

莊敬國小 111 年 3 月 1 日至 111 年 3 月 31 日 午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、三年級	二、四年級	五年級	六年級	行政及課後照顧
3 月 1 日~3 月 4 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳
3 月 7 日~3 月 11 日	國琳	沅益	全盛	皇佳	全盛
3 月 14 日~3 月 18 日	皇佳	國琳	沅益	全盛	沅益
3 月 21 日~3 月 31 日	全盛	皇佳	國琳	沅益	國琳

沅益食品 111年3月菜單 莊敬國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆魚	麵油	煎量	
3/1	二	三色炒飯	三杯雞丁 燒：九層塔,雞丁S	木須佛手瓜 燒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	鐵板嫩豆腐 燒：豆腐,竹筍Q	有機蔬菜 玉米,紅蘿蔔,蛋Q	玉米蛋花湯	5	2	2	2	7
3/3	四	白飯	照燒雞排 燒：雞排S	瓜仔肉燥 燒：脆瓜,香菇Q,絞肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜 柴魚,味噌,豆腐	柴魚豆腐湯	5	2	2	2	7
3/4	五	糙米飯	筍干燉肉 燉：筍干,豬肉S	沙茶豆干黑輪 燒：豆干,黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔Q,海帶結,玉米段Q	有機蔬菜 番茄,西芹,香菇	番茄蔬菜湯	5	2	2	2	7
3/7	一	紅藜飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q,雞丁S	油豆腐燒肉末 燒：油豆腐,豬絞肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒：洋蔥Q,玉米Q,蛋Q	履歷蔬菜 竹筍,紅蘿蔔,木耳,肉片S	大滷湯	5	2	2	2	7
3/8	二	白飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	西芹甜不辣 燒：西芹Q,甜不辣T	有機蔬菜 綠豆,小薏仁	綠豆小薏仁	5	2	1	2	7
3/10	四	台式炒麵	蜜汁里肌排 燒：豬排S	豆沙包 蒸：豆沙包S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 昆布,雞丁S	昆布雞湯	5	2	2	2	7
3/11	五	白飯	蒜子燒雞 燒：西芹Q,雞丁S,蒜頭	百頁條豆 燒：百頁豆腐,敏豆T	結頭菜燒肉 燒：結頭菜Q,豬肉片S	有機蔬菜 榨菜,豬肉絲S	榨菜肉絲湯	5	2	2	2	7
3/14	一	白飯	紅燒燉肉 燉：豆薯Q,豬肉S,紅蘿蔔Q	客家小炒 炒：蔥,豆干,肉絲S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜	履歷蔬菜 冬瓜,小薏仁,肉片S	冬瓜薏仁湯	5	2	2	2	7
3/15	二	茄汁肉醬麵	蜜汁翅小腿X2 燒：翅小腿S	椒鹽地瓜條 炸：地瓜條Q,胡椒鹽	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜 馬鈴薯,紅蘿蔔,玉米	巧達濃湯	5	2	2	2	7
3/17	四	燕麥飯	香滷雞腿 滷：雞腿S	彩椒花椰 炒：彩椒Q,花椰菜S	海帶三絲 炒：海帶絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 時瓜Q,魚丸S	時瓜魚丸湯	5	2	1	2	7
3/18	五	白飯	照燒豬柳 燒：洋蔥Q,豬肉柳S	肉燥油腐 燒：絞肉S,油豆腐	滷味燙 燒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,金耳菇Q	有機蔬菜 白菜,芋頭,排骨S	芋頭排骨湯	5	2	2	2	7
3/21	一	小米飯	黑胡椒魚丁 燒：魚丁S,洋蔥Q	蔬菜寬粉 炒：芹菜Q,木耳Q,寬冬粉	玉米肉末 炒：玉米Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 酸菜,豬肉片S	酸菜肉片湯	5	2	1	2	7
3/22	二	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q,排骨S	香蔥菜脯蛋 炒：青蔥,碎菜脯,蛋Q	蒲瓜燒貢丸 燒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,貢丸S	有機蔬菜 味噌,海帶芽,豆腐	味噌海芽湯	5	2	2	2	7
3/24	四	蕎麥飯	香蒜雞丁 燒：洋蔥Q,雞丁S,彩椒Q	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S,毛豆S	竹筍三絲 炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 紅豆,包心圓	紅豆包心圓	5	2	2	2	7
3/25	五	奶醬洋菇麵	鐵板豬排 燒：豬排S	茄汁雞米花 炸：雞米花S	開陽高麗 炒：蝦米,高麗菜Q	有機蔬菜 番茄,西芹,豬肉片S	蔬菜肉片湯	5	2	2	2	7
3/28	一	白飯	蔥爆肉片 炒：青蔥,洋蔥Q,豬肉片S	海結燒油腐 燒：海帶結,油豆腐	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q,杏鮑菇Q	履歷蔬菜 紅白蘿蔔,豬肉絲S	蘿蔔羹湯	5	2	2	2	7
3/29	二	雜糧飯	椰漿咖哩雞 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,雞丁S	蒜泥肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S,蒜頭	腰果蜜汁豆干 燒：豆干,腰果,芝麻	有機蔬菜 竹筍,豬肉片S	竹筍肉片湯	5	2	2	2	7
3/31	四	胚芽飯	泡菜燒肉 燒：泡菜,豬肉片S	照燒吉古拉 炒：洋蔥Q,甜不辣T	香菇炒黃芽 炒：香菇Q,黃豆芽Q	有機蔬菜 豆薯,紅蘿蔔,肉片S	和風肉片湯	5	2	2	2	7

