

莊敬國小 112 年 6 月 1 日至 112 年 6 月 30 日 午餐廠商供應表

班級 供餐日期	一、二年級	三、四年級	五年級	六年級	行政
6 月 1 日~6 月 9 日	沅益	全盛	皇佳	國琳	皇佳
6 月 12 日~6 月 17 日	國琳	沅益	全盛	皇佳(六年級用 餐到 6/13)	全盛
6 月 19 日~6 月 21 日	皇佳	國琳	沅益		沅益
6 月 26 日~6 月 30 日	全盛	皇佳	國琳		國琳

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆類	蔬菜	油脂	熱量
6/1	四	燕麥飯	京醬豬柳 <small>炒:洋蔥Q,毛豆T,紅蘿蔔Q,豬肉S</small>	南瓜豆腐煲 <small>燒:南瓜Q,豆腐</small>	芝麻季豆 <small>炒:敏豆T,芝麻</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜,蛋Q,金針菇Q</small>	5	2	2	2	710
6/2	五	白米飯	鹹酥雞丁 <small>炸:雞丁S,胡椒鹽</small>	脆炒蒲瓜 <small>炒:蒲瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	蛋花福州丸 <small>滷:蛋Q,福州丸S,芹菜Q</small>	有機蔬菜	竹筍肉片湯 <small>竹筍,肉片S</small>	5	2	2	2	712
6/5	一	黃金小米飯	泰式打拋肉片 <small>燒:番茄Q,洋蔥Q,肉片S</small>	炸醬乾丁肉燥 <small>煮:豆干,絞肉S,毛豆T,紅蘿蔔Q</small>	彩椒花椰菜 <small>炒:彩椒Q,花椰菜S</small>	履歷蔬菜	豆薯雞湯 <small>豆薯Q,雞肉S</small>	5	2	2	2	712
6/6	二	白米飯	香烤翅小腿X2 <small>烤:翅小腿S</small>	白玉肉羹 <small>煮:紅,白蘿蔔Q,絞肉S</small>	醋溜海帶絲 <small>炒:海帶絲,彩椒Q,豆干絲</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐,柴魚片</small>	豆奶	5	2	2	693
6/7	三	白米飯	蜜汁豬排 <small>燒:豬排S,白芝麻</small>	咖哩肉末 <small>煮:洋芋Q,紅蘿蔔Q,絞肉S,毛豆</small>	韭香芽菜 <small>炒:芽菜Q,韭菜Q,紅蘿蔔Q</small>	季節蔬菜	黑糖山粉圓 <small>黑糖,山粉圓</small>	5	2	2	2	711
6/8	四	白米飯	杏菇三杯雞 <small>燒:雞肉S,杏鮑菇Q,九層塔</small>	蒜香高麗 <small>炒:高麗Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	梅干肉醬 <small>滷:梅干菜,絞肉S</small>	有機蔬菜	酸菜肉片湯 <small>酸菜,肉片S</small>	5	2	2	2	700
6/9	五	小薏仁飯	家鄉滷肉 <small>滷:筍干,豬肉S,豬腳S</small>	洋芋彩丁 <small>煮:絞肉S,洋芋Q,三色豆S</small>	油香嫩豆腐 <small>煮:香菜,蒜泥,辣椒,豆腐</small>	有機蔬菜	紅麵線羹湯 <small>紅麵線,筍,紅蘿蔔Q,木耳Q,肉絲S</small>	5	2	2	2	693
6/12	一	洋菇肉醬麵	茄汁雞米花 <small>燒:雞丁S,洋蔥Q,番茄Q,白芝麻</small>	豆沙包 <small>蒸:豆沙包S</small>	白菜滷 <small>炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆</small>	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 <small>海帶,肉絲S</small>	5	2	2	2	700
6/13	二	蕎麥飯	蒙古烤肉片 <small>炒:豆芽菜Q,蔥,蒜,洋蔥Q,豬肉S</small>	清炒大瓜 <small>炒:大瓜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	什錦粉絲 <small>炒:高麗Q,絞肉S,冬粉,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	南瓜濃湯 <small>南瓜Q,玉米S,洋芋Q</small>	水果	5	2	2	703
6/14	三	白米飯	粉嫩雞排 <small>滷:雞排S</small>	烤肉醬燒天婦羅 <small>燒:天婦羅Q,白芝麻</small>	關東煮 <small>煮:紅,白蘿蔔Q,玉米S,油豆腐</small>	季節蔬菜	羅宋湯 <small>番茄Q,芹菜Q,高麗菜Q</small>	5	2	2	2	703
