

# 國琳團膳 107年10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	青菜	湯品	全粒穀類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	熱量	
10/1	一	美味白飯	咖哩雞丁 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞丁, 咖哩粉, 煮</small>	冬瓜燜肉Q <small>冬瓜, 紅蘿蔔, 強精豬絞肉, 粥</small>	滷蛋乾末Q <small>雞蛋, 非基改豆干末, 滷</small>	吉園園蔬菜	紫菜湯 <small>紫菜, 雞蛋, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724
10/1	一	美味白飯 蔬食日	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉, 煮</small>	冬瓜燜素肉Q <small>冬瓜, 紅蘿蔔, 素絞肉, 粥</small>	滷蛋乾末Q <small>雞蛋, 非基改豆干末, 滷</small>	吉園園蔬菜	紫菜湯 <small>紫菜, 雞蛋, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724
10/2	二	薏仁飯	泡菜肉片Q <small>肉片, 高麗菜, 炒</small>	開陽青菜Q <small>蝦米, 青菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	燒賣彩繪 <small>燒賣, 葫蘆, 蒸</small>	有機蔬菜	綜合香菇湯 <small>葫蘆, 金針菇, 香菇, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.3	719
10/4	四	肉絲蛋炒飯	花枝排 <small>花枝排, 炸</small>	宮保雞丁C <small>雞丁, 番茄醬, 炒</small>	洋蔥豆包Q <small>洋蔥, 紅蘿蔔, 豆包, 炒</small>	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯 <small>蘿蔔, 大骨, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.3	719
10/5	五	糙米飯	三杯雞丁Q <small>雞丁, 九層塔, 炒</small>	培根高麗Q <small>高麗菜, 紅蘿蔔, 培根, 炒</small>	乾丁小魚 <small>豆乾丁, 小魚乾, 炒</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 番茄, 雞蛋, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.3	712
10/8	一	美味白飯	迷迭香雞腿 <small>雞腿, 迷迭香, 油</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇, 蒸</small>	香菇四彩C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 香菇, 煮</small>	吉園園蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 雞蛋, 紅蘿蔔, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.3	698
10/8	一	美味白飯 蔬食日	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐, 紅蘿蔔, 紅燒</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇, 蒸</small>	香菇四彩C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 香菇, 煮</small>	吉園園蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐, 雞蛋, 紅蘿蔔, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.3	698
