



全盛美食107年3月菜單

莊敬國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街二段1巷1號 電話：02-26884900 ◎負責人：許金鳳 許登麟 陳檢校 江亞慧

★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	例數	午餐	晚餐	宵夜	備註	
1	四	白飯 白米	三杯米糕雞 豬白糕、雞肉、香	肉絲海茸 肉絲、海茸、炒	時瓜燴菇 時瓜、菇、木耳、炒	鮮蔬蛋花湯 高鮮蛋	5	2	2	2	7
2	五	糙米飯 糙米、白米	蘿蔔燉肉 時蔬、豬肉、燉	大溪香滷豆干 時蔬、豆干、滷	田園玉米 玉米、洋芋、青豆、仁、炒	冬瓜豚骨湯 冬瓜、排骨	5	2	2	2	7
5	一	香菇油飯 香菇、糙米	醬燒魚排 魚排、蒜、(X1)	肉末時蔬粉絲 肉末、時蔬、豬心、炒	筍香芽菜 竹筍、豆芽、木耳、炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、排骨	5	2	2	2	7
5	二	香菇油飯 香菇、糙米	醬滷油豆腐 油豆腐、紅蔥、蒜、油	時蔬炒粉絲 肉絲、時蔬、炒	筍香芽菜 竹筍、豆芽、木耳、炒	蘿蔔燉湯 紅白蘿蔔	5	2	2	2	7
6	二	白飯 白米	鮑菇豚肉 鮑菇、豬肉、燉	脆炸雞塊 雞塊、炸、(X2)	蝦米扁蒲 蝦米、扁蒲、紅蔥、蒜、炒	綠豆湯 綠豆	5	2	2	2	7
8	四	白飯 白米	蒜香炒肉片 蒜、豬肉、炒	家常肉燥豆腐 豬肉、豆腐、香	紅絲高麗 紅絲、高麗、炒	玉米雞茸湯 非基因玉米、雞肉	5	2	2	2	7
9	五	燕麥飯 燕麥、白米	香菇燉雞 香菇、雞肉、燉	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋、炒	薑絲海根 時蔬、當歸、炒	酸辣清湯 筍、豆腐、蛋	5	2	2	2	7
12	一	白飯 白米	紅麴叉燒肉 叉燒、肉、燉	雞茸燒冬瓜 雞茸、肉、冬瓜、香	玉米筍花椰 玉米、筍、花椰、木耳、炒	蕃茄羅宋湯 蕃茄、洋蔥	5	2	2	2	7
12	二	白飯 白米	照燒醬燒巧蛋包 巧蛋包、洋蔥、香、(X1)	薑絲燒冬瓜 雞絲、冬瓜、香	玉米筍花椰 玉米、筍、花椰、木耳、炒	蕃茄羅宋湯 蕃茄、洋蔥	5	2	2	2	7
13	一	地瓜飯 炒瓜、白米	碳烤棒棒雞腿 雞腿、小、烤、(X2)	鮮蔬凍豆腐 時蔬、豆腐、紅蔥、蒜、香	台式白菜滷 香酥、小白菜、木耳、滷	海菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、麵絲	5	2	2	2	7
