

莊敬國小 109 年 1 月 2 日至 109 年 2 月 27 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
1 月 2 日~1 月 10 日	國琳	皇佳	裕民田	全盛	裕民田
1 月 13 日~1 月 20 日	全盛	國琳	皇佳	裕民田	皇佳
2 月 11 日~2 月 21 日	裕民田	全盛	國琳	皇佳	國琳
2 月 24 日~2 月 27 日	皇佳	裕民田	全盛	國琳	全盛

# 國琳團膳

109年1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	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q
1/2	四	紫米飯	生薑肉片Q 肉片,薑片,炒	雞堡 雞堡,炸	雞茸毛豆Q 玉米粒,雞茸,毛豆,胡蘿蔔,炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,煮	5.4	2.5	2	2.5	728	○
1/3	五	白飯	迷迭香雞腿 雞腿,煮	蒸蛋Q 雞蛋,蒸	魚卵捲大白Q 魚卵捲,大白菜,炒	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 蔬菜,菇菇,煮	5.5	2.5	2	2.5	735	○
1/6	一	白飯	蔥燒里肌Q 里肌排,煮	番茄蛋Q 番茄,蛋,炒	乾片小魚 豆干片,小魚乾,炒	產銷履歷	芹菜丸子湯 芹菜,丸子,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
1/6	一	白飯 蔬食日	芝麻乾片 豆干片,芝麻,炒	番茄蛋Q 番茄,蛋,炒	香菇高麗 香菇,高麗菜,炒	產銷履歷	芹菜丸子湯 芹菜,丸子,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
1/7	二	肉絲蛋炒飯	叉燒肉Q 叉燒肉,烤	燒賣青菜 燒賣,青菜,蒸	奶油培根Q 馬鈴薯,培根,煮	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
1/9	四	糙米飯	香酥旗魚C 旗魚,炸	雞丁玉米毛豆Q 雞丁,玉米粒,毛豆,炒	青菜獅子頭 青菜,獅子頭,魯	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,豬血,胡蘿蔔,雞蛋,煮	5.4	2.4	2	2.5	721	○
1/10	五	白飯	烤雞翅C 雞翅,烤	珍珠丸地瓜 珍珠丸,地瓜,蒸	蒜炒青白花C 青白花,蒜頭,炒	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,大骨,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
1/13	一	黑芝麻飯	蜜汁排骨酥 排骨酥,煮	打拋肉燥Q 豆乾丁,絞肉,炒	金針菇什錦Q 金針菇,蔬菜,肉絲,炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
1/13	一	黑芝麻飯	蛋酥芋香大白 雞蛋,芋頭,大白菜,炒	塔香豆干 豆乾丁,九層塔,炒	金針菇什錦Q 金針菇,蔬菜,炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
1/14	二	白飯	糖醋肉片Q 肉片,炒	香滷二節翅 二節翅,滷	番茄蛋Q 番茄,雞蛋,炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
1/16	四	茄汁義大利麵	和風豬排Q 豬排,煮	花椰雙色C+玉米肉醬 青白花,炒+玉米,番茄,煮	薯條雙拼 地瓜薯條,薯條,炸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,胡蘿蔔,馬鈴薯,雞蛋,煮	5.4	2.4	2	2.5	721	○
1/17	五	白飯	三杯雞丁Q 雞丁,炒	滷蛋乾末 滷蛋,豆干末,炒	香菇肉絲青菜Q 香菇,肉絲,青菜,炒	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑絲,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
1/20	一	糙米飯	五香雞腿 雞腿,魯	番茄玉米Q 玉米粒,番茄,炒	肉絲青菜Q 肉絲,青菜,炒	產銷履歷	酸菜肉絲湯 酸菜,肉絲,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
1/20	一	糙米飯	醬香百頁 百頁豆腐,滷	番茄玉米Q 玉米粒,番茄,炒	香菇青菜Q 香菇,青菜,炒	產銷履歷	酸菜薑絲湯 酸菜,薑絲,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○

