

莊敬國小 113 年 4 月 1 日至 113 年 4 月 30 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
4 月 1 日~4 月 3 日	全盛	皇佳	全盛	皇佳	皇佳
4 月 8 日~4 月 12 日	國琳	皇佳	全盛	沅益	沅益
4 月 15 日~4 月 30 日	沅益	國琳	皇佳	全盛	全盛

# 沉益食品營養午餐

# 莊敬國小 113年4月菜單

暫停供餐

日期	星期	主食	主菜	美味副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	魚類	油類	糖類
4/1	一	白米飯	瓜仔雞丁 煮:雞丁S,麻油瓜	番茄炒蛋 炒:番茄Q,洋蔥Q,蛋Q,豆腐	蔬菜粉絲 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,冬粉	履歷蔬菜 薑絲海帶湯 海帶結,小魚干,薑		5	2	2	6
4/2	二	十穀飯	白醬魚丁 煮:魚丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	小瓜炒肉片 炒:小黃瓜Q,洋蔥Q,肉片S	脆炒高麗 炒:高麗菜Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 豆腐味噌湯 豆腐,味噌		5	2	2	6
歡慶兒童節特餐~~											
4/3	三	蘑菇肉醬麵	吮指雞排 燒:雞排S	地瓜條 炸:地瓜條Q	奶香花椰菜 炒:花椰菜S,奶粉	季節蔬菜 韓式豆芽湯 黃豆芽Q,蘿蔔Q,肉絲S		5	2	2	7
4/4~5兒童節、清明節放假											
4/8	一	紅藜飯	洋蔥炒肉片 炒:肉片S,洋蔥Q,毛豆S	海結滷豆干 滷:海帶結,豆干	香蔥紅絲蛋 炒:蛋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q,青蔥	履歷蔬菜 白玉雞丁湯 紅白蘿蔔Q,雞丁S		5	2	2	6
4/9	二	白米飯	三杯雞丁 燒:雞丁S,九層塔	大瓜肉羹 煮:大瓜Q,豬肉片S,紅蘿蔔Q	香酥魚塊*2 炸:虱目魚塊Q	有機蔬菜 紅豆紫米露 紅豆T,紫米		5	2	2	6
4/10	三	地瓜飯	古早味豬排 燒:豬排S	茄汁甜不辣 炒:甜不辣Q,西芹Q	彩燴時蔬 炒:小瓜Q,杏鮑菇Q,玉米筍Q,紅蘿蔔Q	季節蔬菜 冬瓜排骨湯 冬瓜Q,排骨S		5	2	2	6
4/11	四	白米飯	醬燒魚丁 燒:魚丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q	花瓜肉燥 燒:碎瓜,絞肉S,豆干	芽菜三絲 炒:豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 酸菜脆筍雞湯 酸菜,脆筍,雞丁S		5	2	2	6
4/12	五	麥片飯	蔥燒雞丁 燒:雞丁S,蔥Q,洋芋Q	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	什錦大頭菜 炒:大頭菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 肉骨茶湯 馬鈴薯Q,豬肉片S,蒜		5	2	2	6
4/15	一	肉絲炒麵	香烤棒腿 烤:雞腿S	肉燥淋高麗 炒:高麗菜Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	蔥爆干片 炒:豆干,紅蘿蔔Q,蔥	履歷蔬菜 白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q,肉片S,芹菜Q		5	2	2	7
