

莊敬國小 114 年 6 月 2 日至 114 年 6 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 (含特教班)	六年級	行政
	國琳	全盛	皇佳	沅益	沅益
6 月 2 日~6 月 13 日	國琳	全盛	皇佳	沅益	沅益
6 月 16 日~6 月 30 日	沅益	國琳	全盛		國琳

★食材來源一律使用臺灣國產豬肉

使用三章一Q食材

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全蛋	豆類	魚類	油脂	熱量
6/2	-	白飯	宮保雞丁 雞丁T.炒	田園三色 玉米粒C.胡蘿蔔T.毛豆T.炒	肉絲鮮蔬 肉絲C.蔬菜Q.炒	產銷履歷 羅宋湯 蔬菜Q.番茄Q.雞蛋Q.煮		5.3	22	20	23	685
6/3	二	焗烤麵	生薑肉片 肉片C.薑片.煮	針菇鮮蔬 金針菇Q.蔬菜Q.胡蘿蔔T.炒	蔥拌黑豆干 青蔥.黑豆干.炒	有機蔬菜 海菜味噌湯 海帶芽.味噌.煮		5.2	22	20	23	683
6/4	三	糙米飯	紅燒雞腿 雞腿C.紅燒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	彩蔬什錦 蔬菜Q.彩椒Q.炒	季節蔬菜 冬瓜西谷米 冬瓜磚.西谷米.煮		5.3	22	20	23	690
6/5	四	地瓜飯	洋蔥豬柳 洋蔥Q.豬柳C.炒	蛋酥高麗 炒雞蛋Q.高麗菜Q.胡蘿蔔T.炒	有機蔬菜 豆干絞肉 豆干.絞肉C.炒	金針菇蔬菜湯 金針菇Q.蔬菜Q.煮		5.2	23	20	22	686
6/6	五	糙米飯	冬粉煲魚 魚丁C.冬粉.煮	雞塊*2 雞塊C.炸	有機蔬菜 鮮菇青菜 香菇Q.蔬菜Q.炒	玉米蛋花湯 玉米粒C.雞蛋Q.胡蘿蔔T.煮		5.4	23	20	22	700
6/9	-	白飯	滷雞翅 雞翅C.滷	紅絲炒蛋 胡蘿蔔T.雞蛋Q.炒	產銷履歷 香菇時蔬 香菇Q.蔬菜Q.炒	日式豆腐湯 味噌.豆腐.煮		5.2	23	20	22	686
6/10	二	糙米飯	醬燒大排 大排C.燒	乾片小魚 豆干片.小魚乾.炒	有機蔬菜 肉絲高麗 肉絲C.高麗菜Q.胡蘿蔔T.炒	豆奶 竹筍湯 竹筍Q.煮		5.2	22	20	23	683
6/11	三	素香鬆飯	蔥爆雞丁 雞丁T.青蔥.炒	咖哩洋芋 馬鈴薯Q.胡蘿蔔T.煮	季節蔬菜 洋蔥炒蛋 洋蔥Q.雞蛋Q.炒	紅豆紫米湯 紅豆T.紫米.煮		5.4	22	20	23	697
6/12	四	紅藜飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚C.蒸	枸杞冬瓜 枸杞.冬瓜Q.煮	有機蔬菜 清蒸獅子頭 獅子頭C.蒸	玉米段白玉湯 玉米段Q.白蘿蔔Q.煮		5.3	23	20	22	693