10/9	二	紫米飯	薑燒里肌 <small>里肌, 燒</small>	雞絲青菜 <small>雞肉絲, 青菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜, 麵腸, 炒</small>	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 <small>冬瓜磚, 山粉圓, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.3	698
10/11	四	五穀飯	古早扣肉 <small>豬肉, 滷</small>	彩繪白花 <small>彩椒, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 白花, 炒</small>	雞塊*2 <small>雞塊, 炸</small>	有機蔬菜	關東煮 <small>白蘿蔔, 甜不辣, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724
10/12	五	運動會補假										
10/15	一	糙米飯	鍋燒滷肉Q <small>豬肉, 滷</small>	開陽青菜Q <small>蝦米, 紅蘿蔔, 青菜, 炒</small>	干丁絞肉 <small>非基改豆乾丁, 絞肉, 炒</small>	吉園園蔬菜	芋香青菜湯 <small>芋頭, 葫蘆, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723
10/15	一	糙米飯 蔬食日	薯餅 <small>薯餅, 炸</small>	香菇青菜Q <small>香菇, 紅蘿蔔, 青菜, 炒</small>	干丁素絞肉 <small>非基改豆乾丁, 素絞肉, 炒</small>	吉園園蔬菜	芋香青菜湯 <small>芋頭, 葫蘆, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723
10/16	二	什錦炒麵	滷雞腿 <small>雞腿, 滷</small>	薯條 <small>薯條, 炸</small>	肉絲青菜Q <small>肉絲, 青菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.3	719
10/18	四	小米飯	蔥油雞 <small>雞丁, 薑絲, 青蔥, 炒</small>	什錦油腐 <small>油豆腐, 紅蘿蔔, 絞肉, 炒</small>	芋香大白Q <small>芋頭, 大白菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜	銀芽肉絲湯 <small>豆芽, 肉絲, 紅蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717
10/19	五	美味白飯	紅燒大排 <small>大排, 紅燒</small>	瓜仔絞肉Q <small>碎瓜, 絞肉, 炒</small>	蘿蔔燜肉 <small>紅白蘿蔔, 豬肉, 燜</small>	有機蔬菜	大頭菜雞湯 <small>大頭菜, 雞丁, 煮</small>	5.2	2.5	2	2.4	710
10/22	一	可口白飯	叉燒肉 <small>叉燒肉, 炸</small>	香菇高麗Q <small>香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐, 絞肉, 青蔥, 紅燒</small>	吉園園蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞丁, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717
10/22	一	可口白飯 蔬食日	玉米可樂餅 <small>可樂餅, 炸</small>	香菇高麗Q <small>香菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	紅燒豆腐 <small>非基改豆腐, 絞肉, 青蔥, 紅燒</small>	吉園園蔬菜	香菇蘿蔔湯 <small>香菇, 蘿蔔, 煮</small>	5.3	2.5	2	2.4	717
10/23	二	胚芽飯	花生豬腳Q <small>花生, 豬腳, 煮</small>	福州丸青菜 <small>福州丸, 青菜, 炒</small>	洋蔥炒蛋Q <small>洋蔥, 雞蛋, 炒</small>	有機蔬菜	竹筍肉羹湯 <small>竹筍, 肉羹, 煮</small>	5.4	2.5	2	2.4	724
10/25	四	紫米飯	蔥燒魚 <small>魚丁, 洋蔥, 紅燒</small>	紫米珍珠丸 <small>紫米珍珠丸, 蒸</small>	洋芋肉絲 <small>馬鈴薯, 紅蘿蔔, 肉絲, 煮</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆, 西米露, 煮</small>	5.2	2.4	2	2.4	702