15	四	白飯 白米	油腐燒豬肉 油豆腐、豬肉、時蔬、滷	洋蔥燴蛋 洋蔥、雞蛋、炒	芹香海絲 芹菜、海帶、絲、炒	大瓜金菇湯 時瓜、金針、菇	5	2	2	2	7
16	五	麥片飯 麥片、白米	蜜汁地瓜雞 地瓜、雞肉、芝麻、香	蔥爆肉絲干片 蔥、肉絲、干片、香	木耳炒脆薯 木耳、薯、炒	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、香	5	2	2	2	7
19	一	白飯 白米	花瓜燒雞 花瓜、雞肉、燉、香	鮮魷寬粉煲 鮮魷、粉、洋蔥、炒	黃芽炒干絲 黃芽、干絲、炒	鮮筍湯 筍、菇	5	2	2	2	7
19	二	白飯 白米	毛豆仁炒蛋 毛豆、雞蛋、炒	彩蔬炒寬冬粉 時蔬、時蔬、寬冬、粉、炒	黃芽炒干絲 黃芽、干絲、炒	鮮筍湯 筍、菇	5	2	2	2	7
20	二	蘑菇肉醬 義大利麵	豆乳豬肉酥 豬肉、炸	肉茸四季 肉茸、四季、香	鐵板甘藍菜 甘藍、蒜、炒	玉米濃湯 玉米、洋芋、蛋	5	2	2	2	7
22	四	麥片飯 麥片、白米	乾燒豬排 豬排、蔥、(X1)	蜜汁花生豆乾 花生、豆干、滷	芋香四色 芋頭、玉米、洋芋、紅蔥、香	燒仙草 花豆、綠豆、仙草、汁	5	2	2	2	7
23	五	白飯 白米	糖醋雞丁 雞丁、胡椒、糖、香	三杯肉茸嫩腐 豆腐、豬肉、九層、香	開陽蒲瓜 蒲瓜、蝦、香	芹香蘿蔔湯 芹、蘿蔔	5	2	2	2	7
28	一	燕麥飯 燕麥、白米	味噌南瓜豬 味噌、南瓜、豬肉、香	鮮筍炒肉絲 竹筍、肉、炒	蛋酥白菜 雞蛋、白菜、香、香	刺瓜排骨湯 刺瓜、排骨	5	2	2	2	7
28	二	燕麥飯 燕麥、白米	塔香滷油豆腐 九層、高、油、豆腐、滷	竹筍炒木耳 竹筍、木耳、炒	蛋酥白菜 雞蛋、白菜、香、香	刺瓜鮮菇湯 刺瓜、鮮菇	5	2	2	2	7
27	二	什錦炒麵 時蔬、麵	炸鹽酥雞 白肉、炸	古早味香菇肉燥 時蔬、豬肉、紅蔥、滷	炒洋芋絲 洋芋、紅蔥、木耳、炒	味噌鮮蔬湯 味噌、高麗、洋蔥	5	2	2	2	7
29	四	白飯 白米	紅糟燒豬腳 豬腳、紅糟、香	茶碗蒸 雞蛋、蒸	脆炒銀芽 豆芽、韭菜、炒	結頭菜湯 結頭菜、紅蔥、炒	5	2	2	2	7
30	五	薏仁飯 薏仁、白米	五香滷雞腿 雞腿、滷、(X1)	粉紅醬關東煮 豬蹄、豆腐、粉、甜、不、甜、香	鴛鴦冬瓜滷肉 薑絲、冬瓜、豬肉、香	玉米排骨湯 玉米、排骨	5	2	2	2	7

