

莊敬國小 113 年 6 月 3 日至 113 年 6 月 28 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
6 月 3 日~6 月 11 日	國琳	皇佳	全盛	沅益	沅益
6 月 12 日~6 月 14 日	國琳	皇佳	沅益	沅益	沅益
6 月 17 日~6 月 28 日	沅益	國琳	皇佳	無供餐	全盛

玩益食品營養午餐 莊敬國小

113年6月菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	全肉	油	糖	熱
								雞	豬	雞	雞	量
6/3	一	白米飯	黑胡椒豬柳 炒:豬柳S,洋蔥Q,彩椒Q	珍珠炒絞肉 炒:玉米粒S,洋芋Q,豬絞肉S,毛豆S	清炒脆筍 炒:脆筍片,木耳Q,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	枸杞燉湯 冬瓜Q,豬肉片S,枸杞	5	2	2	2	7
6/4	二	大薏仁飯	腰果西芹雞丁 炒:雞丁S,西芹Q,腰果片	蔥香甜蔥蛋 炒:蛋Q,洋蔥Q,青蔥,紅蘿蔔Q	香菇高麗 炒:香菇Q,高麗菜Q,木耳Q	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒S,洋蔥Q,紅蘿蔔Q,蛋Q,洋芋Q	5	2	2	2	7
6/5	三	白米飯	糖醋肉丁 燒:肉丁S,排骨T,洋蔥Q,芝麻	香菇黃豆芽 炒:黃豆芽Q,香菇Q,筍	昆布大根煮 煮:白蘿蔔Q,海帶結	季節蔬菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜Q,紅蘿蔔Q,雞丁S	5	2	2	2	7
6/6	四	奶醬洋菇麵	塔香鹹酥魚丁 炸:魚丁Q,九層塔	豆沙包 蒸:豆沙包S	彩燴時蔬 炒:敏豆T,彩椒Q	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7
6/7	五	黑芝麻飯	南乳燒雞 煮:雞丁S,馬鈴薯Q	肉末水晶煲 燒:冬粉,豬絞肉S,高麗菜Q,紅蘿蔔Q	蒜香花椰 炒:花椰菜S,木耳Q	有機蔬菜	酸菜脆筍肉湯 酸菜,脆筍,豬肉片S	5	2	2	2	7
6/10端午節放假一天												
6/11	二	玉米飯	蔥燒雞丁 燒:雞丁S,豆薯Q,青蔥	番茄炒蛋 炒:蛋Q,番茄Q,洋蔥Q	蜜汁天婦羅 燒:甜不辣Q,西芹Q	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜T,芋圓	5	2	2	2	7
6/12	三	白米飯	粉嫩湯翅 湯:雞翅S	福州丸 煮:福州丸S,西芹Q	白菜滷 燒:大白菜Q,木耳Q,紅蘿蔔Q,豆皮	履歷蔬菜	海帶肉絲湯 海帶,肉絲S	5	2	2	2	7
6/13	四	五穀飯	筍香滷豬腳 湯:豬肉丁S,豬腳丁Q,筍干	玉米雞茸 炒:玉米S,洋蔥Q,雞茸T,蔥	奶香芽菜 炒:綠豆芽Q,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	和風雞湯 豆薯Q,雞丁S	5	2	2	2	7