4/16	二	燕麥飯	糖醋排骨 燒:豬肉丁S,排骨丁S	冬瓜肉末 煮:冬瓜Q,絞肉S	蒜香花椰菜 炒:花椰菜S,彩椒Q	有機蔬菜 番茄豆腐湯 番茄Q,豆腐,蛋Q		5	2	2	7
4/17	三	白米飯	香菇麻香雞 燒:香菇Q,高麗菜Q,雞丁S,枸杞	玉米關東煮 煮:白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S	醬燒海帶絲 炒:海帶絲,金針菇Q,紅蘿蔔Q,芹菜Q	季節蔬菜 南瓜濃湯 南瓜Q,杏鮑菇Q,洋蔥Q		5	2	2	7
4/18	四	黑芝麻飯	傳統焢肉 燒:豬肉丁S,豬腳丁Q,筍干	田園菜脯蛋 炒:碎脯,蛋Q,青蔥	白菜滷 燒:白菜Q,芋頭Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐,脆筍絲,木耳Q,紅蘿蔔Q,肉絲S,蛋Q		5	2	2	6
4/19	五	白米飯	南洋椰香雞 煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T	泰香打拋豬 煮:絞肉S,洋芋Q,番茄Q,九層塔	脆炒佛手瓜 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜 枸杞燉湯 冬瓜Q,豬肉片S,枸杞		5	2	2	6
4/22	一	小米飯	鐵板肉柳 燒:豬柳S,洋蔥Q,芝麻	五味油豆腐 燒:油豆腐,香菜,蒜,辣椒	蛋酥炒高麗 炒:高麗菜Q,蛋Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜 巧達濃湯 馬鈴薯Q,玉米粒S,洋蔥Q		5	2	2	6
4/23	二	白米飯	虱目魚排 炸:虱目魚排S	肉燥淋敏豆 炒:敏豆T,絞肉S,紅蘿蔔Q	杏鮑菇洋芋 燒:杏鮑菇Q,洋芋Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,肉絲S	豆奶	5	2	2	7
4/24	三	蕎麥飯	南瓜燉肉 燉:南瓜Q,豬肉丁S	西芹炒黑輪 炒:西芹Q,黑輪Q	塔香海帶根 燒:海帶,紅蘿蔔Q,九層塔	季節蔬菜 味噌蔬菜湯 味噌,高麗菜Q,秀珍菇Q		5	2	2	6
4/25	四	白米飯	香烤翅小腿*2 烤:翅小腿S	客家小炒 炒:豆干片,蔥,豬肉S	肉末涼薯 炒:豆薯Q,豬絞肉S,紅蘿蔔Q,毛豆T	有機蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁		5	2	2	6
4/26	五	糙米飯	巴比Q肉片 炒:肉片S,豆芽菜Q	小瓜炒蛋 炒:小黃瓜Q,洋蔥Q,蛋Q	海鮮卷 燒:海鮮卷S,大白菜Q	有機蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜,蛋Q,薑		5	2	2	6
4/29	一	白米飯	花生燉雞丁 燉:雞丁S,花生	寧波年糕煮 煮:白菜Q,木耳Q,年糕片	肉燥小油丁 滷:油豆腐,豬絞肉S,紅蔥片	履歷蔬菜 暖胃藥膳湯 白蘿蔔Q,豬肉片S,當歸片		5	2	2	6
4/30	二	紫米飯	蒜香茄汁魚 燒:魚丁S,黑輪丁Q,番茄Q,蒜	佛手瓜滑蛋 炒:佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,蛋Q	芹香細粉 炒:冬粉,西芹Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片S		5	2	2	6