# 國琳團膳

109年2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	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q
2/11	二	白飯	杏菇花雕雞C 杏鮑菇,雞丁,炒	檸檬豬柳Q 豬柳,炒	鮮蔬開陽 蔬菜,蝦米,炒	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔,雞蛋,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
2/13	四	培根炒飯	香烤雞腿C 雞腿,烤	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,炒	蛋酥高麗Q 蛋,高麗菜,炒	有機蔬菜	花豆燒仙草 花豆,燒仙草,煮	5.4	2.4	2	2.5	721	○
2/14	五	糙米飯	沙茶肉片Q 洋蔥,豬肉片,炒	敏豆甜條 敏豆,甜不辣,炒	蒸蛋Q 雞蛋,蒸	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄,蛋,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
2/17	一	白飯	日式炸豬排 豬排,炸	甜醬開東煮Q 白蘿蔔,紅蘿蔔,油豆腐,煮	回鍋肉片Q 高麗菜,豬肉片,炒	產銷履歷	紫菜小魚湯 紫菜,小魚干,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
2/17	一	白飯	麻婆豆腐 豆腐,香菇,炒	甜醬開東煮Q 白蘿蔔,紅蘿蔔,甜不辣,煮	素火腿高麗Q 素火腿,高麗菜,炒	產銷履歷	紫菜小魚湯 紫菜,小魚干,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
2/18	二	小米飯	椰香咖哩魚C 魚丁,洋芋,紅蘿蔔,煮	香蔥紅絲蛋Q 蔥,紅蘿蔔,蛋,炒	芝麻蜜汁豆干 豆干,芝麻,煮	有機蔬菜	酸辣湯 筍,紅蘿蔔,木子,豆腐,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
2/20	四	白飯	鐵板燒肉柳Q 洋蔥,豬肉,煮	紫米珍珠丸 紫米珍珠丸,蒸	鮮菇青菜 青菜,香菇,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄,青菜,煮	5.4	2.4	2	2.5	721	○
2/21	五	糙米飯	暖呼呼麻油雞C 雞丁,煮	腐皮蛋 雞蛋,煮	香筍燻肉Q 竹筍,豬肉,炒	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結,排骨,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
2/24	一	麥片飯	日式燒肉Q 洋蔥,豬肉片,炒	鮮菇燴三鮮 香菇,豬肉,烏蛋,時蔬,燴	玉米肉燥Q 玉米,絞肉,炒	產銷履歷	淡水魚丸湯 白蘿蔔,魚丸,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
2/24	一	麥片飯	日式蒸蛋Q 魚板絲,雞蛋,蒸	鮮菇燴三鮮 香菇,豬肉,烏蛋,時蔬,燴	玉米三色Q 玉米,馬鈴薯,胡蘿蔔,炒	產銷履歷	淡水魚丸湯 白蘿蔔,魚丸,煮	5.5	2.4	2	2.5	728	○
2/25	二	白飯	雞肉捲 雞肉捲,烤	干丁肉末 豆乾丁,絞肉,炒	鵝蛋冬瓜Q 冬瓜,鵝蛋,炒	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜,豬肉絲,煮	5.3	2.4	2	2.5	714	○
2/27	四	紫米飯	四季宮保魚丁C 魚丁,花生,炒	番茄滑蛋Q 番茄,蛋,炒	肉絲炒海椒 豬肉絲,海椒,紅蘿蔔,炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌,豆腐,煮	5.4	2.4	2	2.5	721	○
2/28	五	和平紀念日連假											
2/29	一												