6/14	五	白米飯	三杯雞 炒:雞丁S,九層塔,薑,蒜	小瓜甜椒肉片 炒:甜椒Q,豬肉片S,小黃瓜Q,青蔥	杏菇燒洋芋 燒:馬鈴薯Q,杏鮑菇Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針,金針菇Q,豬肉絲S	5	2	2	2	7
6/17	一	紅藜飯	烤肉醬炒肉片 炒:豬肉片S,洋蔥Q,彩椒Q	百頁燒酸菜 湯:百頁豆腐,酸菜	佛手瓜炒茼蒿 炒:佛手瓜Q,茼蒿,木耳Q	履歷蔬菜	番茄蛋花湯 高麗菜Q,番茄Q,蛋Q,青蔥	5	2	2	2	7
6/18	二	台式炒麵	客家醬魚丁 煮:魚丁Q,白菜Q,紅蘿蔔Q	地瓜條 炸:地瓜條Q	金菇絲瓜滑蛋 煮:金針菇Q,絲瓜Q,蛋Q	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q,小薏仁,豬肉片S	豆	5	2	2	7
6/19	三	白米飯	滷雞腿 湯:雞腿S	清炒高麗菜 炒:高麗菜Q,木耳Q	柴魚關東煮 煮:紅,白蘿蔔Q,油豆腐,玉米S	季節蔬菜	韓式海帶湯 海帶,肉絲S,紅蘿蔔Q	5	2	2	2	7
6/20	四	燕麥飯	蒜蓉醬燒雞 燒:雞肉S,蒜泥,彩椒Q	白醬洋芋 煮:馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆仁S,絞肉S	鮮菇青花菜 炒:鴻喜菇Q,青花菜S,蒜	有機蔬菜	暖胃藥膳湯 白蘿蔔Q,豬肉片S,薑片	5	2	2	2	7
6/21	五	白米飯	蜜燒肉片 炒:洋蔥Q,肉片S,小黃瓜Q	彩椒雞柳 炒:彩椒Q,雞柳T,豆薯Q	鮮筍三絲 炒:筍,木耳Q,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	小魚豆腐湯 豆腐,小魚干,味噌	5	2	2	2	7
6/24	一	白米飯	元氣花雕雞 煮:雞丁S,杏鮑菇Q,紅藜	芝麻蜜黑干 燒:黑豆干,白芝麻	寧波年糕煮 煮:白菜Q,木耳Q,年糕片,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	金菇蛋花湯 蛋Q,薑,金針菇Q	5	2	2	2	7
6/25	二	麥片飯	金瓜燉肉 煮:豬肉丁S,南瓜Q,洋蔥Q	高麗鮮菇 炒:高麗菜Q,鴻喜菇Q,紅蘿蔔Q	麻婆豆腐 燒:豆腐,豬絞肉S,青蔥	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄Q,香菇Q,西芹Q	5	2	2	2	7
6/26	三	白米飯	糖醋里肌 燒:豬排S	五味醬燒蘿蔔糕 燒:蘿蔔糕,五味醬	韭香銀芽 炒:豆芽菜Q,木耳Q,韭菜Q	季節蔬菜	豆薯排骨湯 豆薯Q,紅蘿蔔Q,排骨S	5	2	2	2	7
6/27	四	白米飯	烤雞翅 燒:雞翅S	香蔥肉末冬瓜 燒:蔥,冬瓜Q,豬絞肉S	鮮菇敏豆 炒:敏豆T,紅蘿蔔Q,鴻喜菇Q	有機蔬菜	黑糖山粉圓 黑糖,山粉圓,小薏仁	5	2	2	2	7
6/28	五	紫米飯	夜市鹹酥雞丁 炸:雞丁S,九層塔	五味醬素雞 湯:素雞片,酸菜,香菜	肉末涼薯 炒:豆薯Q,豬絞肉S,毛豆T	有機蔬菜	胡瓜肉片湯 大黃瓜Q,肉片S	5	2	2	2	7

