



# 全盛美食113年3月菜單 莒光國小

◎公司地址：新北市樹林區保安街三段1巷1號 電話：02-26884900 ◎營養師：許金鳳、陳雅婷、劉雅菁、藍雯琪、劉彥伶

★本公司未使用輻射污染食品，請大家安心食用★

★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	全穀類	蛋肉類	油脂類	蔬菜類	熱量
1	五	燕麥飯 白米、燕麥	薄皮滷翅小腿 翅、小腿-滷(X2)	咖哩肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥、咖哩-煮	清炒扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 銀蘿排骨湯 白蘿蔔、排骨		5 1	2 8	2 6	2 2	7 3 9
4	一	玉米飯 白米、玉米	蠔油肉片 豬肉、洋蔥-煮	金瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	鮮菇蕪菁 結頭菜、鮮菇-炒	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2 2
5	二	麥片飯 白米、麥片	紅蔘炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	鐵板油豆腐 油豆腐、鮮菇、蔥-燒	客家燜筍 筍乾、筍茸-煮	有機 南瓜燉湯 南瓜、馬鈴薯、紅蘿蔔	水果	5 1	2 8	2 7	2 3	8 0 6
7	四	燕麥飯 白米、燕麥	卡菲醬嫩雞 雞肉、南瓜、卡菲醬-燒	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-煮	蒜香四季豆 四季豆、紅蘿蔔、木耳、蒜-炒	履歷 竹筍燉湯 竹筍、木耳	水果	5 2	2 8	2 7	2 2	8 1 1
8	五	糙米飯 白米、糙米	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	雞茸嫩豆腐 豆腐、雞肉、蔥-燒	麻香黃豆芽 黃豆芽、豆干絲、麻油-炒	履歷 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇		5 0	2 7	2 6	2 1	7 2 2
11	一	玉米飯 白米、玉米	嫩烤雞翅 雞翅-烤(X1)	洋芋燉雞 馬鈴薯、雞肉、洋蔥-燉	蘿勒海茸 海茸、九層塔-煮	履歷 酸辣清湯 豆腐、竹筍、木耳		5 1	2 7	2 7	2 2	7 3 6
12	二	洋菇螺旋麵 螺旋麵、洋蔥、洋菇	木耳炒蛋 雞蛋、木耳、毛豆仁-炒	烤海苔薯球 薯球、海苔-烤(X3)	銀蘿條豆 白蘿蔔、敏豆、鮮菇-炒	有機 蕃茄洋蔥湯 蕃茄、洋蔥、玉米粒	水果	5 0	2 7	2 5	2 1	7 7 8
14	四	地瓜飯 白米、地瓜	京醬肉片 豬肉、小黃瓜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	黑耳甘藍 高麗菜、木耳-煮	履歷 金針排骨湯 金針、排骨、鮮菇	水果	5 2	2 6	2 6	2 3	7 9 4
15	五	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	果香糖醋雞 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	蜜汁大溪干 大溪豆干、豬肉-滷	蒜香花椰 花椰菜、紅蘿蔔、蒜粗-炒	履歷 冬瓜排骨湯 冬瓜、排骨、薑絲、枸杞		5 0	2 8	2 7	2 1	7 3 4
18	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜香鮑菇雞 雞肉、杏鮑菇、蒜-燒	南瓜燒肉 南瓜、豬肉、毛豆仁-燒	腐皮鮮瓜 扁蒲、腐皮、紅蘿蔔-炒	履歷 脆筍排骨湯 脆筍、排骨		5 0	2 8	2 7	2 2	7 3 7
19	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	香蔥滷豆干 豆干、蔥-滷	甜蔥滑蛋 雞蛋、洋蔥-炒	鮑菇海帶結 海帶結、杏鮑菇-煮	有機 味噌鮮蔬湯 白蘿蔔、金針菇、洋蔥	水果	5 1	2 6	2 5	2 2	7 8 0
21	四	韭菜豬肉炒板條 板條、豬肉、韭菜	塔香豬排 豬排、九層塔-滷(X1)	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜、香菇、紅蘿蔔-炒	履歷 大頭菜雞湯 結頭菜、雞骨	水果	5 1	2 8	2 6	2 2	7 9 9
22	五	麥片飯 白米、麥片	海山醬雞丁 雞肉、白蘿蔔、海山醬-燒	客家小炒 豆干、豬肉、芹菜-燒	韭香銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	履歷 田園排骨湯 高麗菜、排骨		5 1	2 7	2 6	2 1	7 2 9
25	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	泰式打拋肉片 豬肉、蕃茄、九層塔-炒	雞粒凍豆腐 凍豆腐、雞絞肉-燒	鮑菇冬瓜 冬瓜、杏鮑菇、枸杞-煮	履歷 黃芽豬肉湯 黃豆芽、豬肉	豆奶	5 1	2 6	2 6	2 1	7 2 2
26	二	地瓜飯 白米、地瓜	蒜炒豆雞 豆雞、青椒、蒜-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	針菇炒高麗 高麗菜、金針菇-炒	有機 馬鈴薯燉湯 馬鈴薯、玉米、紅蘿蔔	水果	5 0	2 7	2 7	2 1	7 8 7
28	四	胚芽飯 白米、胚芽米	旋風烤雞排 雞排-烤(X1)	三杯燒豆捲 豆捲、杏鮑菇、九層塔-燒	彩椒花椰菜 花椰菜、彩椒-煮	履歷 日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5 1	2 8	2 7	2 3	8 0 6
29	五	鮮菇炒飯 白米、鮮菇、玉米	椒鹽炸魚 魚肉-炸(X3)	鮑菇豆干 豆干、鮑菇、蔥-滷	毛豆炒筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷 羅宋湯 蕃茄、洋蔥		5 1	2 8	2 5	2 2	7 9 5

★113年2、3、4月午餐收費事宜：

1. 低年級全學期及中、高年級2、3、4月份午餐費，將與註冊費同時間收費但繳費單據分開，請利用新北校園通APP學雜繳費多元管道系統進行繳費。
2. 2、3、4月午餐費中年級1705元（31天）、高年級2255元（41天），低年級全學期1045元（19天）。