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻瑩 3/29(二)公糧回饋水果



全盛美食111年3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、周詩祐、葉姿秀、藍雯琪、林映汝、劉彥伶、李賢蒂

★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	豆及肉類	油類	蔬菜類	熱量
1	二	白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉、時蔬、花瓜、燒	毛豆炒豆干 豆干、毛豆仁、炒	塔香海根 海帶根、九層塔、炒	有機	5	2	2	2	7
					玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋		1	7	7	1	4
3	四	什錦炒麵 麵、時蔬、豬肉	酥炸魚排 魚排、炸(X1)	蒸餃 水餃、蒸(X2)	木耳蒲瓜 扁蒲、木耳、炒	有機	5	2	2	2	7
					肉骨茶湯 豆薯、排骨、枸杞、肉骨茶包		1	7	7	2	6
4	五	麥片飯 白米、麥片	葱爆肉絲 豬肉、蔥、炒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、炒	鮮菇炒筍 筍、鮮菇、紅蘿蔔、炒	有機	5	2	2	2	7
					冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑		1	8	7	3	6
7	一	白飯 白米	麻油米糕雞 雞肉、米血糕、紅棗、燒	蔥燒油豆腐 油豆腐、豬肉、青蔥、燒	蝦香高麗 高麗菜、木耳、蝦皮、炒	履歷	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇、蒸	蔥燒油豆腐 油豆腐、青蔥、燒	清炒高麗 高麗菜、木耳、炒	履歷	5	2	2	2	7
					雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		2	7	7	3	6
8	二	燕麥飯 白米、燕麥	洋葱炒肉 豬肉、洋葱、炒	茄汁年糕 年糕、雞肉、時蔬、滷	蔬炒花椰 青花菜、木耳、紅蘿蔔、炒	有機	5	2	2	2	7
					燒仙草 芋圓、綠豆、仙草汁		2	7	7	2	3
10	四	白飯 白米	沙茶醬燒雞 雞肉、青椒、沙茶醬、燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、炒	什錦蘿蔔 白蘿蔔、鮮菇、蒜苗、滷	有機	5	2	2	2	7
					扁蒲針菇湯 扁蒲、金針菇		1	8	7	2	4
11	五	地瓜飯 白米、地瓜	味噌豬排 豬排、滷(X1)	蒜拌小黃瓜 小黃瓜、鮮菇、木耳、蒜、炒	鮑菇豆干 黑豆干、杏鮑菇、白芝麻、炒	有機	5	2	2	2	7
					黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉、木耳		8	8	3	4	
14	一	白飯 白米	葱爆豬柳 豬肉、秀珍菇、炒	香葱素雞 素雞、時蔬、蔥、炒	雞茸燒瓜 時瓜、雞肉、枸杞、燒	履歷	5	2	2	2	7
	蔬食日	白飯 白米	照燒虎皮蛋 雞蛋(X1)、芝麻、燒	香葱素雞 素雞、時蔬、蔥、炒	枸杞燒瓜 時瓜、枸杞、燒	履歷	5	2	2	2	7
					蔬菜腐皮湯 時蔬、腐皮		7	7	3	2	
15	二	蘑菇肉醬 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	醬滷雞翅 雞翅、滷(X1)	豆沙包 豆沙包、蒸(X1)	韭香豆芽 豆芽菜、木耳、韭菜、炒	有機	5	2	2	2	7
