>地瓜、白米</small>	烤蒲燒鯛魚片 <small>蒲燒鯛魚、炸(X1)</small>	時蔬炒魷魚 <small>魷魚、時蔬、洋蔥、炒</small>	脆炒海茸 <small>九層塔、海茸、炒</small>	鮮瓜薏仁湯 <small>冬瓜、薏仁</small>	有機	5	2	2	2	7 4 4
20	一	雜糧飯 <small>薏仁、燕麥、白米</small>	蘿蔔燒雞 <small>蘿蔔、雞肉、燉</small>	肉茸百頁豆腐 <small>絞肉、百頁豆腐、青豆仁、煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、炒</small>	竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	吉園圃	5	2	2	2	7 3 2
		雜糧飯 <small>薏仁、燕麥、白米</small>	香菇滷蛋 <small>香菇、雞蛋、滷(X1)</small>	紅燒百頁豆腐 <small>百頁豆腐、青豆仁、煮</small>	清炒高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、炒</small>	竹筍燉湯 <small>竹筍</small>	吉園圃	5	2	2	2	7 4 0
21	二	白飯 <small>白米</small>	羅勒青醬燉豬 <small>豬肉、青醬、燉</small>	什錦炒蝦球 <small>時蔬、蝦丸、煮</small>	香菇時蔬 <small>香菇、時蔬、炒</small>	海芽蛋花湯 <small>海芽、雞蛋</small>	有機	5	2	2	2	7 4 4
23	四	香鬆飯 <small>香鬆、白米</small>	香烤雞翅 <small>雞翅、烤(X1)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥、雞蛋、炒</small>	韭香豆芽 <small>豆芽、韭菜、木耳、紅蘿蔔、炒</small>	銀耳桂圓湯 <small>白木耳、桂圓</small>	有機	5	2	2	2	7 3 9
24	五	白飯 <small>白米</small>	糖醋雞 <small>洋蔥、雞肉、煮</small>	香菇肉燥 <small>香菇、豆干、絞肉、煮</small>	鮮蔬魚卵卷 <small>魚卵、時蔬、炒</small>	肉絲米粉湯 <small>時蔬、粗米粉</small>	有機	5	2	2	2	7 4 8
27	一	白飯 <small>白米</small>	清燉豬肉 <small>蘿蔔、豬肉、燉</small>	芝麻滷豆干 <small>芝麻、豆干、滷</small>	玉米雞茸 <small>玉米、雞肉、青豆仁、煮</small>	枸杞雞湯 <small>冬瓜、雞肉</small>	吉園圃	5	2	2	2	7 4 1
		白飯 <small>白米</small>	茶葉蛋 <small>雞蛋、滷(X1)</small>	芝麻滷豆干 <small>芝麻、豆干、滷</small>	腰果玉米 <small>玉米、腰果、煮</small>	枸杞鮮瓜湯 <small>冬瓜、枸杞</small>	吉園圃	5	2	2	2	7 4 6
28	二	地瓜飯 <small>地瓜、白米</small>	鹹水雞 <small>雞肉、玉米筍、煮</small>	紅茄豆腐滑蛋 <small>蕃茄、豆腐、雞蛋、煮</small>	鮑菇海結 <small>蒜類、海帶、鮑菇、炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜、肉絲</small>	有機	5	2	2	2	7 3 9
30	四	蘑菇肉醬 義大利麵 <small>豬肉、時蔬、義大利麵</small>	烤肉醬翅小腿 <small>翅小腿、烤(X2)</small>	椒鹽薯條 <small>薯條、炸</small>	木耳花椰 <small>木耳、青花菜、炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、雞蛋</small>	有機	5	2	2	2	7 4 6
31	五	白飯 <small>白米</small>	茄汁燒魚 <small>魚肉、時蔬、蒜、煮</small>	紅燒鵪鶉蛋 <small>洋蔥、鵪鶉蛋、紅蘿蔔、煮</small>	豬肉燜筍 <small>蒜類、筍、乾豆、煮</small>	味噌蔬菜湯 <small>味噌、蔬菜</small>	有機	5	2	2	2	7 4 8

