

裕民園 精緻午餐



HAPPY NEW YEAR

莊敬國小
108年1.2月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜	湯品	全日供應	週一至週五	週六週日	熱食 (kcal)	
★	1/3 四	小米蒸飯	台灣鹽酥雞 雞丁、九層塔/炸	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	白玉魷魚羹 魷魚、魷魚羹/煮	有機蔬菜 紅麵線羹湯 紅麵線、每絲、肉羹	5	2	2	7
★	1/4 五	白米飯	三杯雞丁 雞丁、米血、九層塔/炒	和風燒豆腐 豆腐、蔥花/煎	洋芋燒 洋芋、紅蘿蔔、培根/炒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽、蛋	5	2	1	2
★	1/7 一	麥片0飯	蔥爆肉絲 肉絲、洋蔥、蔥/炒	玉米田園三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	麥香雞堡排 雞腿排/炸	吉園蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大蔥仁	5	2	1	2
★	1/7 一 蔬	麥片0飯	腰果海苔燒 腰果、海苔、魚/煎	玉米田園三色 玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮	萵苣淋肉燥 萵苣、肉燥/燙	吉園蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜、肉片、大蔥仁	5	2	1	2
★	1/8 二	白米飯	塔香雞腿排 雞腿排、九層塔/煎	芹香客家小炒 豆干片、肉絲、芹、乾魷魚/炒	芋香白菜滷 _{大白菜、芋頭、蝦、香菇絲/煮}	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆	5	2	2	2
★	1/10 四	肉醬義大利麵	照燒嫩雞腿 雞腿、白芝麻/煎燒	花生粉米血糕 花生粉、米血糕/煮	開陽扁蒲 扁蒲、肉羹、切皮/煮	有機蔬菜 南瓜濃湯 南瓜、玉米、蛋	5	2	2	2
★	1/11 五	白米飯	南洋咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、碎肉/煮	毛豆筍片燒海結 海結、毛豆/煎	茶葉滷蛋肉燥 蛋、絞肉、茶包/煮	有機蔬菜 菇菇火鍋湯 香菇、金针菇、豆腐、竹筍	5	2	1	2
★	1/14 一	白米飯	美式脆雞 雞肉/炸	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/煮	培根白花椰 白花椰、培根/炒	吉園蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	5	2	2	2
★	1/14 一 蔬	白米飯	蔬菜蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、蔥/蒸	泰式打拋肉 絞肉、干丁、番茄、九層塔/煮	培根白花椰 白花椰、培根/炒	吉園蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	5	2	2	2
★	1/15 二	白米飯	筍香焗肉 肉丁、筍/燻	海帶白干絲 海帶絲、白干絲、芹菜/拌	敏豆甜條 甜不辣條、敏豆/炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐、味噌、柴魚	5	2	1	2
★	1/17 四	胚芽米飯	蒜味肉排 肉排/煎	洋蔥乳酪蛋 蛋、洋蔥、乳酪絲/炒	紅燒嫩馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔/煎	有機蔬菜 大頭菜肉片湯 大頭菜、肉片	5	2	1	2
★	1/18 五	白米飯	香菇瓜仔雞 雞丁、香菇、瓜仔/煮	海芽福州丸 福州丸、海芽/煮	高麗年糕 高麗菜、年糕/炒	有機蔬菜 竹筍湯 竹筍、肉片	5	2	2	2
農曆春節開始 春節愉快										