6/13	五	糙米飯	海結燒肉 肉丁C.海帶結.煮	玉米絞肉 玉米粒C.胡蘿蔔T.絞肉C.炒	有機蔬菜 開陽青菜 蝦米.蔬菜Q.炒	蒲瓜湯 蒲瓜.煮		5.3	23	20	23	697
6/16	-	白飯	蔥燒里肌 里肌排C.燒	芹香三色 芹菜Q.白干絲.海帶絲.炒	產銷履歷 肉燥四季豆 四季豆T.絞肉C.炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜Q.薏仁.煮		5.3	23	20	22	693
6/17	二	糙米飯	紅燒雞翅 雞翅C.紅燒	玉米炒蛋 玉米粒C.雞蛋Q.炒	有機蔬菜 絞肉油腐 絞肉C.油豆腐.炒	白玉蘿蔔湯 白蘿蔔Q.胡蘿蔔T.煮		5.3	22	20	23	690
6/18	三	油蔥滷肉飯	醋溜肉片 肉片C.洋蔥Q.炒	油蔥絞肉 油蔥.絞肉C.洋蔥Q.炒	季節蔬菜 彩椒鮮蔬 彩椒Q.蔬菜Q.炒	地瓜芋圓湯 地瓜T.芋圓.煮		5.3	22	20	23	690
6/19	四	紫米飯	紅燒雞丁 雞丁T.紅燒	蒸蛋 雞蛋Q.蒸	有機蔬菜 竹筍肉絲 竹筍Q.肉絲C.胡蘿蔔T.炒	味噌小魚湯 味噌.豆腐.小魚乾.煮		5.2	23	20	22	685
6/20	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	有機蔬菜 鮮瓜什錦 瓜Q.胡蘿蔔T.肉絲C.炒	榨菜肉絲湯 榨菜.肉絲C.煮		5.2	23	20	22	686
6/23	-	白飯	古早味扣肉 肉丁C.筍乾.煮	佛跳牆 大白菜Q.胡蘿蔔Q.芋頭Q.肉絲C.炒	產銷履歷 客家小炒 豆干片.肉絲C.青蔥.炒	海結薑絲湯 海帶結.薑絲.煮		5.3	23	20	22	693
6/24	二	糙米飯	檸檬魚丁 檸檬.魚丁Q.炸	蔥燒豆腐 青蔥.豆腐.紅燒	有機蔬菜 彩蔬肉絲 蔬菜Q.胡蘿蔔T.肉絲C.炒	鮮蔬蛋花湯 雞蛋Q.蔬菜Q.煮		5.2	22	20	22	678
6/25	三	義大利麵	糖醋肉片 肉片C.馬鈴薯Q.炒	肉絲青菜 肉絲C.蔬菜Q.炒	季節蔬菜 肉燥蘿蔔糕 蘿蔔糕.絞肉C.蒸	綠豆珍珠 綠豆.珍珠.煮		5.4	23	20	22	700
6/26	四	小米飯	烤雞排 雞排C.烤	番茄炒蛋 番茄Q.豆腐.雞蛋Q.炒	有機蔬菜 燴什錦 蔬菜Q.肉絲C.燴	當歸燉湯 當歸.蔬菜Q.煮		5.2	22	20	23	683
6/27	五	糙米飯	蒙古烤肉 肉片C.豆芽菜Q.炒	毛豆玉米 毛豆T.玉米粒C.炒	有機蔬菜 海帶三絲 海帶絲.白干絲.胡蘿蔔T.炒	海芽針菇湯 海帶芽.金針菇Q.煮		5.3	23	20	22	693
6/30	-	白飯	南洋咖哩雞 雞丁T.馬鈴薯Q.煮	麻婆豆腐 豆腐.絞肉Q.煮	產銷履歷 鐵板銀芽 豆芽菜Q.胡蘿蔔T.炒	芹香白玉湯 芹菜Q.白蘿蔔Q.煮		5.3	23	20	22	693