(註釋) 甘藍約含鈣：8-11月，甘藍含有非常多的β-胡蘿蔔素，可以从小兒開始或成年後，粉粹維生素A的功用，維生素A可以保護視力，預防夜盲症，乾眼症，視網膜黃斑部有變等眼疾。維生素A可以維護各種組織上皮細胞的發育，保持表皮潤滑與清潔，避免因乾角質化而乾裂失去防菌功能。

裕民田精緻午餐

莊敬國小107年3月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全日供量(份)	五、六、日供量(份)	週一至週四供量(份)	週五供量(份)	週六供量(份)	週日供量(份)		
★	1	四	麥片Q飯	巴比Q肉排 <small>里肌排/燒</small>	枸杞冬瓜燒肉末 <small>冬瓜、枸杞、絞肉/燒</small>	咖哩馬鈴薯 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔/煮</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜、洋葱</small>	5 0	2 7	2 0	2 5	7 3 6	
★	2	五	白米飯	薄皮嫩雞 <small>雞丁/炸</small>	瓜仔肉燥 <small>干丁、絞肉、瓜仔/炒</small>	紅絲乳酪蛋 <small>蛋、紅蘿蔔、乳酪/炒</small>	有機蔬菜	白玉魚丸湯 <small>豬籠、魚丸、芹</small>	5 0	2 7	2 0	3 0	7 3 8	
★	5	一	小米蒸飯	蒜泥白肉 <small>肉片、洋葱、蒜/煮</small>	客家小炒 <small>豆干片、肉絲、芹、鮭魚/炒</small>	鮮炒結頭菜 <small>結頭菜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	吉園蔬菜	刺瓜肉片湯 <small>刺瓜、肉片</small>	5 0	2 5	2 5	2 5	7 1 3	
★	5	一	蔬	小米蒸飯	五香肉燥滷蛋 <small>蛋、絞肉/燒</small>	客家小炒 <small>豆干片、肉絲、芹、鮭魚/炒</small>	鮮炒結頭菜 <small>結頭菜、木耳、紅蘿蔔/炒</small>	吉園蔬菜	刺瓜肉片湯 <small>刺瓜、肉片</small>	6 4	2 6	2 5	2 6	8 2 3
★	6	二	羅勒麵	塔香雞腿排 <small>雞腿排/煎</small>	洋芋燒 <small>洋芋、紅蘿蔔、培根/煎</small>	芹香甜條 <small>甜不辣條、芹/炒</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	5 2	2 5	2 0	2 5	7 1 4	
★	8	四	白米飯	可樂燒雞翅 <small>雞翅/燒</small>	竹筍肉絲 <small>竹筍、肉絲/炒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米、蛋/炒</small>	有機蔬菜	冬瓜海帶湯 <small>冬瓜、海帶、薑絲</small>	5 2	2 5	2 3	2 5	7 2 2	
★	9	五	白米飯	蜜汁咕咾肉 <small>咕咾肉、洋葱、甜酸/燒</small>	福州丸燒 <small>白肉、福州丸/煮</small>	鮮菇高麗菜 <small>鮮菇、高麗菜/炒</small>	有機蔬菜	肉骨茶湯 <small>豬籠、肉片、肉骨茶包</small>	5 2	2 5	2 3	2 5	7 2 2	
★	12	一	白米飯	美式炸雞 <small>雞肉/炸</small>	沙茶毛豆干丁 <small>干丁、毛豆、絞肉/炒</small>	黃瓜燴魚丸 <small>大黃瓜、魚丸/煮</small>	吉園蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯</small>	5 0	2 7	2 3	2 8	7 3 6	
★	12	一	蔬	白米飯	香酥蔬菜排 <small>蔬菜排/炸</small>	沙茶毛豆干丁 <small>干丁、毛豆、絞肉/炒</small>	黃瓜燴魚丸 <small>大黃瓜、魚丸/煮</small>	吉園蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、馬鈴薯</small>	6 3	3 0	2 3	2 8	8 5 0
★	13	二	糙米白飯	筍香東坡肉 <small>肉丁、筍/燒</small>	青蔥菜脯蛋 <small>蛋、菜脯、蒜/炒</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜、紅蘿蔔/炒</small>	有機蔬菜	法式蔬菜湯 <small>洋葱、紅蘿蔔、番茄、高麗菜</small>	5 0	2 6	2 2	2 5	7 1 3	
★	15	四	白米飯	蔥燒豬排 <small>豬排、洋葱/燒</small>	雙色白玉煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮</small>	高麗沙茶粉絲煲 <small>高麗、冬粉、木耳、絞肉/炒</small>	有機蔬菜	日式豆腐湯 <small>豆腐、紫菜、味增</small>	5 3	2 5	2 5	2 5	7 3 4	