10/26	五	美味白飯	檸檬雞翅C <small>雞翅, 烤</small>	田園四色C <small>玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 絞肉, 炒</small>	海結雙味 <small>海帶結, 豆干, 煮</small>	有機蔬菜	三絲羹湯 <small>葫蘆, 煮</small>	5.3	2.4	2	2.4	709
10/29	一	糙米飯	紅燒豬腩 <small>紅白蘿蔔, 豬腩, 紅燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蒸</small>	乾丁小魚 <small>豆乾丁, 小魚乾, 炒</small>	吉園園蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723
10/29	一	糙米飯 蔬食日	綠野鮮菇 <small>杏鮑菇, 玉米筍, 青花, 紅蘿蔔, 炒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋, 蒸</small>	乾丁腰果 <small>豆乾丁, 腰果, 炒</small>	吉園園蔬菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜, 薑絲, 煮</small>	5.5	2.4	2	2.4	723
10/30	二	義大利麵	鹹酥雞 <small>雞丁, 九層塔, 炸</small>	番茄肉醬+奶黃包 <small>蕃茄, 玉米粒, 絞肉, 炒+奶黃包, 蒸</small>	開陽大白 <small>蝦米, 大白菜, 紅蘿蔔, 炒</small>	有機蔬菜	玉米濃湯 <small>玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 煮</small>	5.4	2.4	2	2.4	716

\*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  
\*10/30(二)公糧米回饋水果一份, 每份60大卡

營養師 李景惠

# 裕民園精緻午餐

莊敬國小  
107年10月菜單

日期	星期	合菜主食	合菜主菜	美味副菜		湯品	全數 菜類 (份)	豆 菜 (份)	蔬 菜 (份)	肉 類 (份)	魚 類 (份)	蛋 類 (份)	熱 量 (Kcal)
★	1	白米飯	香菇瓜仔雞丁 <small>雞丁、香菇、瓜仔/炒</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	毛豆燒豆腐 <small>毛豆、豆腐、絞肉/炒</small>	吉園 園蔬 菜 火鍋菇湯 <small>高麗、香菇、金針菇、竹筍</small>	5	2	2	2	2	7	81
★	1	白米飯	鮮菇萵苣 <small>鮮菇、萵苣/燙</small>	玉米肉末 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	毛豆燒豆腐 <small>毛豆、豆腐、絞肉/炒</small>	吉園 園蔬 菜 火鍋菇湯 <small>高麗、香菇、金針菇、竹筍</small>	5	2	2	2	2	7	81
★	2	小米蒸飯	和風里肌排 <small>里肌排/燒</small>	洋蔥乳酪炒蛋 <small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔、乳酪/炒</small>	蛋酥白菜滷 <sub>有機</sub> <small>大白菜、蛋、木耳/炒</small>	蔬 菜 肉骨茶湯 <small>雞腿、肉片、肉骨茶包</small>	5	2	2	2	2	7	75
★	4	白米飯	義式茄汁燉肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	敏豆甜條 <small>甜不辣、敏豆/炒</small>	刺瓜燴肉片 <small>刺瓜、肉片、紅蘿蔔/煮</small>	有機 蔬 菜 南瓜玉米濃湯 <small>玉米、蛋、南瓜</small>	5	2	2	2	2	7	74
★	5	白米飯	蜜汁雞翅 <small>雞翅/燻</small>	香菇肉燥 <small>絞肉、干丁、香菇/煮</small>	螞蟻上樹 <small>高麗、冬菇、絞肉、蛋/炒</small>	有機 蔬 菜 冬瓜肉片湯 <small>冬瓜、肉片、薑仁</small>	5	2	2	2	2	7	67