\* 食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材，未使用輻射汙染食品

☆ 回饋豆奶:4/23(二)

◎ 本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、蛋類、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆類、魚類製品」，不適合其過敏體質者食用，請留意。

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷  
營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱



# 全盛美食 113年4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、劉雅菁、藍雯琪、劉彥伶 ★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★  
★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	全蛋類	蛋類	海產類	蔬菜類	熱量	
1	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	蒜香肉片 豬肉、豆芽菜、蒜-燒	茄汁雞茸豆腐 豆腐、雞肉-燒	炒藻唇片 藻唇片、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 蒲瓜燉湯 扁蒲、木耳		5	2	2	2	7
2	二	白飯 白米	馬鈴薯燉雞 雞肉、馬鈴薯-煮	關東煮黑輪 黑輪、關東煮醬-煮(X1)	蝦香結菜 結頭菜、木耳、蝦皮-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
3	三	麥片飯 白米、麥片	炸豬排 豬排-炸(X1)	蘿蔔燒雞 白蘿蔔、雞肉、鮮菇-燒	南瓜玉米 南瓜、玉米、毛豆仁-煮	季節菜 竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5	2	2	2	7
4	四	~清明節&兒童節連假~										
5	五	~清明節&兒童節連假~										
8	一	五米飯 白米、玉米	炸豬肉酥 豬肉-炸(X3)	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、絞肉-炒	鮮菇時瓜 鮮瓜、鮮菇、紅蘿蔔-煮	履歷 綠豆西米露 綠豆、西谷米		5	2	2	2	7
9	二	白飯 白米	烤肉醬魚丁 魚肉、洋蔥、烤肉醬-燒	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	炒高麗菜 高麗菜、鮮菇、木耳-炒	有機 牛蒡排骨湯 牛蒡、排骨		5	2	2	2	7
10	三	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	栗子燒雞 雞肉、時蔬、栗子-燒	滷豬血糕 豬血糕-滷(X3)	脆炒花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	季節菜 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		5	2	2	2	7
11	四	白飯 白米	豆醬燜肉 豬肉、鮮瓜、黃豆醬-煮	蒜香炒豆雞 豆雞、時蔬、蒜-炒	海帶三絲 海帶、時蔬、芹菜-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
12	五	肉絲炒麵 麵、時蔬、豬肉	烤雞腿 雞腿-烤(X1)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	白菜滷 大白菜、木耳、香菇-煮	有機 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7
15	一	白飯 白米	彩椒檸檬雞 雞肉、洋蔥、彩椒、檸檬汁-煮	香草洋芋肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-煮	清炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
16	二	麥片飯 白米、麥片	鹽酥魚丁 魚肉-炸(X3)	魷魚什錦寬粉 寬冬粉、魷魚、時蔬-炒	枸杞鮮瓜 鮮瓜、枸杞-煮	有機 黃芽排骨湯 黃豆芽、排骨		5	2	2	2	7
17	三	白飯 白米	壽喜燒豬肉 豬肉、洋蔥-燒	雞茸玉米 玉米、雞絞肉、豆干-炒	針菇竹筍 竹筍、金針菇、木耳-炒	季節菜 鮮瓜紅棗湯 鮮瓜、紅棗		5	2	2	2	7
18	四	糙米飯 白米、糙米	南瓜燉雞 雞肉、南瓜-燉	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	醬燒海結 海帶結、紅蘿蔔-燒	有機 蕃茄時蔬湯 蕃茄、時蔬		5	2	2	2	7
19	五	青醬義大利麵 義大利麵、時蔬	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	鮮菇結頭 結頭菜、鮮菇、木耳-炒	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞骨		5	2	2	2	7
22	一	白飯 白米	照燒菇菇雞 雞肉、鮮菇、芝麻-燒	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽-炒	脆炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 酸辣湯 豆腐、筍、木耳		5	2	2	2	7
23	二	地瓜飯 白米、地瓜	芝麻醬燒肉 豬肉、高麗菜、芝麻醬-煮	蒜苗豆干片 豆干、紅蘿蔔、蒜苗-炒	肉燥豆芽 豆芽菜、木耳、絞肉-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋薏仁	豆奶	5	2	2	2	7
24	三	糙米飯 白米、糙米	鹽水風味雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-煮	炸蝦捲 蝦捲-炸(X1)	雙色花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-炒	季節菜 味噌蔬菜湯 時蔬、味噌		5	2	2	2	7
25	四	什錦烏龍麵 烏龍麵、時蔬	烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	豬肉鍋貼 鍋貼-蒸(X2)	醬燒海茸 海茸、紅椒-煮	有機 竹筍排骨湯 竹筍、排骨		5	2	2	2	7
26	五	白飯 白米	柚子醬燒雞 雞肉、時蔬-燒	香菇肉燥 豆干、豬肉、香菇-煮	蒜香四季豆 條豆、紅蘿蔔、蒜-炒	有機 銀耳QQ湯 白木耳、QQ圓、桂圓肉		5	2	2	2	7
29	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	筍香豬腳 豬肉、豬腳、筍乾-燒	紅燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、毛豆仁-煮	蘿蔔茼蒿 白蘿蔔、鮮菇、茼蒿-煮	履歷 玉米濃湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔		5	2	2	2	7
30	二	白飯 白米	麻油雞 雞肉、鮮菇、麻油-燒	蔥花蒸蛋 雞蛋、蔥-蒸	芋香白菜 大白菜、芋頭-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7

【花椰菜】花椰菜維生素C含量豐富，能提高免疫力，另也含有多種抗氧化力強的抗癌物質，而所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞，維生素B2可改善口角炎症狀，鉀有助於預防高血壓，鉻可發揮降血糖、降血脂的作用，也富含膳食纖維，可促進腸胃蠕動和控制體重。