\*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

\*2/25(二)公糧米回饋水果

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋	鮮肉	蔬菜	油類	水果	熱度
2	四	千島香鬆飯	<b>橙汁豬排</b> 排骨、柳橙、塊	時蔬雞柳 芹菜(Q)、高麗菜(Q)、雞柳(S)-炒	玉米炒蛋 玉米粒(S)、雞蛋(Q)-炒	有機蔬菜 海芽小魚湯 海帶芽小魚干薑絲	6	2.5	2	2.6		775
3	五	燕麥飯	<b>夜市炸雞</b> 雞丁(S)、九層塔-炸	瓜仔肉燥 碎瓜、絞肉(S)-煮	針菇萵苣 萵苣(Q)、金針菇(Q)-炒	有機蔬菜 薏仁排骨湯 薏仁排骨	5.8	2.5	2	2.8		770
6		糙米飯	<b>南洋咖哩肉丁</b> 肉丁(S)、馬鈴薯、洋蔥、椰漿-煮	菇炒小瓜 小黃瓜(Q)、木耳(Q)、秀珍菇(Q)-炒	客家小炒 豆干片、乾魷魚、肉絲(S)-炒	產銷履歷 結頭菜湯 結頭菜雞丁	5.9	2.6	2	2.5		771
		蔬食日糙米飯	<b>椒鹽菇百頁</b> 百頁豆、秀珍菇-炸	鮮炒小瓜 小黃瓜(Q)、木耳(Q)-炒	南洋咖哩 馬鈴薯(Q)、洋蔥、椰漿-煮	產銷履歷 結頭菜湯 結頭菜紅蘿蔔鮮菇	5.9	2.6	2	2.5		771
7	二	香Q白飯	<b>蔥油雞</b> 雞丁(S)、薑絲、蔥-煮	鍋貼*2 鍋貼-炸	蕃茄炒蛋 蕃茄(Q)、雞蛋(Q)-炒	有機蔬菜 綠豆粉圓湯 綠豆粉圓	6	2.5	2	2.7		779
9	四	五穀米飯	<b>古早味滷雞腿</b> 雞腿(S)-滷	油腐肉燥 絞肉(S)、油腐-滷	蔬菜炒冬粉 高麗菜(Q)、絞肉(S)、冬粉-炒	有機蔬菜 刺瓜金茸湯 刺瓜金針菇肉片	5.9	2.6	2	2.5		771
10	五	香Q白飯	<b>泡菜豬肉</b> 肉片(S)、大白菜-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲(Q)、鮑魚菇(Q)-煮	田園玉米 玉米粒(S)、紅丁(Q)、青豆仁-煮	有機蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	6	2.5	2	2.5		770
13		胚芽米飯	<b>烤肉醬肉片</b> 肉片(S)、洋蔥-煮	彩繪脆薯 豆薯(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	五香素雞 素雞絞肉-煮	產銷履歷 青木瓜湯 青木瓜雞丁	6	2.5	2	2.5		770
		蔬食日胚芽米飯	<b>五香素雞</b> 素雞-煮	彩繪脆薯 豆薯(Q)、木耳(Q)、紅蘿蔔(Q)-煮	蒸蛋 雞蛋(Q)-蒸	產銷履歷 青木瓜湯 青木瓜薑絲	6	2.5	2	2.5		770
14	二	義大利麵	<b>迷迭香雞腿排</b> 雞腿排(S)-滷	鴻喜燒冬瓜 冬瓜(Q)、鴻喜菇(Q)、絞肉(S)-燒	玉兔包 玉兔包-蒸	有機蔬菜 田園南瓜濃湯 南瓜紅丁雞蛋	5.8	2.6	2.2	2.5		769
16	四	香Q白飯	<b>鐵路排骨</b> 排骨-滷	咖哩肉燥 馬鈴薯(Q)、絞肉(S)-煮	紅蔘炒蛋 紅蔘(Q)、雞蛋(Q)-炒	有機蔬菜 香菇雞丁湯 香菇白蘿蔔雞丁	6	2.6	2	2.5		778
17	五	糙米飯	<b>蓬勃燒雞</b> 雞丁(S)、九層塔-塊	黃瓜鮮菇 大黃瓜(Q)、鮮香菇(Q)-煮	髮菜福州丸 福州丸、髮菜、雞蛋-煮	有機蔬菜 竹筍肉片湯 竹筍肉片	5.8	2.6	2.1	2.6		771