★	8	白米飯	蔥爆肉絲 <small>肉絲、洋蔥/燒</small>	福州丸燒 <small>白菜、福州丸/煮</small>	高麗回鍋肉 <small>高麗菜、豆干、紅蘿蔔/炒</small>	吉園 園蔬 菜 關東風味湯 <small>雞腿、肉片、玉米圓</small>	5	2	2	2	2	7	70
★	8	白米飯	鮮菇蒸蛋 <small>鮮菇、蛋、紅蘿蔔、蛋/煮</small>	福州丸燒 <small>白菜、福州丸/煮</small>	高麗回鍋肉 <small>高麗菜、豆干、紅蘿蔔/炒</small>	吉園 園蔬 菜 關東風味湯 <small>雞腿、肉片、玉米圓</small>	5	2	2	2	2	7	70
★	9	茄汁肉醬 義大利麵	卡拉雞腿 <small>雞腿/炸</small>	敏豆什錦鮮蔬 <small>敏豆、均瓜條、甜不辣、香菇/炸</small>	蒜香花椰 <small>花椰菜、蒜/炒</small>	有機 蔬 菜 地瓜甜湯 <small>地瓜</small>	5	2	2	2	2	7	86
10/10 (三) 雙十國慶放假一天													
★	11	紅扁豆飯	蔥燒排骨 <small>豬排、蔥/燻</small>	彩繪玉米 <small>玉米、絞肉、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	沙茶白玉肉片 <small>雞腿、紅蘿蔔、肉片/煮</small>	有機 蔬 菜 番茄豆腐湯 <small>豆腐、番茄</small>	5	2	2	2	2	7	86
10/12 (五) 運動會補假一天													
★	15	白米飯	脆皮魚排 <small>魚排/炸</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、洋蔥、蒜/煮</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、干丁、九層塔/燒</small>	吉園 園蔬 菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	5	2	2	2	2	7	58
★	15	白米飯	芹香甜不辣 <small>甜不辣、芹菜/炒</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、洋蔥、蒜/煮</small>	泰式打拋豬 <small>絞肉、干丁、九層塔/燒</small>	吉園 園蔬 菜 竹筍排骨湯 <small>竹筍、排骨</small>	5	2	2	2	2	7	58
★	16	白米飯	迷迭天使腿排 <small>迷迭香、雞腿排/燒</small>	砂鍋白菜滷 <small>白菜、木耳、紅蘿蔔、火鍋料/煮</small>	鮮菇茶碗蒸 <small>鮮菇、蛋/蒸</small>	有機 蔬 菜 巧達濃湯 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔</small>	5	2	2	2	2	7	76
★	18	小米0飯	蒜味豬排 <small>豬排/燻</small>	紅絲炒蛋 <small>蛋、洋蔥、紅蘿蔔/炒</small>	開陽胡瓜 <small>大黃瓜、火鍋料、蝦皮/煮</small>	有機 蔬 菜 日式豆腐湯 <small>豆腐、紫魚、味噌</small>	5	2	2	2	2	7	64
★	19	白米飯	塔香三杯雞丁 <small>雞丁、米血、九層塔/炒</small>	蒜味脆皮豆腐 <small>豆腐、蒜/燻</small>	高麗泡菜鍋 <small>高麗、年糕、泡菜、木耳/炒</small>	有機 蔬 菜 關東風味湯 <small>雞腿、肉片、玉米圓</small>	5	2	2	2	2	7	74
★	22	地瓜蒸飯	和風洋芋燒肉 <small>肉丁、洋芋、紅蘿蔔/煮</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、絞肉、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、青豆/燒</small>	吉園 園蔬 菜 小魚紫菜湯 <small>紫菜、肉片、小魚乾</small>	5	2	2	2	2	7	51
★	22	地瓜蒸飯	彩椒糖醋Q蛋 <small>彩椒、洋蔥、蛋/燻</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽、絞肉、韭菜、紅蘿蔔/炒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐、絞肉、青豆/燒</small>	吉園 園蔬 菜 小魚紫菜湯 <small>紫菜、肉片、小魚乾</small>	5	2	2	2	2	7	51