# 莊敬國小 美味午餐 113.4月午餐菜單

★皇佳食品廠  
臺灣豬標章  
QR碼



皇佳食品廠 地址：台南市永康區永興里永興路113號 電話：07-233-1111

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜		季節蔬菜	湯品	全蛋 雞蛋	豆腐 蛋肉	蔬菜 類	油脂 類	熱量
1	一	藜麥飯	普羅旺斯魚丁 <small>魚丁Q甜椒Q洋蔥Q-煮</small>	三杯油腐 <small>油豆腐-煮</small>	焗汁白菜 <small>大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮</small>	產銷 履歷	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.5	735
2	二	麥片飯	香滷排骨 <small>排骨S-滷</small>	香拌雜菜 <small>冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋Q蕃茄Q-炒</small>	有機 蔬菜	白玉羹湯 <small>白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q肉菜S</small>	5.7	2.5	2	2.5	749
3	三	香Q白飯	南瓜燉雞 <small>雞丁S南瓜Q-煮</small>	滷香世家 <small>豆干素肚金針菇Q酸菜T-滷</small>	什炒小瓜 <small>小黃瓜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮</small>	季節 青菜	玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.8	741
4	四	連續假期 										
5	五	連續假期 										

8	一	香菇油飯	花瓜燉肉 <small>肉丁S花瓜T豆薯Q-燉</small>	銀芽干絲 <small>豆芽菜Q豆干絲韭菜Q紅蘿蔔Q-煮</small>	香酥雞堡 <small>雞胸堡S-炸</small>	產銷 履歷	羅宋湯 <small>高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S</small>	5.5	2.5	2	2.7	744
9	二	五穀米飯	蒜味雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	莎莎肉醬 <small>洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮</small>	有機 蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small>	5.5	2.4	2	2.5	728
10	三	糙米飯	BBQ豬排 <small>豬排S-滷</small>	海山醬關東煮 <small>貢丸S米血S-煮</small>	紅仁敏豆 <small>敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small>	季節 青菜	香菇雞湯 <small>蘿蔔Q紅蘿蔔Q雞丁Q</small>	6	2.3	2	2.5	755
11	四	香Q白飯	白醬洋芋燉雞 <small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small>	干片小炒 <small>豆干片木耳Q肉絲S-炒</small>	塔香海龍 <small>海龍Q紅蘿蔔Q-煮</small>	有機 蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆履歷紫米	5.7	2.4	2	2.5	742
12	五	麥片飯	壽喜燒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-煮</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒</small>	芹炒什錦 <small>芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮</small>	有機 蔬菜	味噌小魚湯 海帶芽小魚干	5.7	2.4	2	2.5	742

15	一	燕麥飯	三杯雞 <small>雞丁S豆薯Q-煮</small>	蒜蓉豆干 <small>豆干-炒</small>	針菇冬瓜 <small>冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮</small>	產銷 履歷	金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.6	2.4	2	2.5	735
16	二	茄汁螺旋麵	香滷豬排 <small>豬排S-滷</small>	什錦白菜 <small>大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮</small>	豆沙包 <small>豆沙包S-蒸</small>	有機 蔬菜	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q</small>	5.6	2.4	2	2.7	744
17	三	香Q白飯	匈牙利燉雞 <small>雞丁S洋蔥Q甜椒Q-燉</small>	五更豆腐煲 <small>豆腐肉片S酸菜T-煮</small>	鮮繪玉米 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮</small>	季節 青菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749
18	四	小米飯	紅燒豬腩 <small>肉丁S蘿蔔Q-燒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉絞肉S紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮</small>	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	2	2.5	749
19	五	胚芽米飯	香酥魚排 <small>魚排Q-炸</small>	紅蔥香拌雞 <small>高麗菜Q雞肉Q-煮</small>	糖醋黑輪 <small>黑輪Q洋蔥Q甜椒Q-燒</small>	有機 蔬菜	結頭菜湯 結頭菜Q排骨S	5.8	2.4	2	2.8	762