6/15	四	地瓜飯	酥炸魚塊*3 <small>炸:虱目魚Q</small>	絲瓜金菇滑蛋 <small>炒:絲瓜Q,金針菇Q,蛋Q,紅蘿蔔Q</small>	蜜汁豆干 <small>燒:豆干,芝麻</small>	有機蔬菜	藥膳蘿蔔湯 <small>白蘿蔔Q,排骨丁S,當歸</small>	5	2	2	2	714
6/16	五	白米飯	糖醋排骨丁 <small>燉:番茄Q,洋蔥Q,排骨S,豬肉S</small>	豆薯燴雞蓉 <small>燴:玉米S,豆薯Q,雞絞肉T</small>	熱炒海根 <small>炒:海帶,金針菇Q,薑絲</small>	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯 <small>金針菇Q,蛋Q,番茄Q,豆腐</small>	5	2	2	2	711
6/17	六	芝麻飯	咖哩雞丁 <small>煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,毛豆T</small>	脆筍香菇 <small>煮:筍片,香菇Q,紅蘿蔔Q</small>	海鮮排 <small>炸:海鮮排S</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>味噌,海帶芽</small>	5	2	2	2	709
6/19	一	白米飯	醬燒魚丁 <small>煮:洋蔥Q,洋芋Q,魚丁S,紅蘿蔔Q</small>	百頁炒肉片 <small>炒:百頁豆腐,肉片S,西芹Q</small>	佛手瓜炒鴻喜菇 <small>炒:佛手瓜Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q</small>	履歷蔬菜	酸辣湯 <small>筍,蛋Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆腐</small>	5	2	2	2	712
6/20	二	紅藜麥飯	巴比Q燒肉片 <small>燉:豬肉S,洋蔥Q,白芝麻</small>	麥克雞塊*2 <small>炸:雞塊S</small>	滷味燙 <small>煮:豆皮,蒟蒻,高麗Q,海帶</small>	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜Q,枸杞,小薏仁,肉片S</small>	5	2	2	2	700
6/21	三	什錦炒麵	香滷雞翅 <small>滷:雞翅S</small>	五味蘿蔔糕 <small>煮:香菜,蒜泥,辣椒,蘿蔔糕</small>	脆炒敏豆 <small>炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,美白菇Q</small>	季節蔬菜	紅豆紫米 <small>紅豆T,紫米</small>	5	2	2	2	700
~ 端午連假 ~												
6/26	一	白米飯	紅燒嫩肉 <small>燉:紅,白蘿蔔Q,豬肉S,豬腳S</small>	玉米高麗花椰 <small>炒:玉米S,高麗Q,花椰菜S</small>	海結燒油豆腐 <small>燒:海結,油豆腐</small>	履歷蔬菜	白玉赤肉湯 <small>紅,白蘿蔔Q,豬肉S</small>	5	2	2	2	698
6/27	二	麥片飯	馬鈴薯嫩雞 <small>煮:雞丁S,洋芋Q,紅蘿蔔Q,洋蔥Q</small>	香菇肉末筍丁 <small>煮:香菇Q,豬肉S,筍丁</small>	蒜香大白菜 <small>炒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	番茄豆腐湯 <small>番茄Q,豆腐</small>	5	2	2	2	702
6/28	三	白米飯	黑胡椒鮮嫩肉排 <small>滷:豬排S,三色豆S</small>	翡翠蝦捲 <small>煮:蝦捲S,蛋Q,三色豆S</small>	蒲瓜鮮菇 <small>炒:蒲瓜Q,香菇Q,木耳Q,紅蘿蔔Q</small>	季節蔬菜	金針肉絲湯 <small>乾金針,肉絲S</small>	5	2	2	2	708
6/29	四	白米飯	香酥魚排 <small>炸:虱目魚S</small>	冬瓜燒肉 <small>燒:冬瓜Q,絞肉S</small>	洋蔥紅絲蛋 <small>炒:洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q</small>	有機蔬菜	芹菜粉絲湯 <small>芹菜Q,紅蘿蔔Q,冬粉,肉絲S</small>	5	2	2	2	717