★ 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。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

☆ 回饋豆奶:6/18(二)

營養師:沈凱瑄、張韻瑩、梁蘊萱

◎ 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113年6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

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★ ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、呂湘鈴

★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	全糖類	蛋類	油類	蔬菜類	熱量
3	一	玉米飯 白米、玉米	香蔥炒豬柳 豬柳、洋蔥、蔥-炒	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	紅絲豆芽 豆芽菜、紅蘿蔔-炒	履歷 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨		5.0	2.7	2.6	2.1	7.2
4	二	白飯 白米	蔥油鹽水雞 雞肉、白蘿蔔、蔥-燒	肉醬豆腐 豆腐、絞肉、毛豆仁-煮	櫻花蝦高麗 高麗菜、木耳、櫻花蝦-炒	有機 玉米濃湯 玉米、洋芋、紅蘿蔔		5.1	2.8	2.7	2.3	7.4
5	三	白醬 義大利麵 義大利麵、時蔬	塔香豬排 豬排、九層塔-滷(X1)	炸蝦捲 蝦捲-炸(X1)	蒜香花椰 青花菜、白花菜、蒜-炒	季節 青菜 金針雞湯 金針、金針菇、雞骨		5.0	2.7	2.6	2.1	7.2
6	四	白飯 白米	糖醋鮮魚 魚肉、洋蔥、鳳梨-燒	香菇肉燥 豬肉、豆干、時蔬-炒	木耳時瓜 時瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、排骨		5.2	2.8	2.7	2.2	7.5
7	五	地瓜飯 白米、地瓜	香菇雞丁 雞肉、時蔬、香菇-煮	鮮蔬炒魚羹 時蔬、魚羹-炒	海帶三絲 海帶絲、金針菇、紅蘿蔔-炒	有機 結頭菜燉湯 結頭菜、鮮菇		5.0	2.7	2.6	2.1	7.2
10	一	~端午節放假一天~										
11	二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯-煮	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	豆簽鮮瓜 時瓜、豆簽、枸杞-煮	有機 味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌		5.0	2.7	2.5	2.1	7.8
12	三	白飯 白米	花瓜燒雞 雞肉、時蔬、花瓜-燒	蒜香芽菜豬肉 豆芽菜、豬肉、蒜-炒	鮮菇敏豆 敏豆、鮮菇、紅蘿蔔-炒	履歷 時蔬蕃茄湯 時蔬、蕃茄、玉米		5.2	2.8	2.5	2.1	7.9
13	四	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	麻油豬肉 豬肉、時蔬、枸杞-炒	塔香雞茸寬粉 寬冬粉、雞肉、洋蔥、九層塔-炒	菇炒竹筍 竹筍、鮮菇、木耳-炒	有機 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔		5.2	2.6	2.6	2.3	7.4
14	五	薏仁飯 白米、洋薏仁	烤雞翅 雞翅-烤(X1)	香燒凍豆腐 凍豆腐、豬肉、蔥-燒	肉末玉米 玉米、豬肉、紅蘿蔔-炒	有機 地瓜芋圓湯 地瓜、芋圓		5.0	2.8	2.7	2.1	7.4
17	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	香草茄汁豬肉 豬肉、時蔬、蕃茄-燉	炸雞堡排 雞堡排-炸(X1)	豆皮白菜 大白菜、豆皮、香菇-滷	履歷 鮮瓜薏仁湯 鮮瓜、洋蔥、薏仁絲		5.0	2.8	2.7	2.2	7.7
18	二	白飯 白米	醬燒鮮魚 魚肉、洋蔥、金針菇-燒	炸醬干丁 豆干、絞肉、小黃瓜-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	有機 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、薑絲	豆奶	5.1	2.6	2.5	2.2	7.0
19	三	胚芽飯 白米、胚芽米	親子雞肉井 雞肉、洋蔥、雞蛋-煮	塔香油豆腐 油豆腐、九層塔-燒	蒟蒻海帶根 海帶根、蒟蒻-煮	季節 青菜 肉骨茶湯 時蔬、排骨、肉骨茶包		5.0	2.7	2.5	2.1	7.8
20	四	白飯 白米	梅菜燒豬肉 豬肉、筍、梅乾菜-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 時蔬香菇雞湯 時蔬、香菇、雞骨		5.1	2.8	2.6	2.2	7.9
21	五	茄汁豬肉 義大利麵 義大利麵、時蔬、豬肉	烤翅小腿 翅、小腿-烤(X2)	豬肉蒸餃 水餃-蒸(X2)	蒜香四季豆 四季豆、木耳、蒜-炒	有機 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5.1	2.7	2.6	2.1	7.9
24	一	玉米飯 白米、玉米	柚子醬豬肉 豬肉、時蔬、柚子醬-燉	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔-炒	塔香蘿蔔海結 白蘿蔔、海帶結、九層塔-煮	履歷 綠豆湯 綠豆		5.1	2.6	2.6	2.1	7.2
25	二	胚芽飯 白米、胚芽米	酸甜蕃茄燒雞 雞肉、洋菇、蕃茄-燒	鮮蔬粉絲 冬粉、時蔬、木耳-炒	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇、紅蘿蔔-炒	有機 玉米蛋花湯 玉米、雞蛋		5.0	2.7	2.7	2.1	7.7
26	三	白飯 白米	地瓜燒肉 豬肉、地瓜、芝麻-燒	豆豉凍豆腐 凍豆腐、絞肉、豆豉-燒	雞絲炒豆芽 豆芽菜、雞肉絲、時蔬-炒	季節 青菜 高麗雞湯 高麗菜、雞骨		5.0	2.8	2.6	2.2	7.2
27	四	什錦炒米粉 米粉、時蔬	香烤雞腿 雞腿-烤(X1)	炸可樂餅 可樂餅-炸(X1)	鮮菇花椰 花椰菜、鮮菇、紅蘿蔔-炒	有機 酸辣湯 豆腐、木耳、時蔬		5.1	2.8	2.7	2.3	7.6
28	五	白飯 白米	三杯鮮魚 魚肉、九層塔-煮	豬肉炒豆干 豆干、豬肉、時蔬-炒	清炒竹筍 竹筍、木耳-炒	有機 味噌海芽湯 海帶芽、雞蛋、味噌		5.1	2.8	2.5	2.2	7.5