(香蕉) 香蕉含有維生素C、鉀、鎂、食物纖維、果糖等營養成分。香蕉含有多種維生素，常吃香蕉的人不僅不會發胖，而且能使皮膚細膩健美，且果肉中的醇萃萃取物的水溶液有抑制真菌、細菌的作用。當食用香蕉生食時，能活化體內血液中的膽固醇和高血壓，香蕉中含有一種化學物質，能刺激腸道的抵抗力，增強對胃腸的保護。



# 美味午餐

# 莊敬國小 108.5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 熱能	脂肪 熱能	蛋白質 熱能	鈣質 熱能	鐵質 熱能	鈉 熱能	
2	四	香Q白飯	蒜香豬肉片 肉片(S) 豆芽菜紅綠燙	魷仔魚炒蛋 洋葱(Q) 魷仔魚 雞蛋 青豆 紅丁 炒	塔香海龍肉絲 海龍肉絲 九層塔 炒	有換蔬菜	竹筍雞丁湯 竹筍 雞丁	5.8	2.5	2	2.5		755
3	五	糙米飯	麻香雞丁 雞丁(S) 高麗菜 豆豉 米 白 蒜 蔥 煮	芹香蔬菜條 西芹(Q) 蒜 蔥 炒	瓜仔肉 冬瓜 炒 蒜 炒	有換蔬菜	味噌湯 豆腐 味噌	6	2.4	2	2.5		763
6		千島香鬆飯	銀蘿燒肉 肉片(S) 雞腿 紅 綠 燙	香甜玉米肉末 玉米粒(S) 洋芋 丁 紅 丁 青 豆 絞 肉 煮	香香滷蛋 雞蛋 滷 醬 炒	吉田園	冬瓜雞丁湯 冬瓜 雞丁	5.9	2.6	2	2.5		771
		香Q白飯 蔬食日	滷蛋什錦 滷 蛋 什 錦 湯	香甜玉米什錦 玉米粒(S) 洋芋 丁 紅 丁 青 豆 絞 肉 煮	鮮菇蘿蔔 鮮 菇 蘿 蔔 炒	吉田園	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑 絲	5.9	2.6	2	2.5		771
7	二	燕麥飯	普羅旺斯燉雞 雞丁(S) 洋蔥 蒜 薑 料 燉	芋香珍菇白菜 大白菜(Q) 秀珍 菇 芋 丁 紅 片 煮	海苔章魚燒 章魚 丸 海 苔 粉 熟 魚 片 煎	有換蔬菜	四寶甜湯 大豆 綠 豆 紅 豆 芋 圓	5.8	2.4	2.1	2.5		751
9	四	香Q白飯	椰菜咖哩豬 肉片(S) 馬鈴薯 紅 蘿 洋 蔥	韭香芽菜肉絲 豆 芽 菜(Q) 韭 菜 肉 絲 紅 綠 炒	粒粒雞米花 雞 米 花 炸	有換蔬菜	香菜蘿蔔湯 香 菜 蘿 蔔 湯	5.9	2.5	2	2.7		772
10	五	五穀米飯	香煎豬排 豬 排 煎	綜合滷味 高 麗 菜(Q) 金 針 菇 穿 菇 蒜 炒	肉羹炒瓠瓜 瓠 瓜(Q) 肉 羹 炒	有換蔬菜	酸辣湯 豆 腐 筍 紅 絲 木 耳 雞 蛋	5.8	2.4	2.2	2.8		767
13		胚芽米飯	三杯雞 雞丁(S) 九層塔 蒜 蔥 煮	香蔥紅蔘炒蛋 紅 蔘 雞 蛋(Q) 雞 蛋 炒	沙茶干片 豆 干 片 木 耳 小 黃 瓜 炒	吉田園	海芽小魚湯 海 芽 小 魚 干	5.8	2.6	2	2.5		764
		胚芽米飯 蔬食日	沙茶干片 豆 干 片 木 耳 小 黃 瓜 炒	蒸蛋 雞 蛋(Q) 紅 蔘 雞 蛋 煮	紅蘿蔔炒花椰 花 椰 菜(S) 紅 蘿 蔔 炒	吉田園	海芽小魚湯 海 芽 小 魚 干	5.8	2.6	2	2.5		764
14	二	炒烏龍麵	酥炸咕咕肉 咕 咕 肉 炸	奶黃包 奶 黃 包 蒸	脆炒洋芋絲 馬 鈴 薯 絲(Q) 木 耳 紅 綠 炒	有換蔬菜	青木瓜雞丁湯 青 木 瓜 雞 丁	6	2.4	2	2.8		776
