



# 上將食品 111年4月



# 忠義國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】

\*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：葉筱君(營養字第 008273 號)

| 日期            | 星期 | 主食                                    | 主菜                      | 副菜                           | 湯                      | 附餐                           | 全穀類 | 豆肉類 | 蔬菜  | 水果  | 油脂  | 熱量  |
|---------------|----|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1             | 五  | 白飯<br>白米                              | 照燒雞肉<br>雞肉,洋蔥,蔬菜,燒      | 五香干丁肉燥<br>豆干丁,絞肉,鮮菇,毛豆,蘿蔔,煮  | 蛋酥白菜<br>白菜,雞蛋,豆皮,蔬菜,煮  | 履歷蔬菜<br>金針肉絲湯<br>金針花,豬肉絲,蔬菜  |     | 5.7 | 2.5 | 2.3 | 2.3 | 748 |
| ~~ 兒童節連假愉快 ~~ |    |                                       |                         |                              |                        |                              |     |     |     |     |     |     |
| 6             | 三  | 紅豆飯<br>白米,紅豆                          | 馬鈴薯燉肉<br>豬肉,洋芋,青豆,燒     | 香草彩蔬雞<br>雞肉,豆薯,蔬菜,香草,煮       | 什錦三絲<br>海帶絲,芹菜,干絲,蘿蔔,炒 | 履歷蔬菜<br>香菇雞湯<br>香菇,雞肉,蔬菜     |     | 5.8 | 2.4 | 2.2 | 2.5 | 754 |
| 7             | 四  | 糙米飯<br>白米,糙米                          | 糖醋豆腸<br>豆腸,洋蔥,彩椒,燒      | 鴿蛋滷味<br>鴿蛋,油片,鮮菇,條豆,滷        | 枸杞高麗<br>高麗菜,蔬菜,枸杞,炒    | 履歷蔬菜<br>南瓜蔬菜湯<br>南瓜,蔬菜       | 水果  | 5.6 | 2.4 | 2.3 | 2.4 | 738 |
| 蔬食日           |    |                                       |                         |                              |                        |                              |     |     |     |     |     |     |
| 8             | 五  | 海苔香鬆飯<br>(附香鬆包)<br>白米,香鬆包             | 炸虱目魚排 X1<br>虱目魚排,炸      | 番茄豆腐蛋<br>雞蛋,豆腐,番茄,蘿蔔,煮       | 開陽鮮瓜<br>鮮瓜,金針菇,蔬菜,蝦米,煮 | 履歷蔬菜<br>赤肉羹<br>豬肉絲,白菜,雞蛋,蔬菜  |     | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 723 |
| 11            | 一  | 麥片飯<br>白米,麥片                          | 菲力雞排 X1<br>無骨雞排,燒       | 奶香肉茸玉米<br>玉米,絞肉,蔬菜,毛豆,煮      | 鐵板豆芽<br>豆芽菜,韭菜,蔬菜,炒    | 履歷蔬菜<br>海芽味噌湯<br>海芽,豆腐,雞蛋    | 水果  | 5.8 | 2.3 | 2.3 | 2.2 | 735 |
| 12            | 二  | 焗烤<br>義式茄汁<br>肉醬麵<br>麵,絞肉,玉米,洋蔥,番茄,青豆 | 烤豬肉條 X4<br>豬肉 X4,烤      | 椒鹽甜不辣<br>甜不辣,芹菜,炒            | 清炒條豆<br>條豆,木耳,蔬菜,炒     | 有機蔬菜<br>玉米濃湯<br>玉米,雞蛋,蘿蔔     | 水果  | 5.6 | 2.5 | 2.1 | 2.4 | 740 |
| 13            | 三  | 五穀飯<br>白米,五穀米                         | 酸甜醬魚排 X1<br>鬼頭刀魚排,燒     | 古早味蒸肉餅<br>絞肉,豆腐,脆瓜,刈薯,鮮菇,蒸   | 鮮魷花椰<br>花椰菜,蔬菜,魷魚,炒    | 履歷蔬菜<br>芹珠蘿蔔湯<br>蘿蔔,湯排,芹菜    |     | 5.9 | 2.4 | 2   | 2.5 | 756 |
| 14            | 四  | 胚芽飯<br>白米,胚芽                          | 壽喜燒肉片<br>豬肉,洋蔥,蔬菜,燒     | 炸<br>鹽酥雞 X3<br>雞肉 X3,炸       | 菇炒筍片<br>筍片,鮮菇,蔬菜,炒     | 履歷蔬菜<br>甜<br>綠豆湯<br>綠豆,麥片    | 水果  | 5.5 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 716 |