★	23	白米飯	鮮嫩魚排 <small>魚排/炸</small>	青蔥菜脯炒蛋 <small>蛋、青蔥、菜脯/炒</small>	培根高麗菜 <small>高麗、培根/炒</small>	有機 蔬 菜 黃瓜肉片湯 <small>黃瓜、肉片</small>	5	2	2	2	2	7	74
★	25	白米飯	筍香焗肉 <small>肉丁、筍/燻</small>	芋香木須白菜 <small>大白菜、蛋、芋頭、木耳/炒</small>	遊龍鍋貼 <small>鍋貼/煎</small>	有機 蔬 菜 黑糖豆花 <small>豆花、黑糖</small>	5	2	2	2	2	7	65
★	26	白米飯	椰香咖哩雞丁 <small>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、椰奶/煮</small>	蘿蔔和風煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、火鍋料/煮</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、芹菜/炒</small>	有機 蔬 菜 田園羅宋湯 <small>高麗菜、番茄、洋蔥、蛋</small>	5	2	2	2	2	7	62
★	29	白米飯	美式脆雞 <small>雞肉/炸</small>	風味豆腐煲 <small>絞肉、豆腐/燒</small>	青蔥高麗粉絲 <small>高麗、冬菇、絞肉、青蔥/炒</small>	吉園 園蔬 菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	5	2	2	2	2	7	85
★	29	白米飯	蔥燒豆包 <small>洋蔥、豆包/燒</small>	風味豆腐煲 <small>絞肉、豆腐/燒</small>	青蔥高麗粉絲 <small>高麗、冬菇、絞肉、青蔥/炒</small>	吉園 園蔬 菜 海芽蛋花湯 <small>海帶芽、蛋</small>	5	2	2	2	2	7	85
★	30	白米飯	鐵板沙茶肉片 <small>肉片、洋蔥、沙茶/燒</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲、紅蘿蔔、火鍋料/煮</small>	玉米四喜 <small>玉米、洋芋、紅蘿蔔、青豆/煮</small>	有機 蔬 菜 蘿蔔魚丸湯 <small>蘿蔔、魚丸</small>	5	2	2	2	2	7	57

★ 標示為四章—0申請日。10/30(二)供應水果 營養師呂如蘋(003594字號)、黃亦璉(005731字號)、羅英琪(008652字號)  
\*全面使用非基改黃豆製品及玉米 \*週一供應吉園圃蔬菜，週二四五供應有機蔬菜



# 全盛美食107年10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：許金鵬 陳怡儀 江茹慧 陳冠輝

★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★

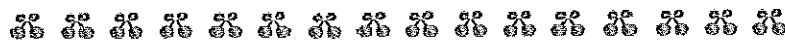
日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	外食	牛奶	水果	點心	
1	一	白飯 <small>白米</small>	鮮菇脆瓜燉雞 <small>鮮菇脆瓜燉雞</small>	香滷芝麻黑干 <small>黑豆干芝麻燉</small>	開陽白菜 <small>大白菜蝦米燉</small>	冬瓜燉湯 <small>冬瓜排骨</small>	5	2	2	7
	二	白飯 <small>白米</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯蛋炒</small>	香滷芝麻黑干 <small>黑豆干芝麻燉</small>	木耳白菜 <small>大白菜木耳燉</small>	冬瓜燉湯 <small>冬瓜</small>	5	2	2	7
2	二	雜糧飯 <small>糙仁西麥白米</small>	京醬爆肉柳 <small>豬皮洋蔥炒</small>	麥克雞塊 <small>自製炸(肉)</small>	玉筍青花 <small>青豆筍玉米蔥炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米洋芋</small>	5	2	2	7
	四	薏仁飯 <small>薏仁白米</small>	紅燒煲肉 <small>豬皮冬瓜燉</small>	綿密雞蛋蒸 <small>雞蛋蒸</small>	芝香海根 <small>海苔鮮魷炒</small>	山藥菇菇湯 <small>山藥絲麵</small>	5	2	2	7