16	四	糙米飯	可樂三節翅 雞 翅(S) 可 樂 煮	菇菇鮮瓜 黃 瓜(Q) 香 菇 鮑 魚 煮	塔香打拋豬 碎 丁 絞 肉 毛 豆 九 層 塔 炒	有換蔬菜	芙蓉濃湯 玉 米 粒 紅 丁 青 豆 雞 蛋	5.8	2.5	2	2.5		758
17	五	香Q白飯	古早味筍香滷肉 肉 片(S) 筍 干 煮	櫻花蝦高麗 高 麗 菜(Q) 紅 木 耳 櫻 花 蝦 炒	金黃肉丸子 肉 丸 子 洋 蔥 煮	有換蔬菜	山藥排骨湯 山 藥 排 骨 湯	6	2.4	2	2.7		778
20		五穀米飯	滑蛋豬肉丼 肉 片(S) 洋 蔥 雞 蛋 煮	五彩繽紛 豆 腐 丁(Q) 小 瓜 丁 玉 米 粒 紅 丁 花 生 煮	油腐細粉 油 腐 筍 冬 粉 絞 肉 煮	吉田園	榨菜肉絲湯 榨 菜 肉 絲 湯	5.9	2.5	2	2.5		763
		五穀米飯 蔬食日	油腐冬粉 油 腐 筍 冬 粉 煮	豆薯彩丁 豆 薯 丁(Q) 小 瓜 丁 玉 米 粒 紅 丁 煮	香菇蒸蛋 雞 蛋(Q) 香 菇 蒸	吉田園	榨菜素肉絲湯 榨 菜 素 肉 絲 湯	5.9	2.5	2	2.5		763
21	二	海苔肉鬆飯	塔香雞腿排 雞 腿 排(S) 九 層 塔 煮	金茸冬瓜 冬 瓜(Q) 金 茸 雞 蛋 煮	蒜香海根 海 龍 肉 絲 紅 綠 炒	有換蔬菜	三絲羹湯 三 絲 羹 湯 木 耳 紅 絲 雞 蛋	5.8	2.4	2.3	2.5		759
23	四	香Q白飯	南洋沙嗲豬 肉 片(S) 洋 蔥 煮	白菜金鯛塊 大 白 菜(Q) 金 鯛 魚 煮	乾煸長豆肉末 長 豆 絞 肉 炒	有換蔬菜	芋頭西米露 芋 頭 西 米 露	6	2.4	2	2.7		772
24	五	燕麥飯	黃金脆雞排 雞 排 炸	京醬肉絲 洋 蔥(Q) 肉 絲 雞 蛋 煮	蔥花菜圃蛋 雞 蛋(Q) 蔥 花 菜 炒	有換蔬菜	羅宋湯 香 菜 西 芹 高 麗 菜 肉 片	5.8	2.6	2	2.8		777
27		香Q白飯	迷迭香棒棒腿 雞 腿(S) 迷 迭 香 蒜 蔥 煮	黃豆芽彩絲 黃 豆 芽(Q) 芹 菜 洋 蔥 紅 綠 炒	麻婆豆腐 豆 腐 絞 肉 木 耳 紅 蘿 蔔 青 豆 煮	吉田園	玉米蛋花湯 玉 米 粒 雞 蛋	5.8	2.5	2	2.5		759
		香Q白飯 蔬食日	麻婆豆腐 豆 腐 木 耳 紅 蘿 蔔 青 豆 煮	黃豆芽彩絲 黃 豆 芽(Q) 芹 菜 洋 蔥 紅 綠 炒	敏豆什蔬 敏 豆 紅 蘿 蔔 綠 豆 什 蔬 炒	吉田園	玉米蛋花湯 玉 米 粒 雞 蛋	5.8	2.5	2	2.5		759
28	二	糙米飯	鐵板炒肉片 肉 片(S) 洋 蔥 紅 綠 炒	白醬洋芋 馬 鈴 薯(Q) 紅 蘿 蔔 青 豆	西芹炒甜條 西 芹 甜 不 辣 條 炒	有換蔬菜	鮮筍肉絲湯 竹 筍 肉 絲	6	2.4	2	2.7	1	832
30	四	五穀米飯	招牌鹽水雞 雞 丁(S) 筍 片 蒜 豆 煮	小瓜貢丸片 小 瓜 貢 丸(Q) 貢 丸 片 紅 片 炒	炸醬干丁 碎 丁 絞 肉 紅 丁 毛 豆 煮	有換蔬菜	薑絲海芽湯 海 芽 筍 雞 蛋	5.8	2.5	2	2.5		758
31	五	香Q白飯	鮮味炸魚排 魚 排 炸	茄汁炒蛋 洋 蔥(Q) 雞 蛋 豆 炒	回鍋肉片 高 麗 菜(Q) 肉 片 木 耳 炒	有換蔬菜	赤肉羹湯 赤 肉 羹 湯 紅 絲 木 耳	5.8	2.5	2.1	2.8		772