| 15            | 五  | 藜麥飯<br>白米,藜麥                          | 梅汁小瓜雞<br>雞肉,蘿蔔,小黃瓜,煮    | 家常油腐滷肉<br>油豆腐,豬肉,蔬菜,木耳,滷     | 芋香白菜<br>白菜,芋頭,蔬菜,煮     | 履歷蔬菜<br>冬瓜排骨湯<br>冬瓜,湯排,鮮菇    |     | 5.6 | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 735 |
| 18            | 一  | 上將<br>古早味油飯<br>糯米,白米,香菇,肉絲,木耳         | 原味豬排 X1<br>豬排,滷         | 雞肉關東煮<br>蘿蔔,海帶結,雞肉,木耳,燒      | 蒜香條豆<br>條豆,蔬菜,蒜,炒      | 履歷蔬菜<br>大滷湯<br>豬肉絲,豆腐,蔬菜,雞蛋  | 水果  | 5.7 | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 726 |
| 19            | 二  | 芝麻飯<br>白米,芝麻                          | 莎莎醬豆腐<br>豆腐,番茄,洋蔥,洋香菜,煮 | 蒸蛋<br>雞蛋,蔬菜,蒸                | 木耳時瓜<br>鮮瓜,木耳,蔬菜,煮     | 有機蔬菜<br>榨菜腐皮湯<br>榨菜,腐皮,鮮菇    | 乳品  | 5.6 | 2.5 | 2.3 | 2.2 | 736 |
| 20            | 三  | 大麥飯<br>白米,大麥仁                         | 蒙古烤肉<br>豬肉,鮑菇,蔬菜,炒      | 蝦捲 X2<br>蝦捲,烤                | 田園高麗<br>高麗菜,蔬菜,鮮菇,炒    | 履歷蔬菜<br>脆筍鴨湯<br>脆筍,鮮菇,鴨肉,薑絲  |     | 5.8 | 2.4 | 2.1 | 2.5 | 751 |
| 21            | 四  | 白飯<br>白米                              | 炸<br>棒棒腿 X2<br>翅小雞 X2,炸 | 洋蔥炒蛋<br>雞蛋,洋蔥,蘿蔔,毛豆,炒        | 薑絲海茸<br>海茸,蔬菜,薑絲,煮     | 履歷蔬菜<br>羅宋湯<br>番茄,蔬菜,湯排      | 水果  | 5.5 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 726 |
| 22            | 五  | 紫米飯<br>白米,紫米                          | 醬蒸魚排 X1<br>鯧魚排,冬瓜,醬,蒸   | 香干雞丁<br>雞肉,四方豆干,蘿蔔,燒         | 雙色花椰<br>雙色花椰菜,蔬菜,煮     | 履歷蔬菜<br>肉茸豆腐湯<br>豆腐,絞肉,玉米,青蔥 |     | 5.7 | 2.3 | 2.1 | 2.4 | 732 |
| 25            | 一  | 白飯<br>白米                              | 烤<br>嫩汁雞腿 X1<br>雞腿,烤    | 卡菲醬凍腐煲<br>凍豆腐,洋芋,蘿蔔,青豆,薑黃粉,煮 | 蠔燒海根<br>海帶根,蔬菜,肉絲,炒    | 履歷蔬菜<br>番茄蛋花湯<br>番茄,雞蛋,高麗菜   | 水果  | 5.6 | 2.3 | 2.2 | 2.3 | 723 |
| 26            | 二  | 地瓜飯<br>白米,地瓜                          | 醃醃燒肉<br>豬肉,蘿蔔,青蔥,燒      | 炸黃金魚塊 X2<br>虱目魚塊 X2,炸        | 白菜滷<br>白菜,豆皮,蔬菜,煮      | 有機蔬菜<br>味噌湯<br>豆腐,小魚,海芽      | 水果  | 5.5 | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 723 |
| 27            | 三  | 燕麥飯<br>白米,燕麥                          | 雞肉親子丼<br>雞肉,洋蔥,雞蛋,蘿蔔,燒  | 叉燒肉 X3<br>叉燒肉 X3,烤           | 鮮瓜柴魚燒<br>鮮瓜,蔬菜,柴魚片,燒   | 履歷蔬菜<br>鮮菇肉絲湯<br>鮮菇,肉絲,筍片    |     | 5.8 | 2.4 | 2   | 2.5 | 749 |
| 28            | 四  | 奶醬金黃<br>義大利麵<br>義大利麵,絞肉,鮑菇,南瓜,蔬菜      | 椒香肉排 X1<br>肉排,燒         | 黑輪棒 X1<br>黑輪棒 X1,燒           | 木耳炒筍<br>竹筍,木耳,蔬菜,炒     | 履歷蔬菜<br>洋芋濃湯<br>洋芋,雞蛋,蘿蔔     | 水果  | 5.7 | 2.5 | 2.1 | 2.2 | 738 |
| 29            | 五  | 紅藜飯<br>白米,紅藜                          | 腰果雞丁<br>雞肉,洋芋,腰果,煮      | 瓜仔鴿蛋 X2<br>鴿蛋,脆瓜,絞肉,冬瓜,煮     | 彩蔬高麗<br>高麗菜,木耳,蔬菜,炒    | 履歷蔬菜<br>白玉排骨湯<br>蘿蔔,湯排,芹菜    |     | 5.8 | 2.4 | 2.3 | 2.3 | 747 |