★	2/11 一	白米飯	日式咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔/煮	蝦香鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、切皮/炒	絞肉燒板豆腐 豆腐、絞肉/煎	吉園蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5	2	2	2
★	2/11 一 蔬	白米飯	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	蝦香鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、切皮/炒	絞肉燒板豆腐 豆腐、絞肉/煎	吉園蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	5	2	2	2
★	2/12 二	小米蒸飯	沙茶小肉片 小肉片、洋蔥/炒	毛豆百頁海帶 百頁、海帶、毛豆/燻	銀芽三絲 豆芽、韭菜、紅蘿蔔、木耳絲/炒	有機蔬菜 玉米起司濃湯 玉米、蛋、紅蘿蔔、乳酪絲	5	2	2	2
★	2/14 四	白米飯	塔香三杯雞 雞丁、米血、九層塔/炒	鮮菇花椰菜 花椰菜、鮮菇/炒	番茄炒蛋 蛋、洋蔥、番茄/炒	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜、芋頭	5	2	2	2
★	2/15 五	白米飯	黃金豬排 豬排/煎	蔬菜炒冬粉 高麗菜、冬粉、絞肉、青蔥/炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔、玉米、火鍋料/煮	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐、味噌、柴魚	5	2	2	2
★	2/18 一	白米飯	鐵板燒豬柳 豬柳、洋蔥/炒	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	芝麻蜜汁黑干 大黑豆干、白芝麻/燒	吉園蔬菜 客家米粉湯 粗米粉、肉絲、紅蘿蔔	5	2	1	2
★	2/18 一 蔬	白米飯	五香滷蛋肉末 蛋、絞肉/燻	彩繪玉米 玉米、毛豆、紅蘿蔔/煮	芝麻蜜汁黑干 大黑豆干、白芝麻/燒	吉園蔬菜 客家米粉湯 粗米粉、肉絲、紅蘿蔔	5	2	1	2
★	2/19 二	三鮮炒麵	鹽燒翅小腿*2 翅小腿/煎	甜麵醬干丁 豆乾丁、甜麵醬/煎	水晶翅白菜滷 _{白菜、芋頭、蝦、水焗湯/煮}	有機蔬菜 芹香蘿蔔貢丸湯 貢丸、貢丸片、芹菜	5	2	2	2
★	2/21 四	白米飯	和風里肌排 里肌排/煎	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥/炒	香菇結頭菜 結頭菜、香菇/煮	有機蔬菜 沙茶肉羹湯 紅麵線、每絲、肉羹	5	2	2	2
★	2/22 五	白米飯	紅燒花生扣肉 肉丁、花生/紅燒	柳葉魚 柳葉魚/炸	高麗炒年糕 高麗菜、年糕/炒	有機蔬菜 韓式海帶湯 海帶、黃豆芽、肉片	5	2	2	2
★	2/23 六	地瓜絲飯	香噴噴麻油雞 雞丁、米血、麻油/煮	彩椒虎皮蝦捲 西港、彩椒/煎	枸杞冬瓜肉末 冬瓜、絞肉、枸杞/紅燒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 蛋、番茄	5	2	2	2
★	2/25 一	白米飯	卡拉雞腿排 雞腿排/炸	瓜仔肉燥干丁 絞肉、干丁、瓜仔/煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	吉園蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	5	2	1	2
★	2/25 一 蔬	白米飯	牛蒡絲排 牛蒡絲排/煎	瓜仔肉燥干丁 絞肉、干丁、瓜仔/煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔/煮	吉園蔬菜 酸辣湯 筍絲、豆腐、紅蘿蔔、木耳絲	5	2	1	2
★	2/26 二	紫米白飯	蒜苗炒肉片 肉片、蒜苗/炒	紅燒獅子頭 獅子頭、大白菜/紅燒	玉米炒蛋 玉米、蛋/炒	有機蔬菜 海芽小魚湯 海芽、綠豆、小魚干	5	2	1	2