★	16	五	白米飯	南洋咖哩雞 <small>雞丁、洋葱、洋葱、薯粉/煮</small>	蒜香花椰 <small>花椰、蒜/炒</small>	肉燥滷蛋 <small>蛋、絞肉/燒</small>	有機蔬菜	火鍋菇菇湯 <small>高麗、香菇、金針菇、竹筍</small>	5 2	2 7	2 3	2 5	7 3 7	
★	19	一	白米飯	蔥爆豬肉片 <small>肉片、洋葱、蔥/炒</small>	玉米四喜 <small>玉米、洋葱、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	五味脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	吉園蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>蛋、紫菜、蔥</small>	5 3	2 5	1 8	2 5	7 1 6	
★	19	一	蔬	白米飯	肉燥萵苣 <small>萵苣、絞肉/炒</small>	玉米四喜 <small>玉米、洋葱、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	五味脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燒</small>	吉園蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>蛋、紫菜、蔥</small>	6 3	3 0	2 3	2 5	8 3 6
★	20	二	起司番茄義大利麵	照燒雞腿 <small>雞腿、白芝麻/燒</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷/蒸</small>	扁蒲肉片 <small>扁蒲、肉片、火鍋料/煮</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐、木耳、筍絲、紅蘿蔔</small>	5 0	2 8	2 3	2 6	7 3 5	
★	22	四	白米飯	香嫩允指翅小腿 <small>翅小腿*2/炸</small>	枸杞燒冬瓜 <small>冬瓜、枸杞/燒</small>	滑嫩西式炒蛋 <small>蛋、起司、青豆/炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>	5 0	2 7	2 5	2 6	7 3 2	
★	23	五	蕎麥米飯	芝麻蜜燒雞 <small>雞丁、芝麻/燒</small>	雞塊地瓜條 <small>雞塊、地瓜條/炸</small>	高麗年糕 <small>高麗、年糕/炒</small>	有機蔬菜	小魚味噌湯 <small>洋葱、味噌、小魚</small>	5 5	2 5	2 2	2 8	7 5 4	
★	26	一	白米飯	香滷里肌肉排 <small>里肌排/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔、培根/煎</small>	敏豆百頁 <small>百頁豆腐、敏豆/燉</small>	吉園蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、洋葱、高麗、芹</small>	5 3	2 6	2 0	2 5	7 2 9	
★	26	一	蔬	白米飯	海苔丸燒 <small>甜香丸/燒</small>	咖哩洋芋 <small>洋芋、紅蘿蔔、培根/煎</small>	敏豆百頁 <small>百頁豆腐、敏豆/燉</small>	吉園蔬菜	羅宋湯 <small>番茄、洋葱、高麗、芹</small>	6 4	2 7	2 3	2 6	8 2 5
★	27	二	白米飯	嫩汁雞腿排 <small>雞腿排/煎</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、洋葱、番茄/炒</small>	鮮菇花椰 <small>花椰菜、香菇/煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、蛋</small>	5 0	2 7	2 3	2 5	7 8 3	
★	29	四	胚芽米飯	紅燒滷肉 <small>肉丁、蔥/燒</small>	蛋酥白菜 <small>白菜、木耳、蛋、紅蘿蔔/煮</small>	海帶干絲 <small>海帶絲、白干絲、芹菜/炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米、紅蘿蔔、蛋</small>	5 0	2 6	2 2	2 7	7 2 2	
★	30	五	白米飯	三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	毛豆麵輪 <small>麵輪、毛豆、海苔、蔥/燒</small>	關東煮 <small>豬籠、玉米圈、火鍋料/煮</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、大薏仁、肉片</small>	5 0	2 5	2 3	2 5	7 0 8	
★	31	六	親職日補假一天！											

