



# 全盛美食115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、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★  
★菜單中含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，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
2	四	胚芽飯 白米、胚芽米	嫩滷雞排 雞排-滷(X1)	蔥爆豆干 豆干、香菇、青蔥-炒	清炒高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔-炒	履歷	番麥蛋花湯 玉米、雞蛋		5.1	2.7	2.6	2.2	7.3	
3	五	~兒童節&清明節連假~												
6	二	白醬洋菇 義大利麵 義大利麵、洋蔥、洋菇	洋芋炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、毛豆仁-炒	烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X1)	彩繪玉米 玉米、紅蘿蔔、毛豆仁-炒	有機	日式味噌湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	5.2	2.7	2.7	2.2	7.4	
9	四	玉米飯 白米、玉米	香酥魚排 魚排-炸(X1)	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯-炒	拌炒海帶 海帶、紅蘿蔔-炒	履歷	薏仁冬瓜湯 冬瓜、洋蔥仁		5.1	2.6	2.6	2.2	7.2	
10	五	糙米飯 白米、糙米	香草雞翅 雞翅、義大利香料-滷(X1)	海帶芽炒蛋 雞蛋、海帶芽、紅蘿蔔-炒	鮮菇白花椰 白花、鮮菇-炒	履歷	羅宋湯 蕃茄、玉米、洋蔥		5.0	2.8	2.7	2.1	7.3	
13	一	咖哩 炒烏龍麵 烏龍麵、豆干、毛豆仁	洋蔥里肌豬排 豬排、洋蔥-燒(X1)	火烤海苔薯球 薯球、海苔粉-烤(X3)	鐵板炒豆芽 豆芽菜、木耳-炒	履歷	高麗菜雞湯 高麗菜、雞骨		5.2	2.7	2.6	2.2	7.3	
14	二	雜糧飯 白米、燕麥、麥片	沙茶黑豆干 黑豆干、鮮菇、毛豆仁-滷	滑嫩蒸蛋 雞蛋-蒸	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機	玉米燉湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	水果	5.1	2.8	2.7	2.1	7.4	
16	四	地瓜飯 白米、地瓜	黃燜豬 豬肉、鮮菇、青椒-燉	和風蘿蔔雞 白蘿蔔、雞肉、味噌-燒	紅蘿四季豆 四季豆、紅蘿蔔-炒	履歷	海帶排骨湯 海帶、排骨		5.2	2.7	2.6	2.2	7.3	
17	五	麥片飯 白米、麥片	青木瓜燉雞 雞肉、青木瓜、紅棗-燉	玉米雞茸豆干 玉米、豆干、雞肉-炒	蒜香藻唇片 藻唇片、蒜粗-炒	履歷	脆薯雞湯 豆薯、雞骨		5.1	2.7	2.7	2.2	7.3	
20	一	燕麥飯 白米、燕麥	脆皮翅小腿 翅小腿-炸(X2)	南瓜炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、南瓜-炒	毛豆竹筍 竹筍、毛豆仁-炒	履歷	紅茄豆腐湯 蕃茄、豆腐、雞蛋		5.2	2.7	2.7	2.1	7.4	
21	二	薏仁飯 白米、洋蔥仁	鮑菇滷蛋 雞蛋、杏鮑菇-滷(X1)	蔥燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、蔥-燒	翠炒甘藍 高麗菜、木耳-炒	有機	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔	水果	5.0	2.7	2.7	2.2	7.2	
23	四	香鬆 鮮菇炒飯 白米、鮮菇、海苔香鬆	沙茶醬豬排 豬排(X1)、沙茶醬-燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔-炒	鮮菇冬瓜 冬瓜、鮮菇、枸杞-煮	履歷	蔬菜燉湯 南瓜、玉米、紅蘿蔔	豆奶	5.2	2.7	2.7	2.2	7.4	
24	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	義式香草燉雞 雞肉、洋菇、義大利香料-燉	馬鈴薯肉醬 馬鈴薯、豬肉、洋蔥-炒	蒜炒敏豆 敏豆、紅蘿蔔、蒜粗-炒	履歷	牛蒡雞湯 牛蒡、雞骨		5.2	2.8	2.6	2.1	7.4	
27	一	校慶補假不用餐												
28	二	玉米飯 白米、玉米	蔥燒豆包 豆包、蔥-燒	蕃茄滑蛋 雞蛋、蕃茄-炒	炒花椰菜 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、味噌	水果	5.2	2.7	2.6	2.2	7.3	
30	四	燕麥飯 白米、燕麥	酸白菜燒雞 雞肉、大白菜、酸白菜-燒	香蔥玉米蒸蛋 雞蛋、玉米、蔥-蒸	菇炒大頭菜 大頭菜、鮮菇-炒	履歷	酸辣清湯 豆腐、竹筍、雞蛋、木耳		5.1	2.8	2.7	2.2	7.4	

★115年5月、6月午餐收費事宜：

- 1.午餐費將於4/20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20日至27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。
- 5.115年5月、6月午餐費中年級1375元(25天)、五年級1760元(32天)、六年級1265元(23天)。