*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



全盛美食114年6月菜單莊敬國小

★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合過敏體質者食用★

◎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、呂湘鈴、郭奕廷、林湘庭

★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	全日 熱量	蛋 類	豆 類	肉 類	魚 類	熱量
2	一	白飯 白米	蜜汁雞排 雞排(X1)-燒	紅燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔-燒	芹菜海帶 海帶、芹菜-炒	履歷 脆筍肉絲湯 脆筍、豬肉	5 0	2 8	2 6	2 2	2 2	7 3
3	二	燕麥飯 白米、燕麥	蘿蔔燒肉 豬肉、白蘿蔔-燒	時蔬炒冬粉 冬粉、時蔬、豬肉-炒	菇炒結頭菜 結頭菜、鮮菇-炒	有機 鮮瓜雞湯 鮮瓜、雞骨	5 2	2 7	2 7	2 2	2 3	7 4
4	三	麥片飯 白米、麥片	彩椒雞 雞肉、彩椒-煮	滷福州丸 福州丸(X1)、毛豆仁-滷	清炒四季豆 四季豆、木耳-炒	季節 青菜 養生薏仁湯 時蔬、洋薏仁	5 1	2 7	2 2	2 2	2 3	7 6
5	四	什錦炒米粉 米粉、時蔬	茄汁豬排 豬排(X1)-燒	麥克雞塊 雞塊-炸(X2)	韭菜豆芽 豆芽菜、韭菜-炒	有機 酸辣湯 豆腐、紅蘿蔔、筍、雞蛋	5 0	2 8	2 7	2 1	2 4	7 3
6	五	白飯 白米	鮮菇魚丁 魚肉、鮮菇、九層塔-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-炒	紅片花椰 青花菜、紅蘿蔔-炒	有機 豆薯雞湯 豆薯、雞骨	5 1	2 6	2 6	2 2	2 4	7 2
9	一	薏仁飯 白米、洋薏仁	筍乾燒肉 豬肉、筍乾-滷	雞茸玉米 玉米、毛豆仁、雞肉-炒	鮮瓜針菇 鮮瓜、金針菇-炒	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	5 1	2 7	2 6	2 3	2 4	7 3
10	二	玉米飯 白米、玉米	炸雞腿 雞腿(X1)-炸	時蔬炒黑輪 黑輪、時蔬-炒	滷白菜 大白菜、木耳-滷	有機 海芽味噌湯 海帶芽、雞蛋、味噌	5 1	2 8	2 6	2 2	2 9	7 3
11	三	白飯 白米	蒜苗炒肉 豬肉、時蔬、蒜苗-炒	鮮蔬炒雞肉 時蔬、雞肉、柴魚-燒	清炒竹筍 竹筍、紅蘿蔔-炒	季節 青菜 羅宋湯 蕃茄、洋蔥、玉米	5 2	2 6	2 5	2 2	2 7	7 2
12	四	地瓜飯 白米、地瓜	鮮菇燒雞 雞肉、鮮菇-燒	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱-炒	紅燒海茸 海茸、時蔬-炒	有機 黃芽榨菜湯 黃豆芽、榨菜	5 0	2 7	2 6	2 2	2 5	7 2
13	五	白飯 白米	時瓜燉肉 豬肉、時瓜、紅棗-燉	玉米豆腐 豆腐、玉米、雞肉-煮	鮮炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 綠豆芋圓湯 綠豆、芋圓	5 1	2 8	2 6	2 3	2 2	7 4
16	一	豬肉烏龍麵 烏龍麵、時蔬、豬肉	五香雞排 雞排(X1)-滷	柴魚花枝丸 花枝丸(X2)、柴魚-滷	木耳時瓜 鮮瓜、木耳-炒	履歷 高麗蛋花湯 高麗菜、雞蛋	5 0	2 8	2 6	2 2	2 2	7 3
17	二	燕麥飯 白米、燕麥	腰果炒雞肉 雞肉、時蔬、腰果-炒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	肉燥豆芽 豆芽菜、木耳、豬肉-炒	有機 玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	5 1	2 8	2 7	2 2	2 4	7 4
18	三	白飯 白米	塔香豬肉 豬肉、時蔬、九層塔-炒	葱燒凍豆腐 凍豆腐、蔥-燒	蒟蒻海帶 海帶、蒟蒻-炒	季節 青菜 蘿蔔雞湯 白蘿蔔、雞骨	5 0	2 7	2 6	2 3	2 7	7 2
19	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	酸白菜燒雞 雞肉、酸白菜-燒	肉絲炒豆干 豆干、豬肉-炒	清炒青花菜 青花菜、紅蘿蔔-炒	有機 扁蒲肉絲湯 扁蒲、豬肉	5 2	2 8	2 6	2 2	2 6	7 4
20	五	白飯 白米	炸豬肉酥 豬肉(X3)-炸	蘿蔔魚羹 白蘿蔔、魚羹-煮	鮮菇四季豆 敏豆、鮮菇-炒	有機 海結薑絲湯 海帶結、薑絲	5 1	2 7	2 6	2 3	2 4	7 3
23	一	白飯 白米	蕃茄洋菇雞 雞肉、蕃茄、洋菇片-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米-炒	海帶滷百頁結 海帶、百頁結-滷	履歷 金針排骨湯 金針、金針菇、排骨	5 0	2 8	2 6	2 2	2 2	7 3
24	二	白醬義大利麵 義大利麵、時蔬	京醬豬排 豬排(X1)-燒	烤可樂餅 可樂餅(X1)-烤	清炒鮮瓜 鮮瓜、紅蘿蔔-炒	有機 銀耳桂圓湯 白木耳、桂圓、QQ圓	5 2	2 6	2 5	2 2	2 7	7 2
25	三	胚芽飯 白米、胚芽米	豆醬燉雞 雞肉、時蔬、黃豆醬-燉	蜜汁黑豆干 豆干、時蔬-煮	芋頭白菜 大白菜、芋頭-燒	季節 青菜 海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	5 1	2 8	2 5	2 2	2 5	7 3
26	四	白飯 白米	烤肉醬鮮魚 魚肉、時蔬-燒	肉末豆腐 豆腐、豬肉、毛豆仁-煮	木耳高麗菜 高麗菜、木耳-炒	有機 南瓜濃湯 南瓜、時蔬、雞蛋	5 1	2 7	2 5	2 2	2 7	7 2
27	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥炒豬肉 豬肉、時蔬-炒	雞茸寬冬粉 寬冬粉、時蔬、雞肉-炒	毛豆炒竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	有機 冬瓜雞湯 冬瓜、雞骨、枸杞	5 2	2 7	2 6	2 2	2 9	7 3
30	一	白飯 白米	檸檬醬燒雞 雞肉、彩椒、檸檬汁-燒	馬鈴薯肉醬 洋芋、豬肉、時蔬-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍-炒	履歷 豆腐味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	5 1	2 8	2 6	2 2	2 9	7 3