6/30	五	紫米飯	彩椒照燒雞丁 <small>燒:洋蔥Q,彩椒Q,雞肉S</small>	干片炒肉絲 <small>炒:豆干,肉絲S</small>	針菇絲瓜 <small>炒:絲瓜Q,金針菇Q,紅蘿蔔Q</small>	有機蔬菜	雪花菇湯 <small>金針菇Q,高麗菜Q,紅蘿蔔Q,肉絲S</small>	5	2	2	2	714

食材一律使用國產生鮮肉品及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code,(T)表示產銷履歷
營養師:沈凱瑋、黃琬絨、張韻瑩、呂亦婕 6/6(二)供應豆奶 6/13(二)供應水果

◎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。



全盛美食112年6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、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、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★

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	營養成分						
							全日	正午	晚餐	點心	熱量		
1	四	白飯 白米	花瓜燒肉 豬肉、時蔬、花瓜-燒	毛豆炒豆干 豆干、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	有機	冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨	5 0	2 8	2 6	2 1	7 0	3
2	五	什錦炒米粉 米粉、時蔬	酥炸魚排 魚排-炸(X1)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	三杯海茸 海茸、九層塔-炒	有機	時蔬排骨湯 時蔬、排骨	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	3
5	一	白飯 白米	糖醋豬肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	紅燒凍豆腐 凍豆腐、時蔬-燒	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔-炒	履歷	藥燉蔬菜湯 時蔬、枸杞	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	3
6	二	玉米飯 白米、玉米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、咖哩-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、玉米-炒	鮮菇高麗 高麗菜、鮮菇、木耳-炒	有機	黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜絲	5 1	2 7	2 7	2 2	7 6	3
7	三	白飯 白米	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥-燒	柴香燒雞 時蔬、雞肉、柴魚片-燒	清炒條豆 條豆、紅蘿蔔、木耳-炒	青菜	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	2
8	四	糙米飯 白米、糙米	紅燒鮮魚 魚肉、時蔬、紅蘿蔔-燒	咖哩雞茸寬粉 寬冬粉、雞肉、咖哩-炒	芝麻海根 海帶根、紅蘿蔔、芝麻-煮	有機	酸辣湯 豆腐、筍、雞蛋、木耳	5 2	2 8	2 6	2 2	7 6	4
9	五	燕麥飯 白米、燕麥	香炸翅小腿 翅小腿-炸(X2)	酸菜黑豆干 黑豆干、酸菜-燒	田園玉米 玉米、馬鈴薯、毛豆仁-煮	有機	紫菜蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5 2	2 8	2 6	2 1	7 4	4
12	一	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	鮮瓜燻雞 雞肉、鮮瓜、黃豆醬-煮	肉燥福州丸 福州丸、豬肉-燒(X1)	木耳筍片 竹筍片、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷	高麗腐皮湯 高麗菜、腐皮	5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	2
13	二	白飯 白米	菇菇豬柳 豬肉、鮮菇-燒	茄汁豆腐 豆腐、蕃茄-煮	韭香豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	有機	蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞骨	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	3