《海帶》海帶含有鈣、磷、碘、鉀、硒、葉酸等營養素。海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血液中的膽固醇。海帶富含碘元素，對人類健康很有益處，然而懷孕期和哺乳的婦女卻不宜過量食用，因為海帶中的碘會經由血液循環，從胎盤或乳汁中進入胎兒或幼兒體內，進而造成幼兒甲狀腺功能障礙。

暫停供餐



莊敬國小

美味午餐 113.6月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



皇佳食品廠 地址：台南市永康區永興路150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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
3	一	胚芽米飯	塔香鍋燒雞 雞丁S豆干-燒	黃瓜鮮繪 大黃瓜Q玉米粒Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥肉燥 絞肉S-煮	產銷履歷	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.6	2.5	2	2.7	751
4	二	香Q白飯	日式炸豬排 豬排S-炸	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q豆腐-炒	韭香豆芽 豆芽菜Q紅蘿蔔Q韭菜Q-炒	有機蔬菜	蘿蔔味噌湯 蘿蔔Q海帶芽鮮菇Q	5.5	2.4	2	2.5	728
5	三	香Q白飯	安東燉雞 雞丁S馬鈴薯Q小黃瓜Q紅蘿蔔Q-煮	蒜蓉滷味 素肚米血S酸菜T-滷	鮮菇白菜 大白菜Q肉絲鮮菇Q紅蘿蔔Q-煮	季節青菜	佛手肉絲湯 佛手瓜Q肉絲S	5.7	2.4	2	2.7	751
6	四	糙米飯	普羅旺斯燉肉 肉丁S洋蔥Q甜椒Q-燉	枸杞絲瓜蛋 絲瓜Q雞蛋Q-煮	醬燒油腐 油腐紅蘿蔔Q木耳Q-燒	有機蔬菜	薑絲金針湯 金針T木耳Q排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735
7	五	香菇油飯	五香雞翅 雞翅S-滷	和風大根燒 白蘿蔔Q紅蘿蔔Q昆布捲-煮	蔥爆肉絲 洋蔥Q肉絲S-炒	有機蔬菜	麵線羹湯 麵線雞蛋Q肉羹S木耳Q紅蘿蔔Q筍T	5.5	2.4	2	2.5	728

端午節快樂!