20		香Q白飯	<b>咋啦雞腿堡</b> 雞腿排-炸	玉米雞茸 玉米粒(S)、雞絞肉-煮	佛跳牆 大白菜(Q)、軟骨丁(S)、木耳(Q)-煮	產銷履歷 海結排骨湯 海帶結排骨	6	2.5	2	2.7		779
		蔬食日香Q白飯	<b>醬燒豆干</b> 豆干-燒	金黃玉米 玉米粒(S)三色豆-煮	木耳白菜 大白菜(Q)、木耳(Q)-煮	產銷履歷 薑絲海結湯 海帶結薑絲	6	2.5	2	2.7		779
2/11	二	香Q白飯	<b>紅燒豬腩</b> 肉丁(S)、白蘿蔔-塊	彩繪三絲 豆芽菜(Q)、肉絲(S)、紅蘿蔔(Q)-炒	丸子兄弟 花枝丸、貢丸-炸	有機蔬菜 味噌小魚湯 豆腐小魚干	5.8	2.5	2.1	2.8		772
13	四	香Q白飯	<b>香煎豬排</b> 豬排-煎	打拋肉 絞肉(S)、青豆仁、九層塔-炒	吻魚炒蛋 玉米粒(S)、雞蛋(Q)、吻魚-炒	有機蔬菜 薑汁地瓜湯 地瓜Q圓蛋	6	2.5	2	2.7		779
14	五	五穀米飯	<b>麻油雞</b> 雞丁(S)、米血丁-煮	雪蓮子麵筋 油泡、雪蓮子-滷	芹香肉絲 芹菜(Q)、肉絲(S)-炒	有機蔬菜 肉羹湯 肉羹、木耳、紅蘿蔔、肉羹白蘿蔔	5.9	2.5	2	2.6		768
17		香Q白飯	<b>洋蔥豬柳</b> 豬柳條(S)、洋蔥-煮	鮮菇扁蒲 扁蒲(Q)、鮑魚菇(Q)-煮	蜜汁豆干 四分干、白芝麻-燒	產銷履歷 羅宋湯 高麗菜芹菜蕃茄	5.8	2.6	2.2	2.5		769
		蔬食日香Q白飯	<b>蜜汁豆干</b> 四分干、白芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋(Q)-蒸	鮮菇扁蒲 扁蒲(Q)、鮑魚菇(Q)-煮	產銷履歷 羅宋湯 高麗菜芹菜蕃茄	5.8	2.6	2.2	2.5		769
18	二	燕麥飯	<b>可樂滷雞腿</b> 雞腿(S)-滷	筍丁肉燥 筍丁、絞肉(S)-煮	柴香白玉燒 白蘿蔔(Q)、火鍋料-煮	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	5.8	2.6	2.3	2.5		771
20	四	海苔肉鬆飯	<b>香菇瓜仔雞</b> 雞丁(S)、香菇、脆瓜-煮	茄汁炒蛋 洋蔥(Q)、雞蛋(Q)-炒	蒜酥敏豆 敏豆、蒜絞肉(S)-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐筍木耳紅絲雞蛋	5.8	2.6	2.2	2.5		769
21	五	胚芽米飯	<b>筍香滷肉</b> 肉丁(S)、筍干-滷	泡菜寬粉 大白菜(Q)、寬粉-煮	香酥蛋蛋魚 柳魚片-炸	有機蔬菜 黃瓜雞丁湯 黃瓜雞丁	5.9	2.5	2	2.7		772
24		糙米飯	<b>咖哩雞</b> 雞丁(S)、洋蔥、馬鈴薯-煮	海芽炒蛋 玉米粒(S)、雞蛋(Q)、海芽-炒	鐵板油腐 小三角油腐、筍片、肉片(S)-燒	產銷履歷 大頭菜排骨湯 結頭菜排骨	5.9	2.7	2	2.5		778
		蔬食日糙米飯	<b>醬燒油腐</b> 小三角油腐、筍片-燒	洋芋咖哩雙色 馬鈴薯(Q)、紅蘿蔔-煮	海芽炒蛋 玉米粒(S)、雞蛋(Q)、海芽-炒	產銷履歷 大頭菜湯 結頭菜鮮菇	5.9	2.7	2	2.5		778
25	二	香Q白飯	<b>蒜味肉片</b> 肉片(S)、豆芽菜-燙	什菇胡瓜 大黃瓜(Q)、秀珍菇(Q)、香菇(Q)-煮	茄汁海苔丸 海苔丸、三色豆-燒	有機蔬菜 蘿蔔雞丁湯 蘿蔔雞丁湯	5.9	2.5	2	2.7	1	832
27	四	五穀米飯	<b>香酥魚排</b> 魚排-炸	肉燥鵝蛋 絞肉(S)、鵝蛋-滷	櫻花蝦高麗 高麗菜(Q)、櫻花蝦-炒	有機蔬菜 青木瓜肉片湯 青木瓜肉片	5.8	2.5	2	2.8		770