★ 標示為四章—0申請日，3/27(二)公糧米回饋水果

*全面使用非基改黃豆製品及玉米

營養師 黃亦璉 呂如蘋 羅英琪

*週一供應吉園圃蔬菜，週二四五供應有機蔬菜

皇佳營養午餐

莊敬國小 107年 3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	全粒穀類	豆及內食	蔬菜類(份)	肉類類(份)	木薯類	熱量(大卡)
3/1 四	香Q白飯	瓜仔雞 (S) 雞丁雞瓜(煮)	茄汁炒蛋 (Q) 洋葱雞蛋(煮)	柴香章魚燒 章魚丸海苔粉煎魚片(燒)	有機蔬菜	海結排骨湯 海結排骨	5.5	2.4	2	2.5		728
3/2 五	糙米飯	香酥豬柳條 豬柳炸地瓜條(炸)	古早味肉燥 (S) 絞肉肉丁(湯)	脆炒彩絲 (Q) 豆豉豬柳嫩木耳(炒)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米軟雞蛋	5.7	2.3	2	2.7		743
3/5 一	香Q白飯 蔬食日	三杯豆干 豆干杏鮑菇九層塔(燒)	什炒鮮瓜 (Q) 黃瓜紅片(煮)	蒸蛋 (Q) 雞蛋三色豆(蒸)	吉園園	榨菜素肉絲湯 榨菜素肉絲雞絲	5.5	2.3	2	2.5		729
3/5 一	香Q白飯	三杯雞丁 (S) 雞丁九層塔(煮)	什炒鮮瓜 (Q) 黃瓜紅片黃金球(煮)	麻婆豆腐 豆腐絞肉(煮)	吉園園	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲雞絲	5.5	2.3	2	2.5		729
3/6 二	胚芽米飯	紅燒豬腩 (S) 肉丁蘿蔔紅蘿蔔(燒)	紅絲炒蛋 (Q) 紅蘿蔔雞蛋(炒)	木須釀豆 嫩豆木耳紅絲(炒)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.5	2	2.7		744
3/8 四	香Q白飯	黃金魚排 魚排(炸)	香濃咖哩雞 (Q) 馬鈴薯紅蘿蔔雞丁(煮)	鮮蔬粉絲 (Q) 高麗菜冬菇絞肉紅絲木耳(炒)	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍肉片	5.8	2.4	2	2.8		762
3/9 五	燕麥飯	壽喜燒肉片 (S) 肉片洋葱(燒)	芙蓉獅子頭 (S) 三色豆腐干雞雞蛋(煮)	塔香海茸 海茸紅燒九層塔(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 雞丁蘿蔔香菇	5.6	2.4	2	2.5		735
3/12 一	五穀米飯 蔬食日	糖醋豆腸 豆腐洋葱甜椒(炒)	蠔油萵苣 (Q) 大陸妹(燙)	三色炒蛋 (S) 玉米軟雞蛋黃豆(炒)	吉園園	蔬菜豆腐湯 豆腐高麗菜金针菇	5.7	2.5	2	2.8		763
3/12 一	五穀米飯	椒鹽排骨酥 排骨酥(炸)	洋葱豬柳 (Q) 洋葱豬柳紅絲(煮)	吻魚炒蛋 (S) 玉米軟雞蛋青豆吻魚(炒)	吉園園	蔬菜豆腐湯 豆腐高麗菜金针菇	5.7	2.5	2	2.8		763
3/13 二	肉醬義大利麵	芝麻蜜汁雞腿 (S) 雞腿芝麻(煮)	味噌醬煮蘿蔔 (Q) 蘿蔔馬鈴薯竹筍(煮)	奶黃包 奶黃包(蒸)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米軟雞蛋三色豆	5.5	2.4	2	2.5		728