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，5/28(二)回饋水果。

# 裕民園 精緻午餐

莊敬國小108年5月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日 菜類 (份)	豆類 菜類 (份)	瓜菜 類 (份)	肉類 菜類 (份)	共計 (100%)
★ 2	四	小米蒸飯	紅燒豬腩 <small>肉丁/煎</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	芹香小魚輪 <small>小魚輪、芹/炒</small>	有機蔬菜 關東風味湯 <small>豬骨、肉片、柴魚</small>	5.7	2.7	2.2	2.6	7.4
★ 3	五	白米飯	香噴噴麻油雞 <small>雞丁、米血、麻油/蒸</small>	和風燒豆腐 <small>豆腐、蔥花/燒</small>	瓠瓜肉片 <small>瓠瓜、肉片/蒸</small>	有機蔬菜 菇菇火鍋湯 <small>香菇、金針菇、香菇、竹筍</small>	5.4	2.6	2.0	2.6	7.4
★ 6	一	麥片Q飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥、蔥/炒</small>	玉米田園三色 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	紅片高麗菜 <small>高麗菜、紅蘿蔔/炒</small>	吉園蔬菜 冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、肉片、大薏仁</small>	5.6	2.8	2.0	2.8	7.8
★ 7	二	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	脆炒花椰菜 <small>花椰菜/炒</small>	蔬菜福州丸 <small>蔬菜、福州丸/煮</small>	有機蔬菜 紫米紅豆湯 <small>紫米、紅豆</small>	5.4	2.6	2.2	2.6	7.5
★ 9	四	義大利麵	塔香雞腿排 <small>雞腿排、九層塔/燒</small>	芹香客家小炒 <small>豆干片、肉絲、芹、乾魷魚/炒</small>	白玉蘿蔔煮 <small>蘿蔔、玉米、肉片/煮</small>	有機蔬菜 貴族巧達濃湯 <small>洋芋、玉米、蛋</small>	5.5	2.8	2.2	2.7	7.2
★ 10	五	白米飯	蔥燒里肌排 <small>里肌排、蔥/燒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪絲/炒</small>	冬瓜肉末 <small>冬瓜、肉末、麵筋/煮</small>	有機蔬菜 海芽蛋花湯 <small>海芽、蛋</small>	5.5	2.7	2.2	2.6	7.6
★ 13	一	白米飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋蔥、蒜/燒</small>	敏豆滷甜條 <small>甜不辣條、敏豆/滷</small>	泰式打拋肉 <small>絞肉、干丁、番茄、九層塔/炒</small>	吉園蔬菜 紅麵線羹湯 <small>紅麵線、薯絲、肉羹</small>	5.6	2.6	2.2	2.7	7.4
★ 14	二	白米飯	卡拉雞腿 <small>雞腿/炸</small>	紅燒燉馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	銀芽炒肉絲 <small>豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	有機蔬菜 柴魚味噌湯 <small>豆腐、味噌、柴魚</small>	5.6	2.8	2.2	2.8	7.3