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，2/25(二)回饋水果一次。

# 裕民園精緻午餐

莊敬國小  
109年1.2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日 種類 (份)	正午 菜類 (份)	下午茶 類(份)	油類 類(份)	熱量 (Kca l)		
★	2	四	胚芽米飯	蜂蜜照燒雞 <small>蜂蜜、雞丁、芝麻、豆瓣/燒</small>	滷味拼盤 <small>百頁、海帶/滷</small>	酥香白菜滷 <small>大白菜、木耳、蝦皮、蛋/煮</small>	有機 蔬菜	刺瓜魚丸湯 <small>刺瓜、吻仔魚丸</small>	5 2	2 5	2 2	2 5	7 1 9
★	3	五	白米飯	義式燉肉 <small>肉丁、洋葱/燉</small>	黑輪炒西芹 <small>芹、黑輪/炒</small>	韭香銀芽 <small>豆芽、韭菜、肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	火鍋菇菇湯 <small>高麗、香菇、金針菇、肉片</small>	5 2	2 4	2 0	2 5	7 0 7
★	6	一	紫米白飯	香酥魚排 <small>巴沙魚排/炸</small>	彩繪珍珠 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、干丁、九層塔、蕃茄/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片、大蔥仁</small>	5 5	2 5	2 2	3 0	7 6 3
★	7	二	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	芹香芝麻干絲 <small>海帶絲、豆干絲、芹菜/炒</small>	洋蔥乳酪蛋 <small>蛋、洋蔥、乳酪/炒</small>	有機 蔬菜	綠豆薏仁 <small>綠豆、薏仁</small>	5 2	2 8	2 0	2 6	7 4 1
★	9	四	古早香蔥 肉燥麵	蔥爆肉絲 <small>肉絲、蔥、洋葱/炒</small>	小瓜蝦捲 <small>小黃瓜、蝦捲/炒</small>	清脆高麗 <small>高麗菜、蝦皮/炒</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、玉米、蛋</small>	5 5	2 4	2 4	2 5	7 3 8
★	10	五	糙米白飯	沙茶燒肉片 <small>肉片、洋葱/炒</small>	甜滋滋豆干 <small>豆干/滷</small>	香菇扁蒲 <small>扁蒲、香菇/煮</small>	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>柴魚、豆腐、味噌</small>	5 3	2 5	2 2	3 0	7 4 9
★	13	一	白米飯	黃金豬排 <small>豬排/炸</small>	玉米鑲蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	芋香白菜滷 <small>大白菜、芋頭、木耳/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	黃瓜肉片湯 <small>大黃瓜、肉片</small>	5 5	2 6	2 0	3 0	7 6 5
★	14	二	麥片香飯	塔香三杯雞 <small>雞丁、米血、九層塔/燒</small>	鮮菇刺瓜 <small>刺瓜、鮮菇/煮</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、青豆/炒</small>	有機 蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、蛋</small>	5 3	2 8	2 2	2 6	7 5 3
★	16	四	白米飯	胡椒雞腿排 <small>雞腿排/燒</small>	綜合毛豆海結 (不麵輪) <small>海結、毛豆/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬菜	韓式昆布湯 <small>黃豆芽、昆布、肉片</small>	5 2	2 7	2 5	2 5	7 4 2
★	17	五	小米0飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	枸杞冬瓜燒 <small>枸杞、冬瓜、絞肉/燒</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔、洋葱、蛋/炒</small>	有機 蔬菜	結頭菜貢丸湯 <small>結頭菜、貢丸片</small>	5 2	2 8	2 6	2 4	7 4 7
★	20	一	白米飯	紅燒燉肉 <small>肉丁、結頭菜、紅蘿蔔/燒</small>	霸王地瓜薯條 <small>地瓜條/炸</small>	珍珠花生豆 <small>玉米、洋芋、花生、青豆/煮</small>	產銷 履歷 蔬菜	蘿蔔肉片湯 <small>蘿蔔、肉片</small>	5 5	2 4	2 0	3 0	7 5 0