★ 標示為四章-0申請日
營養師 黃亦璉 呂如蕓 羅英琪

*全面使用非基改黃豆製品及玉米
*週一供應吉園蔬菜，週二四五供應有機蔬菜



美味午餐

莊敬國小 108.1-2月午餐菜單

營養師 陳宇薇

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全日	午膳	晚膳	點心	其他
3	四	香Q白飯	薑燒豬肉片 肉片(S) 洋葱薑-燒	開陽扁蒲 扁蒲(Q) 蝦皮-煮	家常燉豆腐 豆腐木耳毛豆-煮	有棧蔬菜 海結排骨湯	6	2.4	2	2.7	772
4	五	胚芽米飯	咋啦雞胸排 雞胸排-炸	什菇萵苣 萵苣(Q) 紅豆筍金針菇香菇-煮	瓜仔肉 絞肉(S) 脆瓜-炒	有棧蔬菜 酸辣湯	5.8	2.5	2.2	2.8	775
7	二	糙米飯	紅燒燉肉 肉丁(S) 洋葱紅蘿蔔-燒	三色炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋紅丁青豆-炒	丸子2兄弟 花枝丸蝦丸-炸	吉園西 冬瓜雞丁湯	5.9	2.6	2	2.5	771
8	二	香Q白飯	塔香嫩油腐 大嫩油腐九層塔香菇-燒	三色炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋紅丁青豆-炒	雙色花椰 花椰菜(S) 白花菜-炒	吉園西 冬瓜湯	5.9	2.6	2	2.5	773
10	四	香Q白飯	蒜香雞腿 雞腿(S) 蒜-炒	鮮炒高麗 高麗菜(Q) 木耳-炒	莎莎肉醬 洋葱絞肉醬-煮	有棧蔬菜 綠豆薏仁湯	5.8	2.5	2	2.5	756
11	五	燕麥飯	香煎里肌排 里肌排-煎	奶焗白菜 白菜(Q) 香菇培根-煮	干丁肉末 絞肉(S) 碎干丁毛豆-煮	有棧蔬菜 蘿蔔雞湯	5.8	2.4	2	2.5	749
14	二	香Q白飯	麻油雞丁 雞丁(S) 高麗菜白丁-煮	翠綠時瓜 時瓜(Q) 木耳-炒	香香滷蛋 滷蛋-煮	有棧蔬菜 羅宋湯	5.8	2.7	2	2.5	771
15	二	五穀米飯	鹽烤翅小腿*2 翅小腿(S) 烤	洋芋咖哩 馬鈴薯(Q) 洋葱紅蘿蔔青豆-煮	客家小炒 干片絞肉綠蔥木耳-炒	吉園西 刺瓜肉片湯	6	2.5	2	2.5	770
15	二	五穀米飯 蔬食日	干片小炒 干片雞木耳-炒	洋芋咖哩 馬鈴薯(Q) 洋葱紅蘿蔔青豆-煮	銀芽彩絲 豆芽菜(Q) 紅絲木耳芹菜-炒	吉園西 香菇刺瓜湯	6	2.5	2	2.5	770
17	四	鐵板烏龍麵	鐵路排骨 排骨-煮	金茸冬瓜 冬瓜金針菇綠毛豆-煮	奶黃包 奶黃包-蒸	有棧蔬菜 時蔬菇菇湯	5.8	2.5	2	2.5	756
18	五	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁(S) 脆瓜-煮	菜圃蛋 雞蛋(Q) 菜圃-炒	海根炒肉絲 海帶根肉絲紅絲-炒	有棧蔬菜 味噌湯	6	2.5	2.1	2.6	777
2/11	二	胚芽米飯	咋滋排骨酥 排骨酥-炸	洋蔥肉絲 洋蔥(Q) 肉絲-炒	玉米彩丁 玉米粒(S) 毛豆青豆紅丁-煮	有棧蔬菜 鮑魚羹湯	5.8	2.5	2.2	2.8	775
