



全盛美食115年5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，不適過過敏體質者食用★

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	附餐	全穀類	蛋肉類	油類	蔬菜類	熱量
~勞動節放假一天~											
4	一	麥片飯 白米,麥片	香菇燜雞 雞肉,白蘿蔔,香菇-燒	筍香嫩豆腐 豆腐,竹筍,木耳-煮	黃金玉米 洋芋,玉米,紅蘿蔔,毛豆仁-炒	履歷 蕃茄肉茸湯 蕃茄,洋蔥,豬肉	5	2	2	2	7
							.2	.7	.6	.2	39
5	二	玉米飯 白米,玉米	醬燒素雞片 素雞片,玉米筍-燒	紅蔘炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔-炒	針菇海根 海帶,金針菇-炒	有機 冬瓜薏仁湯 冬瓜,洋蔥仁,薑絲	5	2	2	2	7
						水果	.2	.7	.7	.2	43
7	四	糙米飯 白米,糙米	糖醋豬肉 豬肉,洋蔥,鳳梨-煮	干片小炒 豆干片,小魚干,香菇-炒	鮮菇瓠瓜 扁蒲,鮮菇,木耳-炒	履歷 蔬菜蛋花湯 高麗菜,雞蛋	5	2	2	2	7
							.1	.6	.6	.2	24
8	五	白醬豬肉義大利麵 義大利麵,豬肉,洋蔥	脆皮炸雞翅 雞翅-炸(X1)	火烤海苔薯球 薯球,海苔粉-烤(X3)	雙色花椰菜 青花,白花,紅蘿蔔-炒	履歷 南瓜肉茸湯 南瓜,豬肉	5	2	2	2	7
							.0	.8	.7	.1	34
11	一	薏仁飯 白米,洋薏仁	梅菜筍茸肉片 豬肉,筍茸,梅干菜-煮	酸甜雞茸豆腐 豆腐,蕃茄,雞絞肉-煮	蒜味海絲 海帶絲,蒜-炒	履歷 豆薯雞湯 豆薯,雞骨	5	2	2	2	7
							.2	.7	.6	.2	39
12	二	燕麥飯 白米,燕麥	脆炒豆捲 豆捲,鮮菇-炒	筍絲炒蛋 雞蛋,竹筍-炒	咖哩燉薯塊 馬鈴薯,洋蔥,杏鮑菇,咖哩-煮	有機 味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7
						水果	.1	.8	.7	.1	41
14	四	糙米飯 白米,糙米	炙烤翅小腿 翅小腿-烤(X2)	菜脯蛋 雞蛋,菜脯-炒	醋溜津白 大白菜,金針菇,紅蘿蔔-煮	履歷 扁蒲肉絲湯 扁蒲,豬肉	5	2	2	2	7
							.2	.7	.6	.2	39
15	五	地瓜飯 白米,地瓜	嫩滷里肌豬排 豬排-滷(X1)	小瓜鮮蔬燒雞 小黃瓜,鮮菇,雞肉-燒	毛豆竹筍 鮮筍,毛豆仁-炒	履歷 蘿蔔排骨湯 白蘿蔔,排骨	5	2	2	2	7
							.1	.7	.7	.2	36
18	一	玉米飯 白米,玉米	香酥炸魚排 魚排-炸(X1)	脆薯炒蛋 雞蛋,豆薯,毛豆仁-炒	蒜香四季豆 四季豆,金針菇,木耳-炒	履歷 結菜雞湯 結頭菜,雞骨	5	2	2	2	7
							.2	.7	.7	.1	41
19	二	香菇油飯 糯米,香菇	鮑菇滷蛋 雞蛋,鮮菇-滷(X1)	豆豉凍豆腐 凍豆腐,豆豉-燒	麻油高麗菜 高麗菜,鮮菇,麻油-煮	有機 玉米燉湯 玉米,馬鈴薯,雞蛋	5	2	2	2	7
						水果	.0	.7	.7	.2	29
21	四	蕎麥飯 白米,蕎麥	蒜香豬排 豬排-滷(X1)	肉燥黑豆干 黑豆干,絞肉-滷	玉筍花椰菜 花椰菜,玉米筍,紅蘿蔔-炒	履歷 酸菜脆筍湯 脆筍,酸菜	5	2	2	2	7
							.2	.7	.7	.2	33
22	五	胚芽飯 白米,胚芽米	日式照燒雞 雞肉,鮮菇,洋蔥-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄-炒	醬燒冬瓜 冬瓜,豬肉,香菇-煮	履歷 豆腐味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌	5	2	2	2	7
							.2	.8	.6	.1	44
25	一	古早味豬肉炒麵 麵條,豬肉,香菇	香草燒雞排 雞排,義大利香料-燒(X1)	火烤地瓜薯條 地瓜薯條-烤(X3)	鮑菇結頭菜 結頭菜,杏鮑菇,木耳-炒	履歷 金針排骨湯 金針,排骨					豆奶 (中高年級)
							5.1	2.8	2.7	2.1	741
26	二	燕麥飯 白米,燕麥	綿密蒸蛋 雞蛋-蒸	柴魚油豆腐 油豆腐,柴魚片-煮	開陽鮮瓜 扁蒲,紅蘿蔔,蝦皮-煮	有機 海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋	5.2	2.7	2.6	2.2	739
						水果					豆奶 (低年級)
28	四	雜糧飯 白米,燕麥,麥片	豆豉燜肉 豬肉,冬瓜,豆豉-燜	照燒小豆干 四分干,白芝麻-滷	蔥爆高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔,木耳,蔥-炒	履歷 酸辣湯 豆腐,竹筍,雞蛋,木耳-勾芡	5	2	2	2	7
							.1	.8	.7	.2	44
29	五	糙米飯 白米,糙米	洋菇燉雞 雞肉,洋蔥,洋菇-煮	玉米炒蛋 雞蛋,玉米-炒	膠原海茸捲 海茸,九層塔-煮	履歷 雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔	5	2	2	2	7
							.1	.7	.7	.2	36

《洋蔥》洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化。洋蔥含有的抗氧化劑可以幫助抗發炎、減少三酸甘油脂、降低膽固醇，達到降低罹患心臟病的風險。

★115年5月+6月午餐收費事宜：

1. 將於4/20起開始繳費，請多利用新北校園通APP學雜繳費系統進行繳費，繳費期限為4月20日至29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10日中午前到學務處辦理，逾期恕不受理。
4. 如逾期繳費，請多利用新北校園通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)。