1/21~2/10放寒假囉~春節快樂~

★	11	二	糙米白飯	南洋咖哩肉片 <small>肉片、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	蒜泥脆皮豆腐 <small>蒜、豆腐/燒</small>	韭菜炒豆芽 <small>豆芽、韭菜/炒</small>	有機 蔬菜	金茸蒲瓜湯 <small>蒲瓜、金針菇、肉片</small>	5 2	2 8	2 4	2 4	7 4 2
★	13	四	日式蔬菜 烏龍麵	黑胡椒豬排 <small>豬排/燒</small>	毛豆洋蔥蛋 <small>蛋、洋葱、毛豆/炒</small>	紅燒燉馬鈴薯 <small>馬鈴薯、絞肉、青豆/炒</small>	有機 蔬菜	地瓜芋圓 <small>地瓜、芋圓</small>	5 4	2 8	2 0	2 6	7 5 5
★	14	五	紫米白飯	糖醋魚塊 <small>水燻魚丁、甜椒、鳳梨、洋葱/燒</small>	紅蔥肉燥干丁 <small>絞肉、干丁、紅蔥頭/煮</small>	什錦粉絲 <small>高麗、絞肉、冬粉/炒</small>	有機 蔬菜	鮮筍肉片湯 <small>鮮筍、肉片</small>	5 5	2 4	2 6	2 4	7 3 8
★	17	一	白米飯	美式炸雞 <small>雞肉/炸</small>	白玉肉羹 <small>蘿蔔、紅蘿蔔、肉羹/煮</small>	金黃雞蓉 <small>玉米、雞蓉/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	番茄羅宋湯 <small>番茄、蛋、蔬菜</small>	5 5	2 6	2 0	3 0	7 6 5
★	18	二	紅扁豆飯	鳳梨咕咾肉 <small>咕咾肉、鳳梨、彩椒/燒</small>	冬瓜花生麵筋 <small>冬瓜、麵筋、花生/煮</small>	綜合蘿蔔海結 <small>蘿蔔、海結、玉米圈/煮</small>	有機 蔬菜	貴族巧達濃湯 <small>玉米、南瓜、蛋</small>	5 4	2 2	2 5	2 6	7 3 3
★	20	四	經典起司 紅醬義大利麵	羅勒雞腿排 <small>雞腿排、九層塔/燒</small>	蝦香白菜 <small>大白菜、木耳、蝦皮/炒</small>	奶黃包 <small>奶黃包/蒸</small>	有機 蔬菜	青木瓜肉片湯 <small>青木瓜、肉片</small>	5 8	2 7	2 0	2 4	7 6 7
★	21	五	地瓜絲飯	香蔥肉絲 <small>肉絲、蔥、洋葱/炒</small>	蔬菜福州丸 <small>蔬菜、海苔、福州丸/煮</small>	高麗炒肉片 <small>高麗、肉片/炒</small>	有機 蔬菜	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜、魚丸</small>	5 4	2 8	2 4	2 5	7 6 1
★	24	一	白米飯	天使雞排 <small>雞排/燒</small>	瓜仔干丁肉燥 <small>絞肉、干丁、瓜仔/煮</small>	紅絲鮮嫩炒蛋 <small>紅蘿蔔、洋葱、蛋/炒</small>	產銷 履歷 蔬菜	菇菇蔬菜湯 <small>金針菇、秀針菇、高麗、肉片</small>	5 2	2 6	2 2	2 5	7 2 7
★	25	二	麥片0飯	臻甜燒肉 <small>肉片、洋葱/炒</small>	香酥雞堡排 <small>雞堡排/炸</small>	鮮菇燴蒲瓜 <small>扁蒲、香菇/煮</small>	有機 蔬菜	柴魚豆腐湯 <small>柴魚、豆腐、味噌</small>	5 2	2 8	2 0	3 0	7 5 9
★	27	四	白米飯	日式咖哩雞 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭/燒</small>	古早味白菜滷 <small>白菜、木耳、蝦皮、蛋/煮</small>	有機 蔬菜	黃豆芽昆布湯 <small>海結、黃豆芽、肉片</small>	5 3	2 6	2 2	2 6	7 3 8

★ 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

\*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1.2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 陳楠捷 陳雅婷 侯欣怡 張韻璇