★ 16	四	胚芽米飯	筍香焗肉 <small>肉丁、筍/燒</small>	螞蟻上樹 <small>高麗菜、冬粉、絞肉、青蔥/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、蛋、香菇絲/煮</small>	有機蔬菜 雪花羅宋湯 <small>番茄、蛋、時蔬</small>	5.6	2.7	2.0	2.6	7.2
★ 17	五	白米飯	香菇瓜仔雞 <small>雞丁、香菇、瓜仔/煮</small>	香Q滷蛋 <small>蛋、絞肉、干丁/煮</small>	韓式高麗年糕 <small>高麗菜、年糕、泡菜/炒</small>	有機蔬菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	5.4	2.5	2.2	2.5	7.3
★ 20	一	白米飯	沙茶小肉片 <small>小肉片、洋蔥/炒</small>	蝦香鮮菇高麗 <small>高麗菜、鮮菇、蝦皮/炒</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	吉園蔬菜 酸辣湯 <small>筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲</small>	5.4	2.5	2.2	2.5	7.3
★ 21	二	小米蒸飯	日式咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>大白菜、獅子頭/燒</small>	銀芽三絲 <small>豆芽、肉絲、紅蘿蔔、木耳/炒</small>	有機蔬菜 肉骨茶湯 <small>豬骨、肉片、肉骨茶包</small>	5.4	2.6	2.2	2.6	7.5
★ 23	四	白米飯	塔香三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲、白干絲、芹/炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋蔥、番茄/炒</small>	有機蔬菜 綠豆湯 <small>綠豆、糖</small>	5.6	2.6	2.0	2.8	7.3
★ 24	五	白米飯	黃金豬排 <small>豬排/炸</small>	蔬菜炒冬粉 <small>高麗菜、冬粉、絞肉、青蔥/炒</small>	和風蘿蔔煮 <small>蘿蔔、玉米、肉、火鍋料/煮</small>	有機蔬菜 日式豆腐湯 <small>豆腐、味噌、柴魚</small>	5.7	2.5	2.2	2.8	7.8
★ 27	一	白米飯	鐵板燒豬柳 <small>豬柳、洋蔥/炒</small>	彩繪玉米 <small>玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮</small>	毛豆百頁海帶 <small>百頁、海帶、毛豆/滷</small>	吉園蔬菜 什錦蔬菜湯 <small>高麗菜、肉絲、香菇絲、紅蘿蔔</small>	5.6	2.5	2.0	2.5	7.2
★ 28	二	肉燥擔擔麵	台灣鹽酥雞 <small>雞丁、九層塔/炸</small>	香噴噴肉燥 <small>絞肉、干丁/炒</small>	芋香白菜滷 <small>白菜、芋頭、蛋/煮</small>	有機蔬菜 淡水貢丸湯 <small>豬骨、貢丸片、芹菜</small>	5.3	2.6	2.2	2.6	7.3
★ 30	四	白米飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒</small>	枸杞冬瓜肉末 <small>冬瓜、絞肉、枸杞/燒</small>	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 <small>紅麵線、薯絲、肉羹</small>	5.4	2.7	2.2	2.5	7.8
★ 31	五	糙米白飯	紅燒花生扣肉 <small>肉丁、花生/紅燒</small>	海苔丸燒 <small>海苔丸/燒</small>	高麗炒年糕 <small>高麗菜、年糕、泡菜/炒</small>	有機蔬菜 韓式海帶湯 <small>海帶、黃豆芽、肉片</small>	5.6	2.5	2.2	2.6	7.5