10	一	端午節快樂!										
11	二	小米飯	麻香雞丁 雞丁S高麗菜Q豆管-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q絞肉S-炒	木耳小瓜 小黃瓜Q雪白菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	芙蓉濃湯 玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.5	728
12	三	香Q白飯	豉汁排骨 軟骨丁S蘿蔔Q-煮	干片小炒 干片肉絲S紅蘿蔔Q木耳Q-炒	夜市魷魚羹 魷魚羹S筍T洋蔥Q-煮	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜Q雞丁Q	5.5	2.4	2	2.8	741
13	四	香Q白飯	蒜味雞腿 雞腿S-滷	白醬洋芋肉末 馬鈴薯Q紅蘿蔔Q玉米粒Q絞肉S-煮	芹香彩絲 芹菜Q海帶絲紅蘿蔔Q木耳Q-炒	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 高麗菜Q鮮菇Q豆腐	5.8	2.5	2	2.5	756
14	五	海苔飯	家鄉燉肉 肉丁S筍T-燉	雞米花 雞米花S-炸	鮮菇扁蒲 扁蒲Q木耳Q金針菇Q-煮	有機蔬菜	黑糖山粉圓 山粉圓Q圓	5.5	2.4	2	2.7	737
17	一	糙米飯	味噌薑汁肉片 肉片S洋蔥Q-煮	時瓜魚丸 黃瓜Q魚丸S紅蘿蔔Q鴻喜菇Q-煮	芝麻蜜燒黑干 黑豆干芝麻-燒	產銷履歷	田園濃湯 南瓜Q紅蘿蔔Q雞蛋Q	5.5	2.4	2	2.5	728
18	二	五穀米飯	黃金魚排 魚排Q-炸	古早味肉燥 絞肉S碎瓜T-煮	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	鮮筍排骨湯 筍Q排骨S	5.5	2.5	2	2.8	749
19	三	香Q白飯	迷迭香腿排 雞腿排S-滷	海山醬關東煮 貢丸S米血TS-煮	翠炒敏豆 敏豆履歷木耳Q紅蘿蔔Q玉米筍Q-炒	季節青菜	日式豆腐湯 豆腐小魚干海帶芽	5.7	2.4	2	2.5	742
20	四	香鬆飯	銀羅燒肉 肉丁S白蘿蔔Q-煮	茄汁炒蛋 洋蔥Q雞蛋Q-炒	香拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽豆管紅蘿蔔Q-炒	有機蔬菜	金針肉絲湯 金針T肉絲S木耳Q	5.8	2.5	2	2.7	765
21	五	香Q白飯	白醬洋芋燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮	紅蔥香拌豬 高麗菜Q紅蘿蔔Q肉絲S-炒	海結麵輪 海帶結筍T麵輪紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	鮮菇佛手湯 佛手瓜Q鮮菇Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742

24	一	胚芽米飯	打拋豬 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	鐵板豆腐 豆腐絞肉S木耳Q紅蘿蔔Q-煮	髮菜福州丸 福州丸S髮菜雞蛋Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-煮	產銷履歷	新竹米粉湯 米粉肉絲S芹菜Q高麗菜Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.8	749
25	二	茄汁螺旋麵	香滷雞腿 雞腿S-滷	豆沙包 豆沙包S-蒸	鮮菇白菜 大白菜Q鮮菇Q木耳Q紅蘿蔔Q-煮	有機蔬菜	什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.5	2.2	2.5	754
26	三	香Q白飯	BBQ排骨 排骨S-燒	炒鮮筍 筍Q肉絲S紅蘿蔔Q鮮菇Q-炒	白玉什錦 蘿蔔Q紅蘿蔔Q肉羹S-煮	季節青菜	結頭菜湯 結頭菜Q雞丁Q	5.5	2.4	2	2.5	728
27	四	糙米飯	香酥雞翅 雞翅S-炸	塔香豬肉寬粉 絞肉S寬冬粉-煮	滷雙味 豆干素肚酸菜T-煮	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜Q肉絲S	5.7	2.5	2	2.5	749
28	五	香Q白飯	三杯魚 魚丁Q-燒	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔Q雞蛋Q洋蔥Q-炒	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔Q芝麻-炒	有機蔬菜	豆腐羹湯 豆腐肉絲S筍T木耳Q雞蛋Q紅蘿蔔Q	5.5	2.5	2	2.5	735