★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	水果	點心	外賣			
2	四	柴魚鮮蝦烏龍麵 <small>烏龍麵 蝦仁 時蔬 柴魚片</small>	炸豬肉酥 <small>豬肉酥-炸(X3)</small>	豬肉燒賣 <small>豬肉燒賣-蒸(X2)</small>	蝦香高麗菜 <small>高麗菜 香菇 蝦皮-炒</small>	結頭菜雞湯 <small>結頭菜 雞肉</small>	5	2	2	2	7	4
3	五	白飯 <small>白米</small>	芝麻鮑菇雞 <small>芝麻 鮑菇 雞肉-燉</small>	古早味肉羹 <small>時蔬 肉羹 木耳-煮</small>	玉筍青花 <small>青花 玉米筍-炒</small>	味噌湯 <small>豆腐 海帶芽 味噌</small>	5	2	2	2	7	3
6	六	香鬆蓋飯 <small>白米 香鬆粉</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉 白蘿蔔 紅蘿蔔-燉</small>	酸菜豬血糕 <small>豬血糕 酸菜-煮</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜 麵線 枸杞-煮</small>	洋芋雞湯 <small>馬鈴薯 雞肉</small>	5	2	2	2	7	4
7	二	白飯 <small>白米</small>	炸醬虎皮蛋 <small>雞蛋(X1) 毛豆-煮</small>	沙茶豆包 <small>豆包 香酥 青蔥-油</small>	絲瓜麵線 <small>絲瓜 麵線 枸杞-煮</small>	洋芋燉湯 <small>馬鈴薯 紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	7	4
9	四	糙米飯 <small>白米 糙米</small>	塔香雞腿排 <small>雞腿排 九層塔-燉(X1)</small>	菜脯炒蛋 <small>雞蛋 菜脯 毛豆仁-炒</small>	油爛筍乾 <small>筍乾 筍 酸菜-燉</small>	地瓜芋圓湯 <small>地瓜 芋圓</small>	5	2	2	2	7	4
10	五	白飯 <small>白米</small>	香蔥爆豬柳 <small>豬柳 洋蔥-燉</small>	肉茸燒油豆腐 <small>油豆腐 絞肉 紅蘿蔔-燉</small>	香菇白菜 <small>大白菜 香菇 紅蘿蔔-煮</small>	鮮瓜排骨湯 <small>時瓜 排骨</small>	5	2	2	2	7	3
13	八	白飯 <small>白米</small>	鹽酥雞 <small>雞肉-炸(X3)</small>	南洋咖哩貢丸 <small>洋芋 貢丸 洋蔥 咖哩-燉</small>	脆炒海茸 <small>海茸 九層塔-炒</small>	麵線羹 <small>時蔬 雞蛋 麵線</small>	5	2	2	2	7	4
14	九	白飯 <small>白米</small>	沙茶炒豬 <small>豬肉 洋蔥-煮</small>	時蔬炒花枝揚 <small>時蔬 花枝揚 木耳-炒</small>	芋香玉米 <small>芋頭 玉米 馬鈴薯 青豆仁-炒</small>	枸杞山藥湯 <small>山藥 枸杞</small>	5	2	2	2	7	4
16	四	白飯 <small>白米</small>	塔香凍豆腐 <small>凍豆腐 九層塔-燉</small>	番茄炒蛋 <small>番茄 雞蛋-炒</small>	芋香玉米 <small>芋頭 玉米 馬鈴薯 青豆仁-炒</small>	枸杞山藥湯 <small>山藥 枸杞</small>	5	2	2	2	7	4
17	五	海苔拉麵 <small>豬肉 拉麵 玉米 海苔</small>	滷翅小腿 <small>翅 油(X2)</small>	港式煎包 <small>港式煎包-蒸(X2)</small>	田園高麗 <small>高麗菜 木耳 紅蘿蔔-炒</small>	竹筍鮮菇湯 <small>竹筍 鮮菇</small>	5	2	2	2	7	4
20	八	白飯 <small>白米</small>	蘑菇醬炒豬 <small>豬肉 蘑菇 洋蔥-炒</small>	紅絲炒蛋 <small>雞蛋 紅蘿蔔-炒</small>	花生滷海結 <small>花生 海帶結-燉</small>	香芋米粉湯 <small>芋頭 米粉 肉絲</small>	5	2	2	2	7	3
20	九	芝麻飯 <small>白米 芝麻</small>	炸雞柳條 <small>雞柳條-炸(X2)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥 雞蛋-炒</small>	鮮蔬杏鮑菇 <small>杏鮑菇 時蔬 紅蘿蔔-炒</small>	玉米排骨湯 <small>玉米 馬鈴薯 排骨</small>	5	2	2	2	7	4
20	十	白飯 <small>白米</small>	芝香蜜薯燒豬 <small>地瓜 豬肉 白芝麻-燉</small>	麻婆肉燥豆腐 <small>豆腐 絞肉 紅蘿蔔 青豆仁-煮</small>	彩繪玉米筍 <small>時蔬 玉米筍 筍-炒</small>	黃芽雞湯 <small>黃豆芽 梅菜 雞肉</small>	5	2	2	2	7	4
20	十一	白飯 <small>白米</small>	麻婆肉燥豆腐 <small>豆腐 絞肉 紅蘿蔔 青豆仁-煮</small>	酸甜炒寬粉 <small>洋蔥 寬粉 木耳-炒</small>	彩繪玉米筍 <small>時蔬 玉米筍 筍-炒</small>	黃芽燉湯 <small>黃豆芽 梅菜</small>	5	2	2	2	7	4