3/15 四	糙米飯	麻油雞 (S) 雞丁高麗菜赤血丁薑(煮)	金茸冬瓜 (Q) 冬瓜金针菇紅毛豆(煮)	滷蛋肉末 滷蛋絞肉(煮)	有機蔬菜	海苔小魚湯 海苔帶小魚干雞絲	5.8	2.5	2	2.5		735
3/16 五	香Q白飯	花生滷肉丁 (S) 肉丁蘿蔔花生(煮)	蝦香扁蒲 (Q) 扁蒲蝦香蒜紅片(煮)	堅果玉米粒 玉米粒紅丁堅果(炒)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐筍蒜紅絲木耳雞蛋	5.5	2.3	2	2.5		729
3/19 一	胚芽米飯 蔬食日	芹香干片 干片西洋木耳紅絲(炒)	小瓜炒茼蒿 (Q) 小黃瓜茼蒿片(炒)	香菇蒸蛋 (Q) 雞蛋香菇(蒸)	吉園園	田園南瓜湯 南瓜雞蛋三色豆	5.5	2.5	2	2.5		735
3/19 一	胚芽米飯	蠔油三節翅 (S) 三節翅(煮)	莎莎肉醬 (Q) 洋葱絞肉蕃薯(煮)	芹香干片 干片西洋木耳紅絲(炒)	吉園園	田園南瓜湯 南瓜雞蛋三色豆	5.5	2.5	2	2.5		735
3/20 二	香Q白飯	蒜泥肉片 (S) 肉片豆芽菜紅絲(煮)	蔥花海芽蛋 (Q) 雞蛋海芽菜紅丁蔥(炒)	炒青花菜 青花菜紅蘿蔔片(炒)	有機蔬菜	竹筍香菇湯 竹筍香菇雞丁	5.5	2.4	2	2.7		737
3/22 四	海苔肉鬆飯	馬鈴薯燉肉 (S) 肉丁馬鈴薯紅蘿蔔(燉)	鮮炒高麗 (Q) 高麗菜紅片木耳(炒)	雞米花 雞米花(炸)	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓	5.5	2.4	2	2.7		737
3/23 五	香Q白飯	鹽水雞 (S) 雞丁嫩豆腐片(煮)	銀芽干絲 (Q) 豆芽菜五香干絲紅絲西洋(炒)	瓜仔肉 脆瓜絞肉(湯)	有機蔬菜	藥燉排骨湯 豆腐鮮骨藥燉包	5.5	2.5	2	2.5		735
3/28 一	五穀米飯 蔬食日	蔥燒豆腐 豆腐蔥(煮)	茄汁燉洋芋 (Q) 馬鈴薯紅蘿蔔(燉)	蛋酥白菜 (Q) 白菜雞蛋香菇紅片(煮)	吉園園	三絲羹湯 三絲菜紅絲木耳蘿蔔	5.5	2.4	2	2.8		741
3/26 一	五穀米飯	日式炸豬排 豬排(炸)	魚香豆腐 (S) 絞肉豆腐蔥(煮)	蛋酥白菜 (Q) 白菜雞蛋香菇紅片(煮)	吉園園	三絲羹湯 三絲菜紅絲木耳蘿蔔	5.5	2.4	2	2.8		741
3/27 二	千島香鬆飯	親子雞肉丼 (S) 雞丁洋葱雞蛋(燒)	脆薯彩丁 (Q) 薯丁毛豆紅丁(煮)	沙茶炒高麗 高麗菜紅片(炒)	有機蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜肉片	5.7	2.3	2	2.7	1	803
3/29 四	香Q白飯	咖哩雞丁 (S) 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔(煮)	黃瓜鵪鶉蛋 (Q) 黃瓜鵪鶉蛋(煮)	什炒黑輪丁 黑輪丁三色豆(炒)	有機蔬菜	豆腐什菇湯 豆腐香菇金针菇	5.7	2.3	2	2.5		734
3/30 五	糙米飯	筍香滷肉 (S) 肉丁筍干(湯)	培根洋葱蛋 (Q) 洋葱雞蛋培根(炒)	薑絲海根 海帶雞蛋紅絲(炒)	有機蔬菜	蘿蔔雞丁湯 蘿蔔雞丁	5.5	2.4	2	2.5		728