2/11	二	燕麥飯	親子雞肉丼 雞丁(S) 洋葱雞蛋-煮	五彩甜玉米 玉米粒(S) 豆薯毛豆紅丁絞肉-煮	芹香蔬菜條 蔬菜條西洋-炒	吉園西 薑絲海芽湯	6	2.5	2	2.5	770
12	二	燕麥飯 蔬食日	芝麻燒黑豆干 黑豆干芝麻-燒	玉米四喜 玉米粒(S) 豆薯毛豆紅丁-煮	鮮炒西芹 西芹(Q) 木耳路-炒	吉園西 薑絲海芽湯	6	2.5	2	2.5	770
14	四	千島香鬆飯	蒜香大排 排骨-煮	茄汁炒蛋 洋蔥(Q) 雞蛋-炒	菇菇黃瓜 黃瓜(Q) 金針菇香菇肉絲-煮	有棧蔬菜 麵線湯	5.8	2.6	2	2.5	764
15	五	香Q白飯	沙嗲肉片 肉片(S) 煮	蝦香扁蒲 扁蒲(Q) 木耳蝦皮-煮	肉餅魷蝦捲 魷魚肉餅蝦捲-炸	有棧蔬菜 地瓜湯	5.8	2.5	2	2.7	765
18	二	糙米飯	冰糖蜜滷雞翅 雞翅(S) 煮	白醬洋芋 馬鈴薯(Q) 紅豆綠青豆-煮	塔香海龍 海龍九層塔薑絲-炒	有棧蔬菜 田園南瓜湯	5	2.4	2.2	2.5	768
19	二	香Q白飯	義式燉肉 肉片(S) 洋葱義式香料-煮	雲吞白菜 大白菜(Q) 雲吞-煮	蔥燒油腐 油腐絞肉蔥-燒	吉園西 肉骨茶湯	5.8	2.6	2	2.7	773
21	四	香Q白飯 蔬食日	蔥燒油腐 油腐-燒	芋香白菜 大白菜(Q) 芋丁香菇-煮	紅絲敏豆 敏豆紅絲-炒	吉園西 豆薯湯	5.8	2.6	2	2.7	773
22	五	胚芽米飯	鍋燒三杯雞 雞丁(S) 九層塔-燒	木須高麗 高麗菜(Q) 木耳-炒	滷蛋肉末 雞蛋絞肉紅丁-煮	有棧蔬菜 竹筍肉片湯	5.9	2.3	2	2.7	757
23	六	燕麥飯	香滷排骨 排骨-煮	海芽炒蛋 雞蛋(Q) 海帶芽毛豆紅丁-炒	蘿蔔關東煮 蘿蔔(Q) 黑輪丁筍蝦條-煮	有棧蔬菜 小魚味噌湯	5.8	2.5	2	2.5	756
25	二	香Q白飯	咖哩雞 雞丁(S) 馬鈴薯-煮	薑絲冬瓜 冬瓜(Q) 金針菇綠蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉肉高麗菜紅絲-炒	有棧蔬菜 芙蓉濃湯	6	2.4	2	2.5	763
26	二	五穀米飯	日式炸豬排 豬排-炸	韭香芽菜 豆芽菜(Q) 韭菜紅肉絲-炒	炸醬肉燥 絞肉(S) 碎干丁青豆-炒	有棧蔬菜 大瓜雞丁湯	5.8	2.5	2	2.8	770
26	二	糙米飯	醬燒翅小腿*2 翅小腿(S) 米血丁九層塔-燒	拿玻里肉醬 洋蔥(Q) 絞肉番茄-煮	雙菇燴豆腐 豆腐香菇金針菇毛豆紅丁玉米粒-煮	吉園西 肉羹湯	6	2.5	2	2.5	770
26	二	糙米飯 蔬食日	雙菇燴豆腐 豆腐香菇金針菇毛豆紅丁玉米粒-煮	鮮炒扁蒲 扁蒲(Q) 蝦皮木耳-炒	紅仁花椰菜 花椰菜(S) 紅片-炒	吉園西 素羹湯	6	2.5	2	2.5	770
26	二	海苔肉鬆飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜-燒	紅絲炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋-炒	粒粒雞米花 雞米花-炸	有棧蔬菜 青木瓜排骨湯	5.8	2.6	2	2.7	833

