



# 全盛美食 115年3月菜單 莒光國小

★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、林湘庭

★本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基因玉米及豆製品，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	全額	菜肉	油類	蔬菜	熱量	
2	一	胚芽飯 白米、胚芽米	壽喜燒豚肉 豬肉、洋蔥-燒	醬爆豆干小炒 豆干、豬肉-炒	開陽高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	履歷 海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5	2	2	2	7
3	二	玉米飯 白米、玉米	麻婆凍豆腐 凍豆腐、毛豆仁-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	蒜香海唇 藻唇片、紅蘿蔔、蒜-煮	有機 刺瓜針菇湯 刺瓜、金針菇	水果	5	2	2	2	7
5	四	薏仁飯 白米、洋蔥仁	義式茄汁燉雞 雞肉、洋蔥、蕃茄、紅蘿蔔-燉	洋蔥歐姆蛋 雞蛋、洋蔥-炒	香燒津白 大白菜、紅蘿蔔-燒	履歷 黃芽肉絲湯 黃豆芽、豬肉		5	2	2	2	7
6	五	糙米飯 白米、糙米	椒鹽鮮魚排 鮮魚排(X1)-炸	椰漿咖哩肉醬 洋芋、絞肉、咖哩、椰漿-煮	腐皮扁蒲 扁蒲、腐皮-炒	履歷 白玉雞湯 蘿蔔、雞骨		5	2	2	2	7
9	一	麥片飯 白米、麥片	烤雞排 雞排-燒烤(X1)	溫拌大溪干 黑豆干、鮮菇-炒	脆炒大頭菜 結頭菜、木耳-炒	履歷 竹筍雞湯 竹筍、雞骨		5	2	2	2	7
10	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	素蠔油豆腐 油豆腐、蔥-煮	田園菜脯蛋 雞蛋、菜脯-炒	醬燒冬瓜 冬瓜、鮮菇-燒	有機 味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌	水果	5	2	2	2	7
12	四	青醬雞肉 義大利麵 義大利麵、雞肉、洋蔥、青醬	醬燒里肌豬排 豬排-滷(X1)	烤海苔薯球 薯球、海苔粉-烤(X3)	紅絲四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	履歷 粟米蛋花湯 玉米、雞蛋		5	2	2	2	7
13	五	燕麥飯 白米、燕麥	大馬海南雞 雞肉、白蘿蔔-煮	醬爆素雞片 素雞片、紅蘿蔔-燒	羅勒炒海茸 海茸、九層塔-炒	履歷 青木瓜紅棗湯 青木瓜、紅棗		5	2	2	2	7
16	一	麥片飯 白米、麥片	芝麻照燒 翅小腿 翅小腿、芝麻-滷(X2)	麻婆豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔-燒	蒜炒黃豆芽 黃豆芽、蒜-炒	履歷 海帶排骨湯 海帶結、排骨		5	2	2	2	7
17	二	地瓜飯 白米、地瓜	沙茶豆捲 豆捲、鮮菇、青椒-煮	蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇甘藍 高麗菜、鮮菇-炒	有機 玉米燉湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	水果	5	2	2	2	7
19	四	主廚 豬肉炒飯 白米、豬肉、紅蘿蔔	鹽酥雞 雞肉-炸(X3)	肉末油豆腐 油豆腐、豬肉、毛豆仁-燒	小瓜鮑菇 小黃瓜、杏鮑菇、玉米-炒	履歷 肉骨茶湯 豆薯、排骨、肉骨茶包		5	2	2	2	7
20	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥爆肉絲 豬肉、洋蔥-炒	紅茄滑蛋 雞蛋、蕃茄-炒	客家燻筍 筍乾、筍茸、酸菜-燒	履歷 冬瓜薏仁湯 冬瓜、洋蔥仁		5	2	2	2	7
23	一	燕麥飯 白米、燕麥	蒜香里肌豬排 豬排-滷(X1)	沙嗲白菜燒雞 大白菜、雞肉、沙茶醬-燒	芋香玉米 玉米、芋頭、毛豆仁-煮	履歷 味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌		5	2	2	2	7
24	二	什錦 鮮菇炒飯 麵條、鮮菇、木耳	雪蓮子燒豆干 豆干、雪蓮子、紅蘿蔔-滷	鮑菇滷蛋 雞蛋、杏鮑菇-滷(X1)	玉筍青花菜 青花菜、玉米筍-炒	有機 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、芹	水果	5	2	2	2	7
26	四	糙米飯 白米、糙米	薑汁燒肉 肉片、洋蔥、薑末-燒	玉米炒蛋 雞蛋、玉米、紅蘿蔔-炒	味噌海帶 白蘿蔔、鮮菇、海帶、紅蘿蔔-煮	履歷 高麗排骨湯 高麗菜、排骨		5	2	2	2	7
27	五	薏仁飯 白米、洋蔥仁	薄皮滷雞翅 雞翅-滷(X1)	酸菜凍豆腐 凍豆腐、豬肉、酸菜-燒	清炒鮮瓜 黃瓜、紅蘿蔔、木耳-炒	履歷 鮮蔬排骨湯 結頭菜、排骨		5	2	2	2	7
30	一	胚芽飯 白米、胚芽米	梅干扣肉 豬肉、筍乾、梅乾菜-燒	豆薯炒蛋 雞蛋、豆薯-炒	小魚乾白菜 大白菜、小魚乾-炒	履歷 羅宋湯 洋蔥、玉米粒、番茄	豆奶	5	2	2	2	7
31	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	雲耳炒蛋 雞蛋、木耳-炒	毛豆炒豆干 豆干、毛豆仁、香菇、紅蘿蔔-炒	韭香銀芽 豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜-炒	有機 酸辣清湯 豆腐、筍、雞蛋、木耳	水果	5	2	2	2	7

## ★115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. 115年2、3、4月午餐費：中年級 1540 元 (28 天)、高年級 1925 元 (35 天)，低年級全學期 990 元 (18 天)。