4	四	白飯 <small>白米</small>	匈牙利烤雞翅 <small>自製烤(肉)</small>	砂鍋凍腐煲 <small>凍豆腐絲菇燉</small>	肉茸玉米 <small>玉米粉肉燉</small>	黃芽肉絲湯 <small>黃豆芽菜絲</small>	5	2	2	7
	五	白飯 <small>白米</small>	蔥爆沙茶豬 <small>沙茶醬豬肉炒</small>	蔥花菜脯蛋 <small>雞蛋菜脯炒</small>	酸甜雞肉寬粉 <small>雞末洋蔥粉條炒</small>	大瓜金菇湯 <small>大南瓜金針燉</small>	5	2	2	7
8	五	麥片飯 <small>麥片白米</small>	滷四角豆腐 <small>豆腐燉</small>	蔥花菜脯蛋 <small>雞蛋菜脯炒</small>	鮮菇炒筍 <small>鮮菇炒</small>	大瓜金菇湯 <small>大南瓜金針燉</small>	5	2	2	7
	二	白飯 <small>白米</small>	和風咖哩雞球 <small>咖哩雞肉馬鈴薯燉</small>	金黃炸蝦捲 <small>蝦捲炸(肉)</small>	鮑菇甘藍 <small>鮑菇高麗菜炒</small>	紅豆湯 <small>紅豆</small>	5	2	2	7
11	四	白飯 <small>白米</small>	鳳梨咕咾肉 <small>豬肉鳳梨炒</small>	彩蔬脆炒黑輪 <small>黑輪西花炒</small>	櫻花蝦蒲瓜 <small>櫻花蝦馬鈴薯燉</small>	鮮蔬蛋花湯 <small>鮮蔬雞蛋</small>	5	2	2	7
	五	運動會補假一天								
15	一	白飯 <small>白米</small>	蔥燒鮮魚 <small>魚片蔥燉</small>	咖哩鴿蛋 <small>咖哩馬鈴薯蛋燉</small>	熱炒海絲 <small>海絲鮮魷絲炒</small>	竹筍肉絲湯 <small>竹筍肉絲</small>	5	2	2	7
	二	白飯 <small>白米</small>	茄汁巧蛋包 <small>巧蛋包</small>	咖哩洋芋 <small>咖哩洋芋燉</small>	熱炒海絲 <small>海絲鮮魷絲炒</small>	竹筍燉湯 <small>竹筍</small>	5	2	2	7
16	二	白醬豬肉 義大利麵 <small>義大利麵義大利醬</small>	香烤嫩雞排 <small>自製烤(肉)</small>	炸地瓜薯條 <small>炸地瓜薯條</small>	三色豆芽 <small>鮮魷菜菜紅鮮魷炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜紅薯紫薯燉</small>	5	2	2	7
	四	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒燒雞 <small>黑胡椒雞皮燉</small>	紅蘿蔔滑蛋 <small>雞蛋紅蘿蔔炒</small>	螞蟻上樹 <small>肉絲肉燥炒</small>	蕃茄羅宋湯 <small>蕃茄洋蔥</small>	5	2	2	7
19	五	麥片飯 <small>麥片白米</small>	蒜爆回鍋肉片 <small>豬皮蒜苗炒</small>	鮮蔬關東煮 <small>鮮魷白菜豆腐燉</small>	木須鮮筍 <small>鮮魷木耳炒</small>	客家米苔目 <small>米苔目豬肉</small>	5	2	2	7
	一	白飯 <small>白米</small>	奶香南瓜嫩雞 <small>自山南瓜燉</small>	生炒花枝 <small>花枝西芹紅鮮魷炒</small>	雙色花椰 <small>青豆筍白豆炒</small>	海帶豚骨湯 <small>海帶鮮魷</small>	5	2	2	7
22	二	白飯 <small>白米</small>	梅乾菜燒百頁 <small>梅乾菜百頁豆腐燉</small>	蒸蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕</small>	雙色花椰 <small>青豆筍白豆炒</small>	海帶燉湯 <small>海帶絲</small>	5	2	2	7
	四	香菇 豬肉油飯 <small>豬肉糯米</small>	椒鹽炸雞腿 <small>自製炸(肉)</small>	蠔油滷蛋 <small>雞蛋滷</small>	彩椒精靈菇 <small>彩椒鮮魷炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐鮮魷</small>	5	2	2	7