14	三	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞肉、鮮菇、九層塔-燒	南瓜豬肉 南瓜、豬肉-燒	醬燒海結 海帶結、杏鮑菇-燒	青菜	扁蒲木耳湯 扁蒲、木耳	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9	3
15	四	蘑菇 義大利麵 義大利麵、時蔬、洋菇	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	雙色花椰 綠花椰、白花椰、紅蘿蔔-炒	有機	味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	3
16	五	白飯 白米	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜、堅果-燒	香草洋芋肉醬 馬鈴薯、豬肉、義大利香料-煮	脆炒結頭 結頭菜、木耳-炒	有機	鮮菇排骨湯 時蔬、鮮菇、排骨	5 2	2 7	2 7	2 1	7 1	4
17	六	胚芽飯 白米、胚芽米	筍香燒肉 豬肉、筍乾-燒	糖醋豆包 豆包、時蔬、鳳梨-燒	櫻花蝦鮮瓜 鮮瓜、櫻花蝦、木耳-炒	有機	薏仁燉湯 時蔬、洋薏仁	5 2	2 7	2 7	2 2	7 3	4
19	一	白飯 白米	打拋燒雞 雞肉、洋蔥、九層塔-燒	味噌油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、味噌-燒	什錦黃豆芽 黃豆芽、時蔬-炒	履歷	海芽鮮菇湯 海帶芽、鮮菇	5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	2
20	二	麥片飯 白米、麥片	豆醬燉肉 豬肉、時蔬、豆醬-燒	香燒獅子頭 獅子頭、時蔬-燒(X1)	木耳花椰 花椰菜、木耳-炒	有機	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	5 1	2 7	2 7	2 1	7 4	3
21	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	鹽水風味雞 雞肉、時蔬、蔥-煮	紅燒肉 時蔬、豬肉-燒	竹筍三絲 竹筍、紅蘿蔔、木耳-炒	青菜	銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓肉	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	3
22	四	~端午節放假~											
23	五	~端午節放假~											
26	一	白飯 白米	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	鮮瓜燉肉 鮮瓜、豬肉-煮	芋香玉米 玉米、芋頭、紅蘿蔔-煮	履歷	酸菜脆筍湯 脆筍片、酸菜	5 2	2 7	2 6	2 2	7 9	3
27	二	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜燉雞 雞肉、南瓜-煮	螞蟻上樹 冬粉、時蔬、豬肉-炒	芹香海絲 海帶絲、芹菜-燒	有機	金針排骨湯 金針、排骨	5 2	2 8	2 6	2 1	7 4	4
28	三	胚芽飯 白米、胚芽米	蒜香肉片 豬肉、時蔬、蒜-燒	筍乾燒雞 筍乾、筍茸、雞肉-燒	時瓜鮮菇 鮮瓜、鮮菇、木耳-炒	青菜	結頭菜雞湯 結頭菜、雞骨	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	3
29	四	豬肉烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	火烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	豬血糕滷味 豬血糕、鮮菇-滷	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 0	2 7	2 7	2 2	7 9	2
30	五	白飯 白米	沙茶燒魚 魚肉、時蔬、沙茶醬-燒	梅乾菜油豆腐 油豆腐、梅乾菜-煮	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-炒	有機	味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 0	2 8	2 7	2 1	7 4	3