【白蘿蔔】屬十字花科，它能促進腸蠕動，幫助肝內氣體排出體外而增進食慾。可促進心臟健康，維持膽固醇指數正常。蘿蔔中所含維他命C和鉀的微量元素有助於增強人體免疫力，緩解呼吸系統不適之感染、感冒症狀。有抗癌、抗炎的好處，可降低患上疾病的風險。保持均衡飲食，進食不同顏色的蔬果，有助身體攝取各種營養。



莊敬國小

美味午餐

114.6月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



臺灣豬標章QR碼
QR Code 一掃即知
QR Code 一掃即知

日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	全蛋雞腿	豆腐雞腿	蔬菜類	油麵類	熱量
2	一	糙米飯	三杯雞 雞丁S豆干-煮	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S紅蘿蔔履歷-炒	薑燒冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔Q-燒	產銷履歷 木耳金針湯 木耳Q乾金針T肉絲S	5.7	2.4	2	2.5	742
3	二	香Q白飯	金黃咖哩豬 肉丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	翠炒敏豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	蒸蛋 雞蛋Q-蒸	有機蔬菜 黃瓜雞丁湯 黃瓜Q雞丁S	5.7	2.4	2	2.7	751
4	三	胚芽米飯	香滷雞腿 雞腿S-滷	甜醬關東煮 蘿蔔Q油蔴-煮	韭香芽菜 豆芽菜Q韭菜Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 田園南瓜湯 南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.4	2	2.5	728
5	四	香鬆飯	薑燒魚丁 魚丁Q洋蔥Q-燒	時瓜什錦 佛手瓜Q肉羹S紅蘿蔔履歷-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 結頭菜雞丁湯 結頭菜Q雞丁S	5.5	2.5	2	2.5	735
6	五	燕麥飯	呷啦雞 雞胸堡S-炸	香香滷蛋肉燥 雞蛋S絞肉S-滷	鍋燒海結 海帶結麵輪紅蘿蔔履歷-燒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐海帶芽	5.5	2.4	2	2.8	741
9	一	香Q白飯	白醬燉雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-嫩	干片小炒 干片木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	時蔬扁蒲 扁蒲Q香菇Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 薑絲冬瓜湯 冬瓜Q	5.7	2.4	2	2.5	742
10	二	胚芽米飯	打拋肉片 肉片S洋蔥Q蕃茄Q-煮	韓式拌雜菜 冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔履歷-炒	柴香丸子燒x2 魷魚丸S-燒	有機蔬菜 什穀甜湯 大豆綠豆薏仁Q圓	5.7	2.4	2	2.7	751
11	三	麥片飯	可樂雞翅 雞翅S-滷	鮮菇黃瓜 黃瓜Q香菇Q紅蘿蔔履歷-炒	糖醋黑輪 黑輪Q-煮	季節青菜 香菇雞湯 雞丁S香菇Q紅蘿蔔Q	5.7	2.3	2	2.5	734
12	四	什穀米飯	蒜香南瓜燉肉 肉丁S南瓜Q紅蘿蔔履歷-煮	魚香炒蛋 洋蔥Q絞肉S雞蛋Q-炒	芹香三絲 芹菜Q干絲木耳Q紅蘿蔔履歷-煮	有機蔬菜 肉骨茶湯 豆腐Q排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
13	五	義大利麵	香酥魚排 魚排Q-炸	豆沙包 豆沙包S-蒸	紅仁高麗菜 高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 魷魚羹湯 魷魚羹S紅蘿蔔履歷Q木耳Q雞蛋Q	5.8	2.4	2	2.8	762