親職日補假一天!

★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，3/27(二)回饋水果一次。

國琳團膳 3月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	全穀類 菜類(份)	豆魚肉 蛋類(份)	蔬菜類 (份)	海產類 (份)	熱量	4 季IQ 中榜	
3/1	四	糙米飯	生薑肉片Q <small>肉片, 生薑, 炒</small>	香菇雙色花椰C <small>香菇, 青花菜, 炒</small>	蚵仔捲 <small>蚵仔捲, 燙</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 雞蛋, 紅蘿蔔, 煮</small>	6.7	2.4	1.9	2.5	809	V
3/2	五	美味白飯	五香雞腿 <small>雞腿, 滷</small>	玉米絞肉C <small>玉米, 紅蘿蔔, 絞肉, 炒</small>	開陽青菜Q <small>蝦米, 青菜, 炒</small>	有機蔬菜	南瓜湯 <small>南瓜, 煮</small>	6.6	2.5	2	2.8	826	V
3/5	一	紫米飯	無骨雞排 <small>雞排, 炸</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 炒</small>	香菇蒸蛋Q <small>香菇, 雞蛋, 蒸</small>	吉園圃蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>薑絲, 冬瓜, 煮</small>	6.5	2.5	1.9	2.5	803	V
3/5	一	紫米飯 蔬食日	紅棗烤麩 <small>紅棗, 烤麩, 煮</small>	蓮子青菜Q <small>蓮子, 青菜, 炒</small>	香菇蒸蛋Q <small>香菇, 雞蛋, 蒸</small>	吉園圃蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>薑絲, 冬瓜, 煮</small>	6.5	2.5	1.9	2.5	803	V
3/6	二	肉絲炒麵	紅燒扣肉Q <small>豬肉, 滷</small>	奶黃包 <small>奶黃包, 蒸</small>	燴三鮮Q <small>蔬菜, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	四寶甜湯 <small>綠豆, 紅豆, 麥片, 花生, 煮</small>	6.6	2.5	1.9	2.4	805	V
3/8	四	地瓜飯	紅燒雞排 <small>雞排, 紅燒</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 炒</small>	紅K炒蛋Q <small>紅K, 雞蛋, 炒</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜, 肉片, 煮</small>	6.6	2.4	1.9	2.5	802	V
3/9	五	美味白飯	清蒸魚C <small>魚, 清蒸</small>	海帶黑輪 <small>海帶, 黑輪, 滷</small>	京醬肉絲Q <small>肉絲, 蔬菜, 炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄, 蔬菜, 煮</small>	6.7	2.4	1.9	2.4	805	V
3/12	一	小米飯	叉燒肉 <small>叉燒肉, 滷</small>	燴三鮮 <small>蔬菜, 肉絲, 炒</small>	客家小炒 <small>豆干片, 肉絲, 炒</small>	吉園圃蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 雞蛋, 煮</small>	6.5	2.5	1.8	2.5	800	
3/12	一	小米飯 蔬食日	薯餅 <small>薯餅, 炸</small>	燴三鮮 <small>蔬菜, 香菇, 炒</small>	客家小炒 <small>豆干片, 炒</small>	吉園圃蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 雞蛋, 煮</small>	6.5	2.5	1.8	2.5	800	
3/13	二	美味白飯	轟炸雞腿 <small>雞腿, 炸</small>	肉絲洋芋Q <small>馬鈴薯, 肉絲, 煮</small>	雞丁三色C <small>雞丁, 玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 煮</small>	有機蔬菜	竹筍肉片湯 <small>竹筍, 肉片, 煮</small>	6.5	2.4	2	2.7	807	V
3/15	四	培根蛋炒飯	五香肉片Q <small>豬肉片, 滷</small>	香菇魚板蒸蛋Q <small>香菇, 魚板, 雞蛋, 蒸</small>	燒賣青菜 <small>燒賣, 青菜, 蒸</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔, 排骨, 煮</small>	6.6	2.5	1.9	2.4	805	V