★ 標示為四章-0申請日

營養師 黃亦璉 呂如蘋  
5/28(二)供應水果一份

\*全面使用非基改黃豆製品及玉米

\*週一供應吉園園蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

# 國琳團膳

108年5月菜單

# 莊敬國小

提供4章1Q及非基改食料

日期	星期	主食	主菜	副菜		青菜	湯品	五穀粗糧	豆魚肉蛋	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量
5/2	四	紫米飯	蔥燒雞腿 <small>雞腿, 葱</small>	肉絲洋芋Q <small>馬鈴薯, 肉絲, 薯</small>	香菇蒸蛋Q <small>香菇, 雞蛋, 蒸</small>	有機蔬菜	紫菜薑絲湯 <small>紫菜, 薑絲, 薯</small>	6.7	2.5	1.9	2.6	821
5/3	五	白飯	洋蔥肉片Q <small>肉片, 洋蔥, 薯</small>	蕃茄玉米C <small>蕃茄, 玉米粒, 炒</small>	南瓜雞丁 <small>南瓜, 雞丁, 蒸</small>	有機特裝白菜	木瓜排骨湯 <small>木瓜, 排骨, 湯</small>	6.8	2.4	1.9	2.5	802
5/6	一	小米飯	南洋咖哩肉片 <small>肉片, 咖哩粉, 薯</small>	芋香大白Q <small>大白菜, 芋頭, 胡蘿蔔, 炒</small>	打拋豬 <small>豆乾丁, 雞肉, 炒</small>	吉園園蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍, 湯</small>	6.5	2.6	1.8	2.5	803
5/6	一	小米飯 蔬食日	薯餅 <small>薯餅, 炒</small>	芋香大白Q <small>大白菜, 芋頭, 胡蘿蔔, 炒</small>	腰果干丁 <small>豆乾丁, 腰果, 炒</small>	吉園園蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍, 湯</small>	6.5	2.6	1.8	2.5	803
5/7	二	玉米蛋炒飯	鐵路大排 <small>大排, 湯</small>	紅仁炒蛋Q <small>胡蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	開陽青菜Q <small>青菜, 蝦米, 炒</small>	有機蔬菜	紅豆QQ <small>紅豆, QQ, 煮</small>	6.6	2.6	1.8	2.4	810
5/9	四	薏仁飯	五香扣肉Q <small>豬肉, 豆干, 煮</small>	鐵板油腐 <small>油豆腐, 炒</small>	香菇蘿蔔Q <small>香菇, 蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜	海芽味噌小魚湯 <small>海芽, 味噌, 小魚乾, 煮</small>	6.7	2.5	1.8	2.4	810
5/10	五	白飯	養生雞C <small>雞丁, 紅蔥, 枸杞, 煮</small>	柳葉魚 <small>柳葉魚, 炸</small>	獅子頭大白 <small>大白菜, 獅子頭, 胡蘿蔔, 煮</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片, 煮</small>	6.8	2.4	1.9	2.5	802
5/13	一	白飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿, 湯</small>	開陽青菜Q <small>青菜, 蝦米, 炒</small>	玉米毛豆 <small>玉米粒, 毛豆, 煮</small>	吉園園蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>沙茶, 肉羹, 煮</small>	6.6	2.4	2	2.7	814
5/13	一	白飯 蔬食日	香菇蒸蛋 <small>香菇, 雞蛋, 蒸</small>	開陽青菜Q <small>青菜, 蝦米, 炒</small>	玉米毛豆 <small>玉米粒, 毛豆, 煮</small>	吉園園蔬菜	沙茶肉羹湯 <small>沙茶, 肉羹, 煮</small>	6.6	2.4	2	2.7	814
5/14	二	糙米飯	韓式肉片Q <small>肉片, 高麗菜, 炒</small>	滷蛋肉汁 <small>雞蛋, 湯</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	結頭菜大骨湯 <small>結頭菜, 大骨, 煮</small>	6.5	2.5	1.9	2.5	803
5/16	四	黑芝麻飯	咖哩雞丁C <small>馬鈴薯, 雞丁, 煮</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲, 炒</small>	茄汁肉圓 <small>肉圓, 蒸</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 高麗菜, 煮</small>	6.6	2.5	1.9	2.6	814