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，2/26(二)回饋水果。

國琳團膳 108年1月菜單

莊敬國小

提供4章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全糖 類(份)	豆 類(份)	肉 類(份)	油 類(份)	熱 量
1/1	二	元旦連假										
1/3	四	肉絲炒麵	生薑肉片Q <small>薑片,肉片,炒</small>	雞堡 <small>雞堡,炒</small>	雞茸毛豆C <small>雞茸,毛豆,毛豆,炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚片,味噌,豆腐,煮</small>	4.2	2.5	1.9	2.5	649
1/4	五	美味白飯	迷迭香雞腿 <small>雞腿,迷迭香</small>	鹹冬瓜肉Q <small>冬瓜,肉片,炒</small>	魚卵捲大白Q <small>魚卵,麵粉,太白粉</small>	有機蔬菜	蔬菜菇菇湯 <small>蔬菜,菇,煮</small>	4.2	2.5	2	2.5	639
1/7	一	糙米飯	蔥燒里肌 <small>里肌,蔥,炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋,炒</small>	乾片小魚 <small>魚干片,小魚乾,炒</small>	吉園園蔬菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜,丸子,煮</small>	4.4	2.4	2	2.5	643
1/7	一	糙米飯 蔬食日	醬燒乾片 <small>魚干片,炒</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔,雞蛋,炒</small>	佛跳橋 <small>大白菜,紅蘿蔔,木耳,炒</small>	吉園園蔬菜	芹菜丸子湯 <small>芹菜,丸子,煮</small>	4.4	2.4	2	2.5	643
1/8	二	美味白飯	叉燒肉 <small>叉燒肉,炒</small>	五香滷蛋Q <small>滷蛋,滷</small>	奶油培根Q <small>培根,馬鈴薯,紅蘿蔔,煮</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜,山粉圓,煮</small>	4.5	2.4	2	2.5	655
1/10	四	小米飯	香酥旗魚 <small>旗魚,炸</small>	雞丁玉米毛豆C <small>雞丁,玉米,毛豆,煮</small>	青菜獅子頭Q <small>青菜,獅子頭,煮</small>	有機蔬菜	竹筍湯 <small>竹筍,煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	649
1/11	五	美味白飯	烤雞翅 <small>雞翅,烤</small>	木須炒肉Q <small>雞丁,紅蘿蔔,肉絲,炒</small>	蒜炒青白花Q <small>青白花,炒</small>	有機蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲,煮</small>	4.2	2.5	2	2.5	639
1/14	一	地瓜飯	卡拉雞堡 <small>卡拉雞堡,炸</small>	打拋肉燥Q <small>肉燥,肉,炒</small>	金針菇什錦Q <small>金針菇,雞蛋,肉絲,炒</small>	吉園園蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌,海芽菜,煮</small>	4.4	2.4	2	2.5	645
1/14	一	地瓜飯 蔬食日	香樹花椰 <small>香樹花椰,炒</small>	塔香豆干 <small>豆干,肉,炒</small>	金針菇什錦Q <small>金針菇,雞蛋,肉絲,炒</small>	吉園園蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌,海芽菜,煮</small>	4.4	2.4	2	2.5	645
1/15	二	番茄義大利麵	糖醋肉片Q <small>肉片,炒</small>	香菇豆包青菜 <small>香菇,豆包,青菜,炒</small>	珍珠丸 <small>珍珠丸,煮</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔,煮</small>	4.5	2.4	2	2.5	655
1/17	四	胚芽飯	和風豬排 <small>豬排,煮</small>	咖哩洋芋燒 <small>馬鈴薯,洋芋,煮</small>	芝麻豆干 <small>芝麻,豆干,炒</small>	有機蔬菜	蔬菜羹湯 <small>蔬菜,羹,煮</small>	4.3	2.5	2	2.5	643
1/18	五	美味白飯	三杯雞丁 <small>雞丁,炒</small>	蒸蛋Q <small>雞蛋,蒸</small>	香菇青菜Q <small>香菇,青菜,炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>蘿蔔,排骨,煮</small>	4.2	2.5	2	2.5	639

