



全盛美食114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、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★
★菜單中含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麸質穀物、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	全蛋類	蛋肉類	海帶類	蔬菜類	熱量
3	一	燕麥飯 白米,燕麥	蜜烤蒲燒鯛 蒲燒鯛-烤(X1)	乳酪什錦烘蛋 雞蛋,玉米,乳酪粉-烤	海帶雙絲 海帶,豆干絲-炒	履歷 鮮瓜雞湯 鮮瓜,雞骨		5 2	2 8	2 5	2 3	7 4
4	二	玉米飯 白米,玉米	南洋咖哩豆捲 豆捲,毛豆仁,咖哩-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,蔥-炒	雲耳高麗菜 高麗菜,木耳-炒	有機 竹筍燉湯 竹筍,木耳	水果	5 1	2 6	2 5	2 1	7 7
6	四	地瓜飯 白米,地瓜	紅燒滷肉 豬肉,結頭菜-燒	筍香豆干 豆干,香菇,竹筍-滷	韭香豆芽菜 豆芽菜,紅蘿蔔,韭菜-炒	履歷 刈薯排骨湯 豆薯,排骨		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3
7	五	蘑菇肉醬義大利麵 義大利麵,豬肉,洋蔥,蘑菇	火烤雞排 雞排-烤(X1)	烤波浪薯條 薯條-烤(X3)	脆炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	履歷 高麗鮮菇湯 高麗菜,鮮菇		5 0	2 8	2 7	2 2	7 3
10	一	玉米飯 白米,玉米	椒鹽炸魚 魚肉塊,胡椒鹽-炸(X3)	黃芽燒肉 黃豆芽,豬肉,青蔥-燒	水須筍片 竹筍,木耳-炒	履歷 扁蒲雞湯 扁蒲,雞骨		5 2	2 7	2 2	2 4	7 3
11	二	麥片飯 白米,麥片	彩蔬豆包 豆包,鮮菇-炒	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	清炒結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔-炒	有機 洋芋玉米湯 馬鈴薯,玉米,紅蘿蔔	水果	5 2	2 8	2 5	2 1	7 9
13	四	薏仁飯 白米,洋薏仁	三杯雞 雞肉,杏鮑菇,九層塔,薑-燒	甜蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥-炒	開陽白菜 大白菜,蝦皮-炒	履歷 味噌豆腐湯 豆腐,味噌		5 0	2 7	2 6	2 2	7 5
14	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	客家小炒 豆干,魷魚,紅蘿蔔-炒	蘿蔔鮮菇 白蘿蔔,鮮菇,玉米筍-煮	履歷 玉米蛋花湯 玉米,雞蛋		5 2	2 7	2 5	2 2	7 4
17	一	燕麥飯 白米,燕麥	鹹滷雞排 雞排-滷(X1)	金黃滑蛋 雞蛋,玉米-炒	扁蒲鮑菇 扁蒲,杏鮑菇,木耳-煮	履歷 酸辣清湯 豆腐,竹筍,木耳		5 1	2 8	2 5	2 2	7 5
18	二	海苔香鬆炒飯 白米,海苔香鬆,玉米	蠔油滷蛋 雞蛋-滷(X1)	塔香豆腐 豆腐,九層塔,紅蘿蔔-煮	木耳敏豆 敏豆,木耳-炒	有機 紫菜蛋花湯 海帶芽,雞蛋	水果	5 0	2 7	2 6	2 1	7 2
20	四	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	糖醋肉 豬肉,彩椒,鳳梨-燒	紅燒油腐 油豆腐,紅蘿蔔-燒	沙嗲海帶根 海帶根,沙茶-炒	履歷 黃瓜雞湯 黃瓜,雞骨,木耳		5 1	2 7	2 6	2 2	7 3
21	五	玉米飯 白米,玉米	炙烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	蒜泥時蔬肉片 豆芽,豬肉,蒜-燒	鮮炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔-炒	履歷 山藥排骨湯 山藥,排骨,紅蘿蔔		5 2	2 7	2 6	2 2	7 9
24	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	脆皮酥炸魚條 魚條-炸(X2)	麻油高麗嫩雞 高麗菜,雞肉,鮮菇,麻油-煮	清炒佛手瓜 佛手瓜,木耳,紅蘿蔔-炒	履歷 海結排骨湯 海帶結,排骨		5 0	2 7	2 7	2 1	7 7
25	二	胚芽飯 白米,胚芽米	瓜仔下飯豆干 豆干,花瓜,香菇-煮	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	客家燻筍 筍乾,筍茸,酸菜-煮	有機 結頭菜味噌湯 結頭菜,金針菇,豆皮	水果	5 2	2 7	2 5	2 2	7 4
27	四	豬肉什錦烏龍麵 烏龍麵,豬肉,洋蔥	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	火烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	木耳白花椰 白花椰菜,紅蘿蔔,木耳-炒	履歷 銀蘿雞湯 白蘿蔔,雞骨	豆奶	5 0	2 8	2 6	2 2	7 3
28	五	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	鹽水雞 雞肉塊,玉米筍,鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋,洋蔥,蕃茄-炒	塔香海茸 海茸,九層塔-炒	履歷 南瓜濃湯 南瓜,玉米,雞蛋		5 2	2 6	2 5	2 2	7 7
31	一	蕎麥飯 白米,蕎麥	豆腐乳燒雞 雞肉,結頭菜,紅蘿蔔-燒	麻婆凍豆腐 凍豆腐,豬肉,蔥-滷	紅燒海結 海帶結,百頁結,杏鮑菇-燒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍,酸菜		5 1	2 8	2 5	2 2	7 5

★114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1760元（32天）、高年級2255元（41天），低年級全學期1100元（20天）。