【南瓜】又名「金瓜」，營養價值豐富，含有多種抗氧化成分，能增強抵抗力、抑制癌細胞生長，且膳食纖維含量高，尤其皮的含纖量更多，因此可以增加飽足感、延緩血糖上升、預防和改善便秘，進而降低代謝症候群的發生風險。



日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油類	熱量	
1	四	香Q白飯	壽喜燒肉片 肉片S洋蔥Q-燒	酥炸雙併 雞塊S可樂餅S-炸	鮮燴黃瓜 黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 結頭菜排骨湯 結頭菜Q排骨S	5.6	2.4	2	2.7	744	
2	五	燕麥飯	三杯雞 雞丁S豆薯Q-煮	甜醬油豆腐 三角油豆腐-煮	敏豆炒肉絲 敏豆Q紅蘿蔔Q木耳Q肉絲S-炒	有機蔬菜 田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728	
5	一	什穀米飯	糖醋豬排 豬排S-燒	紅蔥肉燥 碎干丁絞肉S-煮	鮮菇白菜 白菜Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮	產銷履歷 味噌海芽湯 海帶芽小魚干	5.7	2.5	2	2.5	749	
6	二	香Q白飯	瓜仔雞 雞丁S脆瓜T-煮	番茄炒蛋 雞蛋Q番茄Q-炒	蔬炒豆芽 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.5	2.4	2	2.5	728	
7	三	香Q白飯	麻香肉片 肉片S豆薯Q-煮	香酥雞堡 雞胸堡S-炸	滷味燙 高麗菜Q金針菇Q豆皮-滷	Q香茶 玉米濃湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.7	2.5	2	2.7	758	
8	四	肉鬆飯	可樂雞腿 雞腿S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	翠炒小瓜 小黃瓜Q鮮菇Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 筍香排骨湯 筍Q排骨S	5.6	2.4	2.2	2.5	740	
9	五	小米飯	金黃燉肉 肉丁S南瓜Q-煮	芹炒黑輪 芹菜Q黑輪Q紅蘿蔔Q-炒	鍋燒三味 海結麵輪紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜 香菇雞湯 雞丁Q香菇Q蘿蔔Q	5.5	2.5	2.2	2.5	740	
12	一	糙米飯	匈牙利雞丁 雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮	干片小炒 干片紅蘿蔔Q木耳Q-炒	海苔魷魚丸x2 魷魚丸S海苔粉柴魚片-燒	產銷履歷 羅宋湯 高麗菜Q芹菜Q番茄Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.5	735	
13	二	肉燥乾麵	香滷排骨 排骨S-滷	焗汁鮮蔬 大白菜Q紅蘿蔔Q絞肉S-煮	豆沙包 豆沙包S-蒸	有機蔬菜 佛手雞丁湯 佛手瓜Q雞丁Q	5.5	2.5	2	2.5	735	
14	三	香Q白飯	日式照燒雞 雞丁S洋蔥Q-煮	沙茶雙味 素雞油豆腐-炒	紅絲時豆 時豆Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	Q香茶 黃瓜肉絲湯 黃瓜Q肉絲S	5.5	2.4	2.2	2.7	742	
15	四	香Q白飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-煮	彩繪玉米 玉米粒Q毛豆履歷絞肉S紅蘿蔔Q-煮	和風大根燒 蘿蔔Q香菇Q昆布捲-燒	有機蔬菜 柴香豆腐湯 豆腐柴魚片	5.7	2.4	2.2	2.5	747	
16	五	五穀米飯	蒜蓉雞翅 雞翅S-滷	蔥炒肉絲 洋蔥Q肉絲S紅蘿蔔Q-炒	椒鹽黃金薯 地瓜Q-炸	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆薯Q排骨S	5.7	2.5	2	2.7	758	
17	六	燕麥飯	香酥魚排 魚排Q-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	枸杞芙蓉絲瓜 絲瓜Q雞蛋Q金針菇Q-煮	有機蔬菜 麵線羹湯 肉羹S麵線紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q筍T	5.5	2.5	2	2.8	749	
19	一	海苔飯	紅燒番茄燉肉 肉丁S蕃茄Q蘿蔔Q-煮	髮菜福丸燒 福州丸S金針菇Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮	芹香什錦 芹菜Q海帶絲干絲紅蘿蔔Q-炒	產銷履歷 紅豆湯 紅豆履歷	5.5	2.5	2	2.5	735	