國琳團膳 108年2月菜單

莊敬國小

提供4章1Q及非基改食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯品	全糖 類(份)	豆 類(份)	肉 類(份)	油 類(份)	熱 量
2/11	一	可口白飯	紅棗花雕雞 <small>雞丁,紅棗,炒</small>	什錦鮮瓜 <small>青瓜,紅蘿蔔,肉絲,炒</small>	大溪乾片炒 <small>魚干片,炒</small>	吉園園蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,木耳,紅蘿蔔,煮</small>	4.5	2.5	2.0	2.5	665
2/11	一	可口白飯 蔬食日	大溪乾片炒 <small>魚干片,炒</small>	什錦鮮瓜 <small>青瓜,紅蘿蔔,肉絲,炒</small>	香菇高麗 <small>香菇,高麗菜,炒</small>	吉園園蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,木耳,紅蘿蔔,煮</small>	4.5	2.5	2.0	2.5	665
2/12	二	培根炒飯	蘑菇醬燒豬排 <small>豬排,蘑菇,煮</small>	香蔥紅絲蛋 <small>香蔥,紅蘿蔔,雞蛋,炒</small>	彩蔬長豆 <small>長豆,紅蘿蔔,炒</small>	有機蔬菜	柴魚味噌湯 <small>柴魚片,味噌,豆腐,煮</small>	4.2	2.5	2.0	2.5	644
2/14	四	美味白飯	香烤雞腿排 <small>雞腿排,炒</small>	鐵板油豆腐 <small>油豆腐,炒</small>	蛋酥高麗 <small>蛋酥,紅蘿蔔,高麗菜,炒</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆,煮</small>	4.3	2.5	2.0	2.5	651
2/15	五	香鬆飯	糖醋咕咾肉 <small>咕咾肉,煮</small>	白玉燒 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔,肉絲,煮</small>	培根白花椰 <small>培根,白芥菜,炒</small>	有機蔬菜	番茄蛋花湯 <small>番茄,雞蛋,煮</small>	4.2	2.5	2.0	2.5	644
2/18	一	糙米飯	日式炸豬排 <small>豬排,炸</small>	蔬菜寬冬粉 <small>寬冬粉,高麗菜,炒</small>	甜玉米洋蔥蛋 <small>玉米粒,洋蔥,雞蛋,炒</small>	吉園園蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲,煮</small>	4.3	2.5	2.0	2.5	651
2/18	一	糙米飯 蔬食日	紅燒豆腐 <small>豆腐,紅蘿蔔,高麗菜,炒</small>	蔬菜寬冬粉 <small>寬冬粉,高麗菜,炒</small>	甜玉米洋蔥蛋 <small>玉米粒,洋蔥,雞蛋,炒</small>	吉園園蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜,薑絲,煮</small>	4.3	2.5	2.0	2.5	651
2/19	二	美味白飯	椰香咖哩雞 <small>雞丁,咖哩粉,雞丁,炒</small>	花枝丸白菜滷 <small>花枝丸,大白菜,紅蘿蔔,滷</small>	芝麻蜜汁豆干 <small>芝麻,豆干,煮</small>	有機蔬菜	竹筍肉片湯 <small>竹筍,肉片,煮</small>	4.2	2.5	2.0	2.5	644
2/21	四	茄汁肉醬麵	鐵板燒肉柳 <small>肉柳,洋蔥,炒</small>	滷蛋 <small>雞蛋,滷</small>	鮮菇青菜 <small>鮮菇,青菜,炒</small>	有機蔬菜	巧達濃湯 <small>玉米粒,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋,煮</small>	4.4	2.5	2.0	2.5	658
2/22	五	可口白飯	香烤雞翅 <small>雞翅,烤</small>	關東煮 <small>紅白蘿蔔,馬鈴薯,煮</small>	肉絲青花 <small>肉絲,青花,炒</small>	有機蔬菜	山藥湯 <small>山藥,馬鈴薯,煮</small>	1.5	2.5	2.0	2.5	665
2/23	六	可口白飯	蘑菇里肌 <small>里肌,蘑菇,煮</small>	雞丁毛豆 <small>雞丁,馬鈴薯,毛豆,紅蘿蔔,炒</small>	茶碗蒸 <small>雞蛋,蒸</small>	有機蔬菜	青菜番茄湯 <small>青菜,番茄,煮</small>	4.2	2.5	2.0	2.5	644
2/25	一	美味白飯	蜜汁軟排骨 <small>排骨,煮</small>	鮮菇燴三鮮 <small>鮮菇,雞絲,炒</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,炒</small>	吉園園蔬菜	淡水魚丸湯 <small>魚丸,煮</small>	4.3	2.5	2.0	2.5	651
2/25	一	美味白飯 蔬食日	蜜汁滷蛋 <small>雞蛋,煮</small>	鮮菇燴三鮮 <small>鮮菇,雞絲,炒</small>	鐵板豆腐 <small>豆腐,炒</small>	吉園園蔬菜	淡水魚丸湯 <small>魚丸,煮</small>	4.3	2.5	2.0	2.5	651
2/26	二	黑芝麻飯	香筍控肉丁 <small>筍,肉丁,煮</small>	開陽青菜 <small>蝦米,青菜,炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋,蒸</small>	有機蔬菜	海結排骨湯 <small>海苔結,排骨,煮</small>	4.5	2.5	2.0	2.5	665
2/28	四	和平紀念日										