22	一	糙米飯	枸杞麻香肉片 <small>肉片S豆薯Q-煮</small>	炸醬干丁 <small>干丁紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮</small>	白菜滷 <small>大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-燒</small>	產銷 履歷	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.7	2.4	2	2.5	742
23	二	藜麥飯	照燒雞 <small>雞丁S洋蔥Q-煮</small>	金黃甘藷條 <small>甘藷條履歷-炸</small>	木耳黃瓜 <small>黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮</small>	有機 蔬菜	柴香豆腐湯 豆腐	5.8	2.3	2	2.7	750
24	三	燕麥飯	黑胡椒排骨 <small>排骨S-滷</small>	培根高麗 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q培根S-煮</small>	鍋燒三味 <small>海帶結T豆干紅蘿蔔Q-煮</small>	季節 青菜	冬瓜雞丁湯 冬瓜Q雞丁Q	6	2.3	2	2.5	755
25	四	香鬆飯	五香雞腿 <small>雞腿S-滷</small>	鮮菇佛手 <small>鮮菇Q紅蘿蔔Q佛手瓜Q-煮</small>	茄汁炒蛋 <small>蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒</small>	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.5	2	2.5	735
26	五	香Q白飯	蒜味金黃燉肉 <small>肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮</small>	髮菜福州丸 <small>福州丸S髮菜紅蘿蔔Q毛豆履歷金針菇Q-煮</small>	蔥炒肉絲 <small>洋蔥Q肉絲S-炒</small>	有機 蔬菜	新竹米粉湯 高麗菜Q米粉紅蘿蔔Q香菇Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749

29	一	小米飯	香滷雞翅 <small>雞翅S-滷</small>	薑燒冬瓜 <small>冬瓜Q毛豆履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮</small>	油腐肉燥 <small>油腐絞肉S-煮</small>	產銷 履歷	海結排骨湯 海帶結排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735
30	二	香Q白飯	茄汁燉肉 <small>肉丁S馬鈴薯Q-燉</small>	白玉什錦 <small>白蘿蔔Q肉菜S紅蘿蔔Q-煮</small>	什炒粉絲 <small>冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮</small>	有機 蔬菜	和風小魚湯 豆腐小魚干	5.7	2.3	2	2.5	734

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。★三章1Q豆奶日：4/23(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣

# 國琳團膳

113年4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	生澱雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類(份)	油脂類(份)	熱量
4/1	一	白飯	鹹酥雞 雞丁C.九層塔.炸	香菇青菜 香菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	鐵板油腐 油豆腐.胡蘿蔔Q.青蔥.炒	產銷履歷 番茄Q.高麗菜Q.雞蛋Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683
4/2	二	糙米飯	薑絲肉片 肉片C.薑絲.炒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	洋芋肉絲 肉絲Q.胡蘿蔔Q.馬鈴薯Q.煮	有機蔬菜		5.4	2.4	2	2.3	712
4/3	三	素香鬆飯	滷雞腿 雞腿C.滷	肉燥乾丁 絞肉Q.豆乾丁.炒	白玉肉絲 肉絲Q.白蘿蔔Q.胡蘿蔔Q.炒	季節蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q.薏仁.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
4/4	四	清明連假~										
4/5	五	清明連假~										
4/8	一	白飯	義式番茄燉肉 番茄Q.肉丁C.燉	大溪豆乾 豆干.炒	肉絲高麗 肉絲Q.高麗菜Q.胡蘿蔔Q.炒	產銷履歷 冬菜.冬粉.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
4/9	二	糙米飯	鮮魚排 魚排Q.炸	梅干絞肉 梅乾菜.絞肉Q.碎乾.炒	蒜香四季豆 蒜頭.四季豆T.炒	有機蔬菜 胡瓜.大骨.煮		5.2	2.3	2	2.3	690
4/10	三	肉醬麵	迷迭香豬排 豬排C.煮	甜麵醬燉肉 絞肉Q.洋蔥Q.青蔥.甜麵醬.煮	肉絲青菜 肉絲Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	季節蔬菜 綠豆湯 綠豆.煮		5.3	2.2	2	2.2	685
4/11	四	小米飯	三杯雞 雞丁C.白蘿蔔Q.九層塔.煮	菇菇燴瓜 香菇Q.瓜Q.肉絲Q.炒	彩椒油腐 彩椒Q.油豆腐.煮	有機蔬菜 三絲蔬菜湯 蔬菜Q.胡蘿蔔Q.木耳Q.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
4/12	五	糙米飯	鐵板豬柳 豬柳C.洋蔥Q.煮	青蔥菜甫蛋 青蔥.雞蛋Q.菜甫.炒	獅子頭南瓜 獅子頭C.南瓜Q.蒸	有機蔬菜 大頭菜湯 大頭菜Q.胡蘿蔔Q.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
4/15	一	白飯	親子丼 洋蔥Q.雞柳T.炒	絞肉燴豆腐 豆腐.絞肉Q.青蔥.炒	筍乾燻肉 筍乾.肉絲Q.燻	產銷履歷 玉米粒C.雞蛋Q.胡蘿蔔Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
4/16	二	糙米飯	鐵路大排 大排C.煮	醬燒冬瓜 冬瓜Q.胡蘿蔔Q.薑.炒	海帶三絲 海帶絲.乾絲.胡蘿蔔Q.炒	有機蔬菜 當歸燉湯 當歸.蔬菜Q.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
4/17	三	義大利麵	滷雞排 雞排C.滷	番茄玉米 番茄Q.玉米粒C.絞肉Q.煮	蝦醬鮮蔬 蝦米.蔬菜Q.炒	季節蔬菜 地瓜芋圓湯 地瓜T.芋圓.煮		5.2	2.2	2	2.2	678
4/18	四	黑芝麻飯	紅燒魚 魚丁Q.洋蔥Q.紅燒	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	關東煮 玉米段Q.白蘿蔔Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.煮	有機蔬菜 海芽薑絲湯 海帶芽.薑絲.煮		5.4	2.3	2	2.2	700
4/19	五	糙米飯	糖醋肉片 肉片C.馬鈴薯Q.煮	洋蔥豆包 洋蔥Q.胡蘿蔔Q.豆包.炒	肉絲鮮瓜 肉絲Q.胡蘿蔔Q.瓜Q.炒	有機蔬菜 豆薯大骨湯 豆薯Q.胡蘿蔔Q.大骨Q.煮		5.2	2.3	2	2.2	686
4/22	一	白飯	紅燒雞丁 雞丁C.煮	府城豆腐 豆腐.洋蔥Q.煮	金菇蔬菜 金針菇Q.蔬菜Q.炒	產銷履歷 南瓜Q.雞蛋Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
4/23	二	糙米飯	麻油肉片 肉片C.高麗菜Q.煮	彩椒鮮蔬 彩椒Q.蔬菜Q.炒	螞蟻上樹 冬粉.胡蘿蔔Q.絞肉Q.炒	有機蔬菜 銀芽肉絲湯 豆芽菜Q.木耳Q.肉絲Q.煮	豆奶	5.3	2.2	2	2.2	685
4/24	三	主廚炒飯	塔香燒雞 九層塔.雞丁C.炒	雞塊*2 雞塊C.炸	蛋酥鮮蔬 雞蛋Q.蔬菜Q.胡蘿蔔Q.炒	季節蔬菜 白玉蘿蔔湯 紅白蘿蔔Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683
4/25	四	紫米飯	味噌燒魚 味噌.魚丁Q.煮	大滷桶 蔬菜Q.菇Q.油豆腐.煮	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q.雞蛋Q.炒	有機蔬菜 竹筍大骨湯 竹筍Q.胡蘿蔔Q.大骨Q.煮		5.2	2.3	2	2.2	686
4/26	五	糙米飯	紅燒雞翅 雞翅C.紅燒	芋香大白 芋頭Q.胡蘿蔔Q.大白菜Q.肉絲Q.炒	蔥爆乾片 蔥.豆干片.炒	有機蔬菜 芋頭米粉湯 芋頭Q.胡蘿蔔Q.米粉.煮		5.3	2.3	2	2.3	697
4/29	一	白飯	筍乾燉肉 筍乾.肉丁C.燉	珍菇油腐 金針菇Q.油豆腐.煮	青花什錦 青花C.彩椒Q.肉絲Q.炒	產銷履歷 冬瓜.薑絲.大骨.煮		5.2	2.3	2	2.2	686
4/30	二	糙米飯	蔥燒里肌 青蔥.里肌C.煮	開陽香菇鮮蔬 蝦米.香菇Q.蔬菜Q.炒	番茄豆腐 番茄Q.豆腐.煮	有機蔬菜 味噌海芽湯 味噌.海帶芽.煮		5.2	2.2	2	2.2	678

\*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