20	二	糙米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅絲炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q-炒	鮮菇高麗 高麗菜Q鮮菇Q木耳Q-炒	有機蔬菜 大頭菜肉絲湯 大頭菜Q肉絲S	5.6	2.5	2.2	2.5	747	
21	三	香Q白飯	普羅旺斯魚丁 魚丁Q甜椒Q洋蔥Q-煮	木須扁蒲 扁蒲Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	芝麻蜜燒黑干 黑豆干-燒	Q香茶 玉米蛋花湯 玉米粒Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.4	2	2.5	728	
22	四	端午節快樂！ 										
23	五	端午節快樂！										
26	一	糙米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	黃金肉丸子 獅子頭S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	家常油腐 油腐絞肉S-煮	產銷履歷 薑絲海芽湯 海帶芽雞蛋Q	5.6	2.4	2.2	2.5	740	
27	二	香菇油飯	五香雞腿 雞腿S-滷	金茸冬瓜 冬瓜Q金針菇Q毛豆履歷-煮	炒鮮筍 筍Q紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜 金針肉絲湯 金針T肉絲S	5.5	2.4	2.2	2.5	733	
28	三	香Q白飯	黑胡椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	翠炒敏豆 敏豆Q木耳Q-炒	沙茶白玉肉片 蘿蔔Q肉片S紅蘿蔔Q-煮	Q香茶 豆腐味噌湯 豆腐	5.5	2.4	2	2.5	728	
29	四	藜麥飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	魚香炒蛋 雞蛋Q洋蔥Q絞肉S-炒	薑炒海龍 海龍紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜 時瓜肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.5	2.5	2	2.5	735	
30	五	胚芽米飯	茄汁肉丁 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	香酥雞塊x2 雞塊S-炸	塔香豬肉寬粉 寬冬粉絞肉S-炒	有機蔬菜 酸辣湯 豆腐雞蛋Q紅蘿蔔Q木耳Q筍T	5.7	2.5	2	2.7	758	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。 ★提供履歷米供餐，6/13(二)回饋水果。 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：6/6(二)

(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 112年6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	全粒雜糧類(份)	五、六、七類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	章Q
6/1	四	地瓜飯	迷迭香里肌 里肌排C, 油	玉米絞肉 玉米粒C, 絞肉Q, 炒	開陽青菜 蝦米, 蔬菜Q, 炒	有機蔬菜 蔬菜粉絲湯 蔬菜Q, 冬粉, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/2	五	糙米飯	鹹酥雞 雞丁Q, 炸	紅燒豆腐 豆腐, 絞肉Q, 炒	番茄炒蛋 番茄Q, 雞蛋Q, 炒	有機蔬菜 冬瓜薑絲湯 冬瓜Q, 薑絲, 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
6/5	一	白飯	古早味扣肉 肉丁C, 煮	肉絲高麗 肉絲Q, 高麗菜Q, 炒	乾丁小魚 豆乾丁, 小魚乾, 煮	產銷履歷 海芽薑絲湯 海芽, 薑, 煮		5.2	2.4	2	2.2	693	0
6/6	二	糙米飯	滷雞排 雞排Q, 油	和風小火鍋 紅白蘿蔔Q, 海帶結, 煮	彩蔬肉絲 蔬菜Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜 冬瓜山粉圓 冬瓜磚, 山粉圓, 煮	豆奶	5.2	2.2	2	2.3	683	0
6/7	三	香鬆飯	糖醋肉片 肉片C, 炒	肉絲青菜 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	梅干絞肉 梅乾菜, 絞肉Q, 炒	季節蔬菜 金針菇蔬菜湯 金針菇Q, 蔬菜Q, 煮		5.2	2.3	2	2.4	695	0