*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

*2/26(二)公糧米回饋水果一份,每份60大卡



全盛美食108年1+2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 ◎營養師：許金鳳 陳偉捷 江鈞慧 廖麗婷

★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	附茶	全日供餐	週一至週五	週六週日	週一至週五	週六週日
3	四	白飯 白米	薑燒豬肉片 薑、豬肉、燒	醬滷花生香干 香干、花生、滷	蝦皮鮮瓜 蝦皮、鮮瓜、煮	有機	5	2	2	2	7
4	五	薏仁飯 薏仁、白米	番茄燉雞 番茄、雞肉、燉	魷魚泰式寬粉 寬粉、魷魚、洋蔥、炒	白菜滷 白菜、木耳、紅蔥、煮	有機	5	2	2	2	7
7	一	白飯 白米	味噌燒魚 味噌、魚、燒	咖哩豬肉豆腐 豬肉、豆腐、煮	什錦菇繪瓜 時蔬、鮮菇、木耳、煮	吉園圃	5	2	2	2	7
	二	白飯 白米	毛豆仁炒蛋 毛豆仁、雞蛋、炒	咖哩燉豆腐 咖哩、豆腐、煮	什錦菇繪瓜 時蔬、鮮菇、木耳、煮	吉園圃	5	2	2	2	7
8	二	地瓜飯 地瓜、白米	檸檬燒雞 檸檬汁、時蔬、雞肉、燒	茄香打拋豬肉 蕃茄、豬肉、九層塔、煮	熱炒銀芽 豆芽、菜、紅蔥、炒	有機	5	2	2	2	7
10	四	柴魚鮮蝦 烏龍麵 柴魚、蝦、烏龍麵	椒鹽炸雞翅 雞翅、炸(X1)	豬肉鍋貼 豬肉、蒸(X2)	時蔬炒鮑菇 玉米、時蔬、鮑菇、炒	有機	5	2	2	2	7
11	五	白飯 白米	菠蘿咕咾肉 洋蔥、鳳梨、豬肉、燉	菜脯炒蛋 菜脯、雞蛋、炒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆、紅蔥、炒	有機	5	2	2	2	7
14	一	白飯 白米	蔥油燒雞 蔥、雞肉、燒	白醬起司球 馬鈴薯、洋蔥、起司、煮	脆炒花椰 青花菜、炒	吉園圃	5	2	2	2	7
	二	白飯 白米	塔香杏鮑百頁 杏鮑菇、百頁豆腐、炒	白醬馬鈴薯 馬鈴薯、洋蔥、煮	脆炒花椰 青花菜、炒	吉園圃	5	2	2	2	7
15	二	什錦炒麵 時蔬、麵	豆乳豬肉酥 豬肉、炸	港式煎包 煎包、蒸(X2)	豆皮高麗 豆皮、高麗菜、炒	有機	5	2	2	2	7
17	四	白飯 白米	鳳梨蜜香雞 鳳梨、雞肉、燒	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、炒	塔香海茸 九層塔、海茸、煮	有機	5	2	2	2	7
18	五	燕麥飯 燕麥、白米	香滷雞排 雞排、滷(X1)	香蔥醬爆油腐 香蔥、油豆腐、炒	紅杞鮮瓜 枸杞、鮮瓜、煮	有機	5	2	2	2	7
2	一	白飯 白米	燒烤醬風味豬 洋蔥、豬肉、煮	肉末炒冬粉 豬肉、冬粉、時蔬、炒	毛豆四色 毛豆、紅蘿蔔、玉米、芋頭、煮	吉園圃	5	2	2	2	7