					結頭排骨湯 結頭菜、排骨		2	7	8	2	8
17	四	白飯 白米	蘿蔔燉肉 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、燉	蜜汁甜不辣 甜不辣、洋葱、白芝麻、煮	雙色花椰 青花菜、白花菜、木耳、炒	有機	5	2	2	2	7
					酸辣湯 豆腐、筍、紅蘿蔔、木耳		2	7	7	2	3
18	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	鹽酥雞 雞肉、炸	肉茸炒蛋 雞蛋、豆薯、豬肉、炒	白菜滷 大白菜、香菇、紅蘿蔔、滷	有機	5	2	2	2	7
					青木瓜排骨湯 青木瓜、排骨、紅棗		2	8	6	3	9
21	一	麥片飯 白米、麥片	麻油鮮魚 魚肉、凍豆腐、枸杞、燒	鮮蔬炒黑輪 時蔬、黑輪、紅蘿蔔、炒	玉米肉茸 玉米粒、南瓜、豬絞肉、炒	履歷	5	2	2	2	7
	蔬食日	麥片飯 白米、麥片	麻婆凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、煮	地瓜薯條 地瓜薯條、烤	鮮蔬條豆 條豆、時蔬、紅蘿蔔、炒	履歷	5	2	2	2	7
					竹筍燉湯 竹筍、時蔬		2	7	8	1	5
22	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、咖哩、煮	魷魚炒寬冬粉 寬冬粉、魷魚、木耳、炒	香菇扁蒲 扁蒲、香菇、木耳、炒	有機	5	2	2	2	7
					蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		2	7	7	3	6
24	四	白飯 白米	彩椒檸檬雞 雞肉、青椒、檸檬汁、炒	蒸蛋 雞蛋、蒸	塔香海茸 海茸、九層塔、煮	有機	5	2	2	2	7
					紅豆粉粿 紅豆、粉粿		1	8	7	2	4
25	五	肉絲炒飯 白米、豬肉、雞蛋	蒜香豬排 豬排、滷(X1)	筍香紅糟肉 筍乾、豬肉、紅糟、煮	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、炒	有機	5	2	2	2	7
					時瓜鮮菇湯 時瓜、鮮菇		1	7	6	2	2
28	一	地瓜飯 白米、地瓜	堅果蜜汁雞 雞肉、堅果、煮	蒜味雙羹 蘿蔔、魚羹、肉羹、香菇、煮	蒟蒻花椰 綠花椰、蒟蒻、木耳、炒	履歷	5	2	2	2	7
	蔬食日	地瓜飯 白米、地瓜	蠔油燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、煮	醬燒鵝蛋 馬鈴薯、鵝蛋、煮	蒟蒻花椰 綠花椰、蒟蒻、木耳、炒	履歷	5	2	2	2	7
					味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		7	8	2	4	
29	二	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉、時蔬、紅椒、燒	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱、炒	針菇白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、炒	有機	5	2	2	2	7
					金針雞湯 金針、雞肉、紅棗	水果	8	7	3	9	
31	四	糙米飯 白米、糙米	三杯魚丁 魚肉、鮮菇、九層塔、炒	香菇肉燥 豬肉、豆干、白絞肉、香菇、煮	清炒鮮瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳、炒	有機	5	2	2	2	7
					玉米排骨湯 玉米粒、時蔬、排骨		1	8	7	2	4