6/8	四	紅藜飯	紅燒魚丁 魚丁Q, 煮	紅仁炒蛋 雞蛋Q, 胡蘿蔔Q, 炒	佛跳牆 大白菜Q, 肉絲Q, 胡蘿蔔Q, 芋頭Q, 炒	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 味噌, 煮		5.3	2.2	2	2.3	690	0
6/9	五	糙米飯	洋芋燉肉 馬鈴薯Q, 肉丁C, 煮	燒賣地瓜 燒賣C, 地瓜Q, 蒸	燴什錦 蔬菜Q, 肉絲Q, 燴	有機蔬菜 蘿蔔大骨湯 蘿蔔Q, 大骨Q, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/12	一	白飯	宮保雞丁 雞丁Q, 煮	田園三色 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 涼薯Q, 炒	肉絲鮮蔬 肉絲Q, 蔬菜Q, 炒	產銷履歷 羅宋湯 蔬菜Q, 番茄Q, 煮		5.4	2.5	2	2.4	724	0
6/13	二	糙米飯	生薑肉片 肉片C, 薑, 煮	開陽鮮蔬 蝦米, 蔬菜Q, 炒	蒸蛋 雞蛋Q, 蒸	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮	水果	5.3	2.3	2	2.5	705	0
6/14	三	番茄肉醬麵	紅燒雞翅 雞翅C, 紅燒	綜合滷味 蔬菜Q, 油豆腐, 煮	肉絲鮮菇彩蔬 肉絲Q, 香菇Q, 蔬菜Q, 炒	季節蔬菜 木瓜大骨湯 木瓜Q, 大骨Q, 煮		5.2	2.3	2	2.3	690	0
6/15	四	黑芝麻飯	洋蔥豬柳 洋蔥Q, 豬柳C, 炒	花枝丸*2 花枝丸C, 炸	雪菜肉末 雪菜Q, 絞肉Q, 炒	有機蔬菜 香菇雞湯 香菇Q, 雞丁Q, 蔬菜Q, 煮		5.2	2.2	2	2.2	678	0
6/16	五	糙米飯	海苔魚丁 魚丁Q, 炸	彩椒大瓜 彩椒Q, 大瓜Q, 炒	鮮菇百頁 香菇Q, 百頁, 炒	有機蔬菜 蔬菜大骨湯 蔬菜Q, 大骨Q, 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
6/17	六	白飯	三杯雞 雞丁Q, 九層塔, 炒	芝麻豆干 豆干, 芝麻, 煮	枸杞冬瓜 冬瓜Q, 絞肉Q, 枸杞, 煮	有機蔬菜 海結薑絲湯 海帶結, 薑絲, 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
6/19	一	白飯	醬燒大排 里肌排C, 煮	乾丁絞肉 乾丁, 絞肉Q, 炒	蝦醬青菜 蝦米, 蔬菜Q, 炒	產銷履歷 竹筍大骨湯 竹筍Q, 大骨Q, 煮		5.2	2.2	2	2.3	683	0
6/20	二	糙米飯	蔥爆魚 魚丁Q, 紅燒	咖哩洋芋 肉絲Q, 馬鈴薯Q, 炒	虱目魚丸燒 蔬菜Q, 虱目魚丸C, 炒	有機蔬菜 西米露甜湯 冬瓜磚, 西谷米, 煮		5.4	2.3	2	2.3	704	0
6/21	三	白飯	海結燒肉 海帶結, 肉丁C, 煮	馬鈴薯條 馬鈴薯Q, 炸	竹筍肉絲 竹筍Q, 肉絲Q, 炒	季節蔬菜 玉米段湯 玉米段Q, 蔬菜Q, 煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
6/22	四	端午節連假~											
6/23	五	端午節連假~											
6/26	一	白飯	筍乾燒肉 筍乾, 肉丁C, 煮	毛豆三色 毛豆, 玉米粒Q, 胡蘿蔔Q, 絞肉Q, 炒	沙茶豬血糕 豬血糕C, 煮	產銷履歷 味噌海芽湯 味噌, 海芽, 煮		5.4	2.2	2	2.3	697	0
6/27	二	糙米飯	香酥魚排 魚排Q, 炸	絞肉豆腐 豆腐, 絞肉Q, 煮	韓式肉片 肉片Q, 高麗菜Q, 炒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜Q, 蘿蔔Q, 煮		5.2	2.3	2	2.3	690	0
6/28	三	義大利麵	醋溜肉片 肉片C, 炒	番茄絞肉 番茄Q, 絞肉Q, 炒	鍋貼*1 鍋貼C, 煎	季節蔬菜 結頭菜大骨湯 結頭菜Q, 大骨Q, 煮		5.3	2.2	2	2.2	685	0
6/29	四	紫米飯	紅燒雞丁 雞丁Q, 紅燒	蝦醬高麗 蝦米, 高麗菜Q, 炒	雞塊*2 雞塊C, 炸	有機蔬菜 巧達濃湯 玉米粒Q, 馬鈴薯Q, 胡蘿蔔Q, 雞蛋Q, 煮		5.3	2.4	2	2.4	709	0
6/30	五	糙米飯	鐵板豬柳 肉絲C, 洋蔥Q, 炒	打拋豬 豆干, 絞肉Q, 番茄Q, 九層塔, 炒	鮮瓜什錦 瓜Q, 胡蘿蔔Q, 肉絲Q, 炒	有機蔬菜 冬瓜薏仁湯 冬瓜Q, 薏仁, 煮		5.3	2.4	2	2.2	700	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