	二	白飯 白米	杏鮑滷豆干 豆干、杏鮑菇、滷	時蔬炒冬粉 冬粉、時蔬、炒	毛豆四色 毛豆、紅蘿蔔、玉米、芋頭、煮	吉園圃	5	2	2	2	7
12	二	地瓜飯 地瓜、白米	羅勒醬燉雞 九層塔、雞片、雞肉、煮	茄汁醬燒豆腸 蕃茄、豆腸、燒	蒜炒花菜 青花菜、蒜、炒	有機	5	2	2	2	7
14	四	白飯 白米	酥炸雞排 雞排、炸(X1)	紅燒鵝蛋 馬鈴薯、鵝蛋、洋蔥、煮	海帶三絲 海帶、時蔬、紅蘿蔔、炒	有機	5	2	2	2	7
15	五	糙米飯 糙米、白米	義式蕃茄鮮魚 蕃茄、魚、燒	蔥香玉米炒蛋 蔥、玉米、雞蛋、炒	肉茸燜筍 筍、軟豆腐、煮	有機	5	2	2	2	7
18	一	白飯 白米	玉筍鹹水雞 玉米筍、雞肉、煮	肉燥煨嫩腐 豆腐、豬肉、青豆仁、燉	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	吉園圃	5	2	2	2	7
	二	白飯 白米	糖醋虎皮蛋 雞蛋、煮	紅燒嫩腐 豆腐、青豆仁、燉	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、炒	吉園圃	5	2	2	2	7
19	二	白醬豬肉 義大利麵 豬肉、時蔬、義大利麵	黃金炸豬排 豬排、炸(X1)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、雞蛋、炒	肉燥芽菜 豬肉、豆芽、韭菜、炒	有機	5	2	2	2	7
21	四	白飯 白米	梅菜炆肉 梅菜、豬肉、煮	柴魚花枝揚 花枝標、柴魚、時蔬、煮	茼蒿雙花 青花菜、茼蒿、炒	有機	5	2	2	2	7
22	五	玉米飯 玉米、白米	板栗炖雞 栗子、雞肉、煮	鮮瓜鵝蛋煲 時蔬、鵝蛋、燉	排骨酥白菜 排骨酥、白菜、煮	有機	5	2	2	2	7
23	六	白飯 白米	蒜苗炒肉片 蒜苗、豬肉、炒	紅蔥香菇滷肉燥 香蒜、豬肉、豆干、滷	鮮味蒲瓜 巨港、紅蘿蔔、木耳、煮	有機	5	2	2	2	7
25	一	芝麻飯 芝麻、白米	乳酪南瓜雞 南瓜、雞肉、乳酪、燉	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、炒	鮮魷炒筍片 魷魚、筍、炒	吉園圃	5	2	2	2	7
	二	芝麻飯 芝麻、白米	芝香大溪干 豆干、燉	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、炒	清炒筍片 筍、木耳、炒	吉園圃	5	2	2	2	7
26	二	白飯 白米	洋蔥炒豬柳 洋蔥、豬肉、炒	雞蓉燒鮮瓜 雞肉、時蔬、鮮瓜、燉	薑絲海根 薑絲、海根、炒	有機	5	2	2	2	7

【預防諾羅病毒】(一) 接觸洗手可以降低感染的機會，飯前、便後及烹調食物前後以肥皂或洗手乳正確洗手。(二) 避免生食生飲，與他人共有使用公筷湯匙。