25	四	白飯 <small>白米</small>	麻油薑絲肉片 <small>豬皮山薑炒</small>	排骨酥燉白菜 <small>排骨酥燉白菜</small>	芋香四色 <small>芋頭玉米洋芋燉</small>	芋香西米露 <small>芋頭西米露</small>	5	2	2	7
	五	地瓜飯 <small>炒瓜白米</small>	三杯菇菇雞 <small>鮮魷香菇燉</small>	蒜苗燒油腐 <small>蒜苗鮮魷肉燉</small>	肉茸冬瓜 <small>肉茸冬瓜燉</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜雞肉</small>	5	2	2	7
28	一	玉米飯 <small>玉米白米</small>	蘑菇醬燒豚肉 <small>蘑菇鮮魷燉</small>	甜蔥歐姆蛋 <small>自製洋蔥炒</small>	蒜炒高麗 <small>蒜鮮魷炒</small>	白玉雞湯 <small>鮮魷雞肉</small>	5	2	2	7
	四	玉米飯 <small>玉米白米</small>	紅燒豆包 <small>豆包燉</small>	甜蔥歐姆蛋 <small>自製洋蔥炒</small>	蒜炒高麗 <small>蒜鮮魷炒</small>	紅白蘿蔔湯 <small>紅白蘿蔔</small>	5	2	2	7
30	二	白飯 <small>白米</small>	香滷嫩雞排 <small>自製炸(肉)</small>	沙茶魷魚羹 <small>鮮魷鮮魷燉</small>	時蔬炒鮑菇 <small>時蔬鮮魷炒</small>	小魚豆腐湯 <small>小魚鮮魷燉</small>	5	2	2	7

【腰果】腰果味道甘甜，清涼可口，而且營養豐富。富含大量的蛋白質、澱粉、糖、鈣、鎂、鉀、鐵和維生素A、B1、B2、B6，更重要的是含有大量的亞麻油酸和不飽和脂肪酸。適當攝入這兩種有益油脂可以幫老年人預防動脈硬化、心血管疾病、腦中風和心臟病，由於有益油脂豐富，因而還可以促進每天順利排便。



# 美味午餐

# 莊敬國小 107.10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	週五	週六	週日	週一	週二	週三	週四	
1		燕麥飯	親子雞肉丼 雞丁(S) 洋葱雞排-煮	白菜什錦 白菜(Q) 香菇紅片木耳-煮	蜜汁芝麻黑干 黑豆干芝麻燒	吉田圓	冬瓜肉片湯	5.8	2.7	2	2.6			776	
	蔬食日	燕麥飯	蜜汁芝麻黑干 黑豆干芝麻-燒	白菜什錦 白菜(Q) 香菇紅片木耳-煮	日式蒸蛋 雞蛋(Q) 三色豆-蒸	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜麵線	5	2.5	2	2.5			778	
2	二	千島香鬆飯	傳統滷排骨 排骨-滷	咖哩肉醬 馬鈴薯(Q) 絞肉洋葱-煮	鮮炒高麗 高麗菜(Q) 紅蘿蔔木耳-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋	5	2.5	2	2.5			779	
4	四	胚芽米飯	鍋燒塔香雞丁 雞丁(S) 九層塔薑-燒	蒲瓜總匯 蒲瓜(Q) 紅蔴麵木耳肉-煮	香香滷蛋 滷蛋海苔-煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 豆腐排骨	5.8	2.7	2	2.5			771	
5	五	香Q白飯	筍香燉肉 肉丁(S) 筍干-煮	什炒三絲 豆芽菜(Q) 海帶綠丁-炒	芙蓉獅子頭 獅子頭三色豆腐-煮	有機蔬菜	時蔬菇菇湯 高麗菜香菇金針筍豆腐	5.9	2.5	2	2.7			772	
8		五穀米飯	鮮嫩雞腿排 雞腿排(S) -煮	和風蘿蔔煮 蘿蔔(Q) 肉片魚豆腐黑輪丁-煮	炸醬肉燥 碎丁丁絞肉毛豆-煮	吉田圓	青木瓜肉片湯 青木瓜肉片	5.8	2.7	2	2.6			776	
	蔬食日	五穀米飯	茄汁豆腸 豆腐胡椒-炒	和風蘿蔔煮 蘿蔔(Q) 海帶結肉片香菇-煮	炸醬干丁 碎干丁毛豆-煮	吉田圓	青木瓜湯 青木瓜麵線	5.8	2.7	2	2.6			776	
9	二	香Q白飯	南洋沙嗲豬 肉片(S) 洋葱-煮	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔(Q) 雞蛋-炒	芋丸拼地瓜條 芋丸+地瓜條-炸	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米	5.8	2.6	2	2.7			773	
11	四	香Q白飯	蒜香大排 排骨-滷	菇菇冬瓜 冬瓜(Q) 絞肉金針菇香菇麵線-煮	西芹干片 西芹(Q) 干片紅絲-炒	有機蔬菜	白玉排骨湯 雞腿排骨	5.8	2.7	2	2.5			771	
12	五	運動會補假一天!													