【番薯】也稱「地瓜」，但他們並不屬於青菜類，而是屬於澱粉類(等於在吃飯)，他們含有豐富的鈣質、葉酸、鉀及β-胡蘿蔔素；β-胡蘿蔔素是能夠在體內轉換為維生素A的抗氧化物，一份地瓜即可提供相當每日建議攝取量7倍的維生素A，不過任何食物都不宜食用過量，就算是地瓜也是一樣，過量食用很容易增加身體負擔。



美味午餐

莊敬國小 111.3月午餐菜單

★皇佳食品廠 臺灣豬標章 QR碼



皇佳食品廠 總經理 劉容均 電話: 0909-000000

Main menu table with columns: 日期, 星期, 主食, 今日主菜, 美味副菜, 湯品, 菜類, 營養成分, 價格. Rows include items like 匈牙利燉肉, 紅蘿蔔炒蛋, 鮮味魷魚排, etc.

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供履歷米供餐, 3/29(二)回饋水果。

營養師 劉容均. 鄭雅芸

★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

國琳團膳 111年3月菜單 莊敬國小

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

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	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類類(份)	熱量	章Q精狀
3/1	二	白飯	古早味扣肉 肉丁C.煮	螞蟻上樹 冬粉,絞肉Q.炒	燴三鮮 蔬菜Q,胡蘿蔔Q,肉絲Q.煮	有機蔬菜	雙色蘿蔔湯 紅白蘿蔔.煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
3/3	四	糙米飯	滷雞翅 雞翅C.滷	蘿蔔肉絲 白蘿蔔Q,胡蘿蔔Q,肉絲Q.炒	滷味 高麗菜Q,胡蘿蔔Q,非基改油豆腐.滷	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜.薑絲.煮		5.3	2.5	2	2.3	712	0
3/4	五	白飯	沙茶魚丁 魚丁Q.煮	蜜汁豆干 豆干.炒	京醬肉絲 肉絲Q,蔬菜Q.炒	有機蔬菜	日式蔬菜湯 蔬菜.味噌.煮		5.5	2.5	2	2.3	726	0
3/7	一	紫米飯	生薑肉片 肉片C.薑片.炒	肉絲青菜 肉絲Q,青菜Q.炒	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉Q.炒	產銷履歷	洋芋大骨湯 大骨Q,馬鈴薯Q.煮		5.3	2.5	2	2.4	717	0
3/7	一	紫米飯 蔬食日	麻婆豆腐 非基改豆腐,絞肉Q.炒	炸馬鈴薯 馬鈴薯Q.炸	香菇青菜 香菇Q,蔬菜Q.炒	產銷履歷	洋芋大骨湯 大骨Q,馬鈴薯Q.煮		5.3	2.5	2	2.4	717	0
3/8	二	炒飯	蝦仁排 蝦仁排C.炸	田園三色 非基改玉米粒Q,胡蘿蔔Q,絞肉Q.炒	肉絲洋芋 馬鈴薯Q,肉絲Q.炒	有機蔬菜	冬瓜西米露 冬瓜碎.西谷米.煮		5.3	2.4	2	2.5	714	0
3/10	四	白飯	南洋咖哩豬 馬鈴薯Q,肉丁C.煮	海帶三絲 海帶絲,白乾絲,芹菜Q.炒	開陽青菜 蝦米,青菜Q.炒	有機蔬菜	海結薑絲湯 海帶結.薑絲.煮		5.2	2.4	2	2.4	702	0
3/11	五	小米飯	養生雞 雞丁C.炒	韓式高麗 高麗菜Q,肉絲Q.炒	紅燒獅子頭 獅子頭C.紅燒	有機蔬菜	蔬菜三絲湯 蔬菜Q,胡蘿蔔Q,木耳Q.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/14	一	白飯	糖醋肉片 肉片C.炒	玉米雞丁 非基改玉米粒Q,雞丁Q.炒	花枝丸大白 花枝丸C.大白菜Q.炒	產銷履歷	青菜粉絲湯 青菜Q,冬粉.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/14	一	白飯 蔬食日	糖醋豆包 豆包.煮	玉米毛豆 非基改玉米粒Q,毛豆Q.炒	香菇大白 香菇Q,大白菜Q.炒	產銷履歷	青菜粉絲湯 青菜Q,冬粉.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/15	二	地瓜飯	鐵路大排 大排C.滷	蔬菜細粉 蔬菜Q,冬粉.炒	干末紅仁 豆乾丁,胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜	味噌蔬菜湯 味噌.蔬菜Q.煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