★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IQ豆奶日：6/18(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	營養成分				
									全日熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	纖維 (g)	油類 (g)
6/3	一	白飯	宮保雞丁 雞丁Q.炒	田園三色 玉米粒C.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.毛豆T.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	2.2	2	2.2	692
6/4	二	糙米飯	生薑肉片 肉片C.薑.炒	珍菇鮮蔬 菇Q.蔬菜Q.炒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒C.雞蛋Q.馬鈴薯Q.胡蘿蔔Q.煮		5.4	2.3	2	2.2	700
6/5	三	白飯	紅燒雞腿 雞腿C.紅燒	綜合滷味 蔬菜Q.油豆腐.玉米段Q.滷	彩蔬什錦 胡蘿蔔Q.蔬菜Q.炒	季節蔬菜	木瓜大骨湯 木瓜Q.大骨Q.煮		5.3	2.2	2	2.3	690
6/6	四	油飯	洋蔥豬柳 洋蔥Q.豬柳C.炒	花枝丸*2 花枝丸C.炸	雪菜肉末 雪裡紅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
6/7	五	糙米飯	冬粉煲魚 魚丁Q.冬粉.煮	彩椒大瓜 彩椒Q.大黃瓜Q.炒	鮮菇豆腐 菇Q.豆腐.炒	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌.海帶芽.煮		5.3	2.2	2	2.2	685
6/10	一	端午節連假											
6/11	二	糙米飯	醬燒大排 大排C.煮	干丁小魚 豆乾丁.小魚干.炒	肉絲青菜 肉絲Q.蔬菜Q.炒	有機蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍Q.大骨Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683
6/12	三	素香鬆飯	蔥爆雞丁 雞丁Q.青蔥.炒	白醬洋芋 馬鈴薯Q.洋蔥Q.炒	紅仁炒蛋 胡蘿蔔Q.雞蛋Q.炒	季節蔬菜	紅豆湯 紅豆T.煮		5.4	2.2	2	2.3	697
6/13	四	黑芝麻飯	海結燒肉 海帶結.肉丁C.燒	枸杞冬瓜 枸杞.冬瓜Q.炒	雞塊*2 雞塊C.炸	有機蔬菜	玉米段湯 玉米段Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
6/14	五	糙米飯	塔香燒魚 九層塔.魚丁Q.炒	雞茸玉米 雞丁Q.胡蘿蔔Q.玉米粒C.炒	麻婆豆腐 豆腐.青蔥.炒	有機蔬菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜Q.大骨Q.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
6/17	一	白飯	蔥燒里肌 里肌排C.青蔥.煮	芹香三色 芹菜Q.海帶絲.白干絲.炒	肉燥四季豆 絞肉Q.四季豆C.炒	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q.薏仁.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
6/18	二	糙米飯	正宗回鍋魚 魚丁Q.蔬菜Q.煮	香菇蒸蛋 香菇Q.雞蛋Q.蒸	毛豆油豆腐 毛豆T.油豆腐.炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮	豆奶	5.2	2.2	2	2.3	683
6/19	三	茄汁肉醬麵	醋溜肉片 肉片C.炒	豆沙包 豆沙包C.蒸	彩椒雙花 彩椒Q.青白花C.炒	季節蔬菜	西米露甜湯 冬瓜磚.西谷米.煮		5.4	2.2	2	2.3	697
6/20	四	紫米飯	紅燒雞丁 雞丁Q.紅燒	蛋酥高麗 雞蛋Q.高麗菜Q.胡蘿蔔Q.炒	竹筍肉絲 竹筍Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.煮		5.2	2.3	2	2.2	686
6/21	五	糙米飯	打拋豬 絞肉C.九層塔.洋蔥Q.番茄Q.炒	雞堡 雞堡C.炸	鮮瓜什錦 瓜Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲Q.煮		5.2	2.3	2	2.3	690
6/24	一	白飯	古早味扣肉 肉丁C.煮	佛跳牆 大白菜Q.芋頭Q.胡蘿蔔Q.肉絲Q.煮	客家小炒 豆干片.肉絲Q.青蔥.炒	產銷履歷	海結薑絲湯 海帶結.薑絲.煮		5.3	2.3	2	2.2	693
6/25	二	糙米飯	滷雞排 雞排C.滷	獅子頭南瓜 獅子頭C.南瓜Q.蒸	彩蔬肉絲 蔬菜Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜	金針菇蔬菜湯 金針菇Q.蔬菜Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683
6/26	三	素香鬆飯	糖醋肉片 肉片C.炒	肉絲青菜 肉絲Q.青菜Q.炒	大溪豆干 豆干.炒	季節蔬菜	甘藍蛋花湯 高麗菜Q.蛋花Q.煮		5.2	2.2	2	2.3	683
6/27	四	地瓜飯	檸檬魚丁 檸檬.魚丁C.炸	番茄炒蛋 番茄Q.雞蛋Q.炒	燴什錦 蔬菜Q.肉絲Q.炒	有機蔬菜	當歸燉湯 當歸.蔬菜Q.煮		5.2	2.3	2	2.2	686
6/28	五	糙米飯	蒙古烤肉 豆芽菜Q.肉片C.炒	梅干絞肉 梅乾菜.絞肉Q.炒	大根燒 紅白蘿蔔Q.肉絲Q.煮	有機蔬菜	豆薯大骨湯 豆薯Q.大骨Q.煮		5.3	2.3	2	2.3	697

*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