放寒假

11	二	地瓜飯 <small>白米 地瓜</small>	熱炒三杯雞 <small>雞肉 薑片 九層塔-燉</small>	毛豆脆薯炒蛋 <small>雞蛋 毛豆 毛豆仁-炒</small>	海帶三絲 <small>海帶 豆干 紅蘿蔔-炒</small>	結頭排骨湯 <small>結頭菜 排骨</small>	5	2	2	2	7	4
13	四	白飯 <small>白米</small>	紅燒燉雞 <small>雞肉 時蔬 紅蘿蔔-燉</small>	蔥燒肉茸油豆腐 <small>油豆腐 絞肉 蔥花-燉</small>	茼蒿雙花 <small>青花 白花 筍 木耳-炒</small>	銀耳桂圓湯 <small>白木耳 桂圓肉</small>	5	2	2	2	7	3
14	五	茄汁肉醬義大利麵 <small>絞肉 洋蔥 玉米 義大利麵</small>	醬滷豬排 <small>豬排-油(X1)</small>	炸薯餅 <small>薯餅-炸(X2)</small>	芋香白菜 <small>大白菜 芋頭 香菇-煮</small>	玉米濃湯 <small>玉米 馬鈴薯 雞蛋</small>	5	2	2	2	7	4
17	八	地瓜飯 <small>白米 地瓜</small>	蔥燒沙茶肉片 <small>豬肉 蔥 沙茶醬-燉</small>	茄汁獅子頭 <small>獅子頭-燉(X1)</small>	開陽蒲瓜 <small>扁蒲 木耳 紅蘿蔔 蝦皮-煮</small>	薏仁雞湯 <small>時蔬 薏仁 雞肉 枸杞</small>	5	2	2	2	7	4
17	九	地瓜飯 <small>白米 地瓜</small>	茄汁巧蛋包 <small>巧蛋包-煮(X1)</small>	塔香豆腐 <small>豆腐 九層塔-煮</small>	木耳蒲瓜 <small>扁蒲 木耳 紅蘿蔔-煮</small>	薏仁燉湯 <small>時蔬 薏仁 枸杞</small>	5	2	2	2	7	4
18	二	白飯 <small>白米</small>	甜麵醬燒雞 <small>時蔬 雞肉-燉</small>	麻婆肉醬百頁 <small>百頁 豆腐 絞肉 青豆仁-煮</small>	肉燥豆芽 <small>豆芽 絞肉 木耳 韭菜-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔 排骨</small>	5	2	2	2	7	4
20	四	香鬆蓋飯 <small>白米 香鬆粉</small>	烤肉醬燒雞 <small>雞肉 時蔬 洋蔥-燉</small>	丸子雙響炮 <small>時蔬 蝦丸 貢丸 木耳-炒</small>	腐皮高麗菜 <small>高麗菜 腐皮 木耳-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐 筍 雞蛋 木耳</small>	5	2	2	2	7	4
21	五	白飯 <small>白米</small>	日式咖哩鮮魚 <small>魚肉 洋芋-煮</small>	黃金珍珠炒蛋 <small>雞蛋 玉米 青豆仁-炒</small>	茼蒿鮮蔬 <small>時蔬 筍 紅蘿蔔-炒</small>	鮮瓜肉絲湯 <small>時瓜 肉絲</small>	5	2	2	2	7	4
24	八	雜糧飯 <small>燕麥 藜麥 白米</small>	彩蔬腰果雞 <small>雞肉 腰果 紅蘿蔔-煮</small>	白醬爆漿起司球 <small>起司球 洋芋 紅蘿蔔 白醬-煮</small>	雙色青花 <small>青花菜 白花菜 紅蘿蔔-炒</small>	枸杞排骨湯 <small>時瓜 排骨 枸杞</small>	5	2	2	2	7	4
24	九	雜糧飯 <small>燕麥 藜麥 白米</small>	鮑菇滷黑干 <small>杏鮑菇 黑干-油</small>	炸地瓜薯條 <small>地瓜 薯條-炸(X3)</small>	雙色青花 <small>青花菜 白花菜 紅蘿蔔-炒</small>	時瓜薏仁湯 <small>時瓜 薏仁 枸杞</small>	5	2	2	2	7	4
25	二	白飯 <small>白米</small>	洋蔥豬柳 <small>洋蔥 豬柳-煮</small>	香嫩蒸蛋 <small>雞蛋-蒸</small>	野菇鮮瓜 <small>時瓜 菇 紅蘿蔔-煮</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐 小魚 海帶 味噌</small>	5	2	2	2	7	4
27	四	芝麻飯 <small>白米 芝麻</small>	滷雞排 <small>雞排-油(X1)</small>	泰式打拋豬肉 <small>豬肉 薯粉 豆干 九層塔-煮</small>	薑絲海帶 <small>海帶 薑 絲-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米 馬鈴薯 雞蛋</small>	5	2	2	2	7	4

【健康吃湯圓】傳統的十顆小湯圓或一顆飽飽的甜湯圓等於四分之一碗飯的熱量，若吃湯圓來取代主食飯或麵，至少要搭配半碗量以上的蔬菜，才能讓體重不增加及保有健康。而如果要煮成鹹湯圓，不妨多添加青江菜等蔬菜，來增加纖維攝取，最後在餐後還要一份水果，才能均衡一餐。