5/17	五	白飯	沙茶魚丁C <small>魚丁, 煮</small>	冬瓜燜絞肉 <small>冬瓜, 絞肉, 燜</small>	番茄蛋 <small>番茄, 雞蛋, 炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 煮</small>	6.6	2.5	1.9	2.4	805
5/20	一	地瓜飯	五香雞翅C <small>雞翅, 湯</small>	白醬洋芋Q <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	干丁小魚 <small>豆乾丁, 小魚乾, 炒</small>	吉園園蔬菜	豆芽三絲湯 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	6.5	2.6	2	2.6	817
5/20	一	地瓜飯 蔬食日	大溪黑豆干 <small>黑豆干, 湯</small>	白醬洋芋Q <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 煮</small>	什錦蔬菜 <small>香菇, 大白菜, 胡蘿蔔, 胡蘿蔔, 煮</small>	吉園園蔬菜	豆芽三絲湯 <small>豆芽菜, 紅蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	6.5	2.6	2	2.6	817
5/21	二	白飯	叉燒肉 <small>叉燒肉, 炸</small>	彩繪玉米C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 青豆仁, 炒</small>	肉絲白花C <small>白花菜, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	南瓜薑絲湯 <small>南瓜, 薑絲, 煮</small>	6.6	2.5	1.8	2.6	812
5/23	四	螺旋義大利麵	和風肉片Q <small>肉片, 洋蔥, 煮</small>	紅蘿蔔蛋Q <small>胡蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	香滷百頁 <small>百頁豆腐, 湯</small>	有機蔬菜	綠豆包心粉圓 <small>綠豆, 包心粉圓, 煮</small>	6.6	2.5	1.8	2.6	812
5/24	五	白飯	塔香三杯雞C <small>九層塔, 雞丁, 炒</small>	什錦豆腐煲 <small>絞肉, 香菇, 胡蘿蔔, 炒</small>	肉片大瓜Q <small>大西瓜, 肉片, 炒</small>	有機蔬菜	青菜蛋花湯 <small>青菜, 雞蛋, 煮</small>	6.5	2.5	1.9	2.5	803
5/27	一	白飯	蝦仁排 <small>蝦仁排, 炸</small>	肉絲蘿蔔Q <small>蘿蔔, 肉絲, 炒</small>	番茄玉米C <small>玉米粒, 番茄, 炒</small>	吉園園蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 煮</small>	6.5	2.4	1.9	2.6	800
5/27	一	白飯 蔬食日	蘿蔔烤麩 <small>白蘿蔔, 烤麩, 炒</small>	香菇高麗Q <small>香菇, 高麗菜, 炒</small>	番茄玉米C <small>玉米粒, 番茄, 炒</small>	吉園園蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 煮</small>	6.5	2.4	1.9	2.6	800
5/28	二	紫米飯	滷雞排C <small>雞排, 湯</small>	香菇蒸蛋Q <small>香菇, 雞蛋, 蒸</small>	肉絲青菜Q <small>青菜, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄, 高麗菜, 煮</small>	6.6	2.4	2	2.5	805
5/30	四	白飯	糖醋肉片 <small>肉片, 煮</small>	開陽大白Q <small>大白菜, 蝦米, 炒</small>	梅干絞肉Q <small>絞肉, 梅乾菜, 炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 胡蘿蔔, 馬鈴薯, 煮</small>	6.6	2.5	1.8	2.6	812
5/31	五	糙米飯	紅燒魚下巴 <small>魚下巴, 紅燒</small>	咖哩洋芋 <small>胡蘿蔔, 馬鈴薯, 煮</small>	雪菜絞肉 <small>雪裡紅, 絞肉, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	6.6	2.5	1.8	2.6	812

\*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

\*5/28(二)公糧米回饋水果一份, 每份60大卡