3/16	五	五穀飯	養生香菇雞 <small>雞丁, 香菇, 煮</small>	回鍋肉Q <small>肉片, 青菜, 炒</small>	芋香大白Q <small>芋頭, 大白菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 雞蛋, 煮</small>	6.5	2.5	1.9	2.5	803	V
3/19	一	可口白飯	糖醋肉片Q <small>肉片, 炒</small>	黑胡椒豆腐 <small>豆腐, 豆腐, 炒</small>	紅蘿蔔炒蛋Q <small>紅蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	吉園圃蔬菜	鮭魚羹湯 <small>鮭魚羹, 煮</small>	6.5	2.5	2	2.4	801	V
3/19	一	可口白飯 蔬食日	香菇蓮子大白 <small>香菇, 蓮子, 大白菜, 炒</small>	黑胡椒豆腐 <small>豆腐, 豆腐, 炒</small>	紅蘿蔔炒蛋Q <small>紅蘿蔔, 雞蛋, 炒</small>	吉園圃蔬菜	素鮭魚羹湯 <small>素鮭魚羹, 煮</small>	6.5	2.5	2	2.4	801	V
3/20	二	地瓜飯	蘑菇大排 <small>大排, 煮</small>	蘿蔔雞丁Q <small>蘿蔔, 雞丁, 煮</small>	田園玉米C <small>玉米粒, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 煮</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 煮</small>	6.5	2.5	1.8	2.5	800	V
3/22	四	胚芽飯	雞肉捲 <small>雞肉捲, 烤</small>	鹹冬瓜肉Q <small>鹹冬瓜, 絞肉, 炒</small>	高麗培根Q <small>高麗, 培根, 炒</small>	有機蔬菜	枸杞銀耳湯 <small>枸杞, 白木耳, 煮</small>	6.6	2.5	1.9	2.5	810	V
3/23	五	海苔飯	紅棗雞丁 <small>紅棗, 雞丁, 煮</small>	肉片青菜 <small>肉片, 青菜, 炒</small>	珍Q熱狗 <small>熱狗, 炸</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 薏仁, 煮</small>	6.6	2.4	2	2.5	805	
3/26	一	美味白飯	蜜汁雞腿 <small>雞腿, 烤</small>	肉絲青白花C <small>肉絲, 青白花, 炒</small>	玉米什錦C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 絞肉, 炒</small>	吉園圃蔬菜	海芽湯 <small>海芽, 煮</small>	6.5	2.4	2	2.4	793	V
3/26	一	美味白飯 蔬食日	香菇豆包 <small>豆包, 香菇, 炒</small>	青白花C <small>青白花, 炒</small>	玉米什錦C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 絞肉, 炒</small>	吉園圃蔬菜	海芽湯 <small>海芽, 煮</small>	6.5	2.4	2	2.4	793	V
3/27	二	黑芝麻飯	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, 肉絲, 炒</small>	有機蔬菜	馬鈴薯濃湯 <small>馬鈴薯, 玉米粒, 紅蘿蔔, 雞蛋, 煮</small>	6.6	2.4	1.8	2.5	800	V
3/29	四	美味白飯	醬燒大排 <small>大排, 燒</small>	田園玉米C <small>玉米粒, 絞肉, 煮</small>	咖哩洋芋Q <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	有機蔬菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜, 丸子, 煮</small>	6.6	2.5	1.6	2.5	802	V
3/30	五	紫米飯	宮保雞丁 <small>雞丁, 炒</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 炒</small>	番茄炒蛋Q <small>番茄, 雞蛋, 炒</small>	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>枸杞, 冬瓜, 煮</small>	6.5	2.5	2	2.4	801	V
3/31	六	親職教育日補假											

附註1. 全面提供非基改食材

營養師 李景惠

附註2. 3/27(二)公糧米回饋水果一份, 每份60大卡