



上將食品 111年10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，不適合過敏體質者食用 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
3	一	雜糧飯 白米、雜糧米	橙香肉柳 豬肉、洋蔥、彩椒、煮	燒烤醬甜條 甜不辣、芹菜、蘿蔔、炒	海結蘿蔔 白蘿蔔、海帶結、花生、滷	海芽味噌湯 豆腐、海芽、小魚乾	水果	5.6	2.3	2.3	2.4	730
4	二	咖哩 蕈菇炒飯 白米、玉米、蔬菜、鮑菇、豬肉	菲力雞排 X1 雞排、燒	蔥酥燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆、紅蔥末、燒	蒜香高麗 高麗菜、蘿蔔、蒜、炒	甜綠豆湯 綠豆、薏仁	水果	5.8	2.3	2.2	2.4	742
5	三	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒豬肉 豬肉、鮑菇、青豆、燒	蝦捲 蝦捲、烤	清炒長豆 條豆、蘿蔔、炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥		5.7	2.4	2	2.4	737
6	四	白飯 白米	胡麻小瓜雞 雞肉、小黃瓜、洋蔥、芝麻、煮	筍香肉絲 竹筍、肉絲、蔬菜、炒	芹香芽菜 豆芽菜、蘿蔔、芹菜、炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	735
7	五	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔燒魚 鱈魚肉、蘿蔔、彩椒、燒	番茄玉米蛋 雞蛋、番茄、玉米、炒	鯉魚鮮瓜煮 鮮瓜、蔬菜、柴魚片、煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.5	2.4	2	2.3	719

~~ 雙十國慶放假囉 ~~

11	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	鳳梨糖醋魚 鱈魚、鳳梨、洋蔥、煮	肉蓉蒸蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜、蒸	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜、炒	南瓜湯 南瓜、洋蔥、雞蛋、香草粉	水果	5.7	2.4	1.6	2.4	727
12	三	白飯 白米	梅汁雞丁 雞肉、蘿蔔、毛豆、煮	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔粉、燒	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、煮	高麗排骨湯 高麗菜、湯排、鮮菇、枸杞		5.5	2.4	2	2.2	714
13	四	紫米飯 白米、紫米	五香滷黑干 黑干、蘿蔔、長豆、滷	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、蔬菜、炒	黃瓜什錦 大黃瓜、鮮菇、蔬菜、煮	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、蔬菜	水果	5.6	2.5	2	2.3	733
14	五	蒜味青醬 筆管麵 麵、玉米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥	炸翅小腿 X2 翅小腿 X2、炸	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、花椰菜、九層塔、炒	拌炒海帶絲 海帶絲、蘿蔔、干絲、炒	韓式大醬湯 豆腐、肉片、鮮菇、黃豆芽		5.5	2.3	2.1	2.3	714
17	一	紅藜飯 白米、紅藜	鮮蔬魚丁 鱈魚肉/石斑、洋蔥、蔬菜、青蔥、煮	金沙鮮筍炒蛋 竹筍、雞蛋、鹹蛋、炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	金針雞湯 雞肉、金針、金針菇	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
18	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔、煮	糖醋甜蔥燒肉 豬肉、洋蔥、彩椒、煮	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥、炒	羅宋蔬菜湯 番茄、洋蔥、西芹、湯排	水果	5.6	2.4	2	2.3	726
19	三	麥片飯 白米、麥片	蠔香豬排 X1 