16	一	胚芽米飯	義式雞丁 雞丁S洋蔥Q-煮	蛋酥白菜 白菜Q雞蛋Q紅蘿蔔履歷-炒	玉米肉末 玉米粒Q絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-煮	產銷履歷 海帶排骨湯 海帶結排骨S	5.7	2.4	2	2.5	742
17	二	燕麥飯	BBQ豬排 豬排S-滷	瓜仔肉 絞肉S碎瓜T-煮	大根燒 蘿蔔Q紅蘿蔔履歷香菇Q-燒	有機蔬菜 日式豆腐湯 豆腐小魚干	5.5	2.5	2	2.5	735
18	三	小米飯	照燒雞 雞丁S洋蔥Q-燒	蒜蓉雙味 豆干素肚-滷	鮮筍肉絲 筍肉絲S紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 芙蓉濃湯 雞蛋Q玉米粒Q紅蘿蔔履歷	5.5	2.5	2	2.8	749
19	四	炒飯	泡菜肉片 肉片S白菜Q-煮	黃金鍋貼 鍋貼S-炸	薑炒海根 海帶根紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 青木瓜雞丁湯 青木瓜Q雞丁S	5.5	2.4	2	2.7	737
20	五	香Q白飯	五香雞腿 雞腿S-滷	麻婆豆腐 豆腐絞肉S-煮	螞蟻上樹 冬粉絞肉S高麗菜Q紅蘿蔔履歷-炒	有機蔬菜 肉羹湯 肉羹S雞蛋Q紅蘿蔔履歷Q木耳Q	5.7	2.5	2	2.5	749
23	一	海苔飯	黑椒豬柳 豬柳S洋蔥Q-煮	四寶干丁 干丁絞肉S毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	木耳時豆 敏豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 洋芋濃湯 馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷雞蛋Q	5.5	2.6	2	2.7	752
24	二	胚芽米飯	南洋咖哩雞 雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔履歷-煮	醬燒什錦 海帶結蘿蔔Q紅蘿蔔履歷-燒	蒜炒高麗菜 高麗菜Q木耳Q-炒	有機蔬菜 紅豆烤奶 紅豆履歷Q圓奶粉	5.8	2.3	2	2.5	741
25	三	糙米飯	香酥豬排 豬排S-炸	紅蔥油腐 油蔴絞肉S-煮	鮮炒佛手 佛手瓜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	季節青菜 和風小魚湯 海帶芽小魚干	5.5	2.5	2	2.8	749
26	四	香Q白飯	花瓜燉雞 雞丁S豆薯Q花瓜T-燒	蕃茄炒蛋 蕃茄Q雞蛋Q-炒	塔香寬粉 寬粉Q絞肉S-炒	有機蔬菜 金針肉絲湯 乾金針T肉絲S木耳Q	6	2.5	2	2.5	770
27	五	什穀米飯	家鄉滷肉 肉丁S筍T-滷	彩繪冬瓜 冬瓜Q毛豆履歷紅蘿蔔履歷-炒	糖醋獅子頭 獅子頭S洋蔥Q-煮	有機蔬菜 藥膳湯 豆薯Q排骨S	5.5	2.4	2	2.5	728
30	一	燕麥飯	塔香鍋燒雞 雞丁S米血S-燒	家常豆腐 豆腐絞肉S-煮	柴香白菜 白菜Q木耳Q紅蘿蔔履歷-炒	產銷履歷 蘿蔔排骨湯 蘿蔔Q排骨S	5.5	2.5	2	2.5	735
★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。											
★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。											
★三章1Q豆奶日：6/10(二)。											
(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣											

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。

★三章1Q豆奶日：6/10(二)。

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



莊敬國小

美味副菜

☀ 暑假愉快 ☀

莊敬