3/17	四	糙米飯	紅燒魚丁 魚丁Q.紅燒	蒸肉 絞肉Q.蒸	芋香大白 芋頭Q,大白菜Q.炒	有機蔬菜	日式菇菇湯 香菇Q,蔬菜Q.煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
3/18	五	白飯	五香扣肉 肉丁C.煮	香菇豆腐 非基改豆腐,香菇Q.炒	蛋酥高麗 雞蛋Q,高麗菜Q.炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,薏仁.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/21	一	黑芝麻飯	烤雞翅 雞翅C.烤	洋蔥豆包 洋蔥Q,非基改豆包.炒	玉米肉末 非基改玉米粒Q,絞肉Q.炒	產銷履歷	鮮筍大骨湯 竹筍Q,大骨Q.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/21	一	黑芝麻飯 蔬食日	薯餅 薯餅.炸	洋蔥豆包 洋蔥Q,非基改豆包.炒	玉米肉末 非基改玉米粒Q,絞肉Q.炒	產銷履歷	鮮筍大骨湯 竹筍Q,大骨Q.煮		5.5	2.4	2	2.4	723	0
3/22	二	白飯	紅燒肉片 肉片C.紅燒	乾丁絞肉 豆乾丁,絞肉Q.炒	什錦三鮮 蔬菜Q,胡蘿蔔Q,肉絲Q.炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q,白蘿蔔Q.煮		5.4	2.4	2	2.5	721	0
3/24	四	義大利麵	醬燒大排 大排C.煮	小籠包 小籠包C.蒸	番茄肉醬 番茄Q,絞肉Q.炒	有機蔬菜	綠豆芋圓湯 綠豆.芋圓.煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0
3/25	五	白飯	花枝排 花枝排C.炸	肉絲青菜 肉絲Q,青菜Q.炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q,胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜	海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/28	一	白飯	滷雞排 雞排C.滷	大溪豆乾 豆干.炒	高麗肉絲 高麗Q,肉絲Q.炒	產銷履歷	番茄蔬菜湯 番茄Q,蔬菜Q.煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/28	一	白飯 蔬食日	大溪豆乾 豆干.炒	可樂餅 可樂餅C.炸	高麗肉絲 高麗Q,肉絲Q.炒	產銷履歷	番茄蔬菜湯 番茄Q,蔬菜Q.煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/29	二	地瓜飯	筍乾扣肉 筍乾.肉丁C.煮	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	日式關東煮 白蘿蔔Q,油豆腐,玉米段Q.煮	有機蔬菜	蔬菜冬粉湯 蔬菜Q,冬粉.煮	水果	5.3	2.4	2	2.4	709	0
3/31	四	白飯	魚排 魚排Q.炸	梅干絞肉 梅乾菜,絞肉Q.炒	香菇青菜 香菇Q,青菜Q.炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,薏仁.煮		5.4	2.4	2	2.3	712	0

*本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

營養師 李景惠