



全盛美食114年4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、呂湘鈴、郭奕炫、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★

★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★

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯品	附餐	全穀類	蛋類	肉類	海鮮類	蔬菜類	熱量
1	二	茄汁洋菇螺旋麵 義大利麵,洋菇,玉米	干丁滷蛋 雞蛋(X1),豆干,香菇-滷	火烤薯條 薯條-烤(X3)	彩繪花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	有機	玉米濃湯 洋芋,玉米,雞蛋	水果	5 2	2 6	2 7	2 1	7 3	3
3	四	~清明節&兒童節連假~												
4	五													
7	一	麥片飯 白米,麥片	滷里肌豬排 豬排-滷(X1)	蒸蛋 雞蛋-蒸	香芋煨白菜 大白菜,芋頭-煮	履歷	養生雞湯 牛蒡,雞骨		5 2	2 7	2 7	2 2	7 4	3
8	二	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	醬炒豆干 豆干,蔥-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄,蔥-炒	針菇扁蒲 扁蒲,金針菇-炒	有機	蘿蔔湯 白蘿蔔	水果	5 1	2 8	2 5	2 2	7 3	5
10	四	什錦炒米粉 米粉,豬肉	火烤香雞翅 雞翅-烤(X1)	家常拌飯肉燥 絞肉,豆干,香菇-煮	黑耳炒筍 竹筍,木耳-炒	履歷	榨菜黃芽湯 黃豆芽,榨菜		5 0	2 8	2 7	2 1	7 3	4
11	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	脆皮椒鹽魚 魚肉-炸(X3)	黃燜雞丁 雞肉,洋芋,彩椒-燒	香蒜藻唇片 藻唇片,蒜-炒	履歷	枕瓜薏仁湯 冬瓜,洋薏仁		5 2	2 7	2 6	2 2	7 3	9
14	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	蔥油淋翅小腿 翅小腿,蔥-燒(X2)	花生滷豆干 豆干,花生-滷	櫻花蝦甘藍 高麗菜,木耳,櫻花蝦-炒	履歷	刈薯雞湯 豆薯,雞骨		5 1	2 8	2 7	2 1	7 4	1
15	二	玉米飯 白米,玉米	鮮蔬炒豆捲 豆捲,西洋芹-炒	木耳炒蛋 雞蛋,木耳,紅蘿蔔-炒	清炒佛手瓜 佛手瓜,紅蘿蔔-炒	有機	和風豆腐湯 豆腐,海帶芽,味噌	水果	5 0	2 8	2 7	2 1	7 3	4
17	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	豆醬燉肉 豬肉,冬瓜,黃豆醬-燉	玉蜀黍炒蛋 雞蛋,玉米,紅蘿蔔-炒	香燒海茸 海茸,紅椒-燒	履歷	黃花雞湯 金針,雞骨		5 1	2 7	2 7	2 2	7 3	6
18	五	豬肉炒飯 白米,豬肉,玉米	香酥雞排 雞排-炸(X1)	醬炒豆雞片 豆雞,玉米筍,紅蘿蔔-炒	紅絲四季豆 四季豆,紅蘿蔔-炒	履歷	高麗菜蛋花湯 高麗菜,雞蛋,木耳		5 2	2 7	2 7	2 1	7 4	1
21	一	燕麥飯 白米,燕麥	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	蘿勒凍豆腐 凍豆腐,九層塔-燒	蒜拌花菜 花椰菜,木耳,蒜-炒	履歷	羅宋湯 蕃茄,洋蔥,玉米	豆奶	5 0	2 7	2 7	2 2	7 2	9
22	二	麥片飯 白米,麥片	滷大溪豆乾 豆干-滷	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	鮮菇冬瓜 冬瓜,鮮菇-煮	有機	竹筍燉湯 竹筍,木耳	水果	5 2	2 7	2 6	2 2	7 3	9
24	四	地瓜飯 白米,地瓜	五香滷雞排 雞排-滷(X1)	嫩滷油豆腐 油豆腐,毛豆仁,紅蘿蔔-滷	肉燥銀芽 豆芽菜,絞肉,木耳-炒	履歷	酸辣清湯 豆腐,竹筍,雞蛋		5 2	2 8	2 6	2 1	7 4	4
25	五	薏仁飯 白米,洋薏仁	鮮瓜燉豬肉 豬肉,青木瓜,紅棗-燉	胡蘿蔔滑蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜,木耳,香菇-煮	履歷	扁蒲針菇湯 扁蒲,金針菇		5 1	2 8	2 7	2 1	7 4	1
28	一	校慶補假一天												
29	二	胚芽飯 白米,胚芽米	蔥燒豆腐 豆腐,紅蘿蔔,蔥-煮	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜,毛豆仁-炒	鮮炒結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔,木耳-炒	有機	味噌蛋花湯 海帶芽,雞蛋,味噌	水果	5 1	2 7	2 6	2 1	7 2	9

《香菇》香菇含有豐富的膳食纖維、鈣、鐵、葉酸、維生素B、C等營養成分。日曬後的乾香菇也會增加維生素D的營養成分含量，適量食用有助於人體鈣質的吸收、運用，有助強化牙齒及骨骼健康。香菇雖然高纖、低熱量，但仍建議適量食用為佳，尤其若有尿酸過高、痛風患者或有腎臟疾病者最好先諮詢營養師的建議以瞭解合適的攝取量。

★114年5月、6月午餐收費事宜：

1. 午餐費將於4/17起開始透過新北校園通APP學雜繳費系統進行繳費，繳費期限為4月17日至24日。
2. 學生繳費後，請家長截取繳費成功畫面，便於掌握繳費情形，以免錯失繳費期限。
3. 若欲更改下個月用餐意願，務必於當月15日中午前到學務處辦理，逾期恕不受理。
4. 如逾期繳費，請透過新北校園通APP學雜繳費系統網銀ATM方式進行繳費。
5. 114年5月、6月午餐費中年級1375元（25天）、五年級1815元（33天）、六年級1265元（23天）。