15		香Q白飯	紅燒豬腩 肉丁(S) 蘿蔔紅絲麵-燒	玉米炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋-炒	鮮蔬粉絲煲 冬粉高麗菜絞肉木耳紅絲-炒	吉田圓	薏仁排骨湯 薏仁排骨	6	2.5	2	2.5			770	
	蔬食日	香Q白飯	紅燒豆干 豆干蘿蔔紅絲麵-燒	玉米炒蛋 玉米粒(S) 雞蛋-炒	鮮炒玉菜 高麗菜(Q) 紅絲木耳-炒	吉田圓	薏仁素排骨湯 薏仁素排骨	6	2.5	2	2.5			770	
16	二	茄汁義大利麵	清宮蜜汁雞腿 雞腿-滷	銀絲捲 銀絲捲-蒸	筍片什錦 筍片貢丸木耳-炒	有機蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯紅丁雞蛋	5.8	2.7	2	2.5			771	
18	四	香Q白飯	香濃咖哩雞 雞丁(S) 馬鈴薯-煮	大瓜鮮燴 黃瓜(Q) 香菇木耳蝦球-煮	客家小炒 干片乾魷魚肉絲紅絲木耳-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽雞蛋	5.9	2.6	2	2.5			771	
19	五	胚芽米飯	蒜泥肉片 肉片(S) 豆芽菜-炒	毛豆薯丁 豆腐丁(Q) 毛豆絞肉紅絲麵丁-煮	鮮味花枝排 花枝排-炸	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐小魚丁鰻魚片	6	2.5	2	2.6			775	
22		麥片飯	鹽烤翅小腿*2 翅小腿(S) -烤	芋香白菜滷 白菜(Q) 芋頭丁豆包絲-煮	魚香豆腐 豆腐絞肉-煮	吉田圓	田園南瓜湯 南瓜青豆紅丁雞蛋	5.8	2.6	2	2.6			763	
	蔬食日	麥片飯	家常豆腐 豆腐紅絲麵毛豆仁-煮	芋香白菜滷 白菜(Q) 芋頭丁豆包絲-煮	小瓜蒟蒻 小黃瓜(Q) 鵝卵石-炒	吉田圓	田園南瓜湯 南瓜青豆紅丁雞蛋	5.8	2.6	2	2.6			763	
23	二	香Q白飯	鐵板炒豬肉 肉片(S) 葱洋葱-炒	培根白醬洋芋 馬鈴薯(Q) 紅蘿蔔培根毛豆仁-煮	雞柳雙併 雞柳甜不辣-炸	有機蔬菜	刺瓜雞丁湯 刺瓜雞丁	6	2.5	2	2.7			779	
25	四	海台肉鬆飯	蔥燒里肌排 里肌排薑-燒	茄汁炒蛋 洋葱(Q) 雞蛋-炒	鐵板銀芽 豆芽菜(Q) 肉絲干絲木耳紅絲-炒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	5.8	2.7	2	2.5			771	
26	五	糙米飯	麻婆魚丁 魚丁(S) 豆腐絞肉-煮	回鍋肉片 高麗菜(Q) 肉片-炒	蒜炒海茸 海茸蒜九層塔-炒	有機蔬菜	三絲羹湯 三絲製紅絲木耳海帶新節瓜	5.8	2.6	2.3	2.5			771	
29		香Q白飯	普羅旺斯燉肉 肉丁(S) 馬鈴薯義式香料-煮	金茸扁蒲 扁蒲(Q) 金針菇肉絲-煮	港式咖哩什錦 油泡黃金球豆竹洋葱-煮	吉田圓	芙蓉濃湯 玉米粒青豆紅丁雞蛋	5.8	2.7	2	2.5			771	
	蔬食日	香Q白飯	蔥燒油腐 油豆腐木耳青蔥-燒	金茸扁蒲 扁蒲(Q) 金針菇-煮	香菇蒸蛋 雞蛋(Q) 香菇-蒸	吉田圓	芙蓉濃湯 玉米粒青豆紅丁雞蛋	5.8	2.7	2	2.5			771	
30	二	五穀米飯	五香三節翅 三節翅(S) -滷	芹香蔬菜條 西芹(Q) 蔬菜條-炒	瓜子肉燥 絞肉絞肉-煮	有機蔬菜	海結排骨湯 海結排骨	6	2.6	2	2.5	1		833	

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。★提供公糧米供餐，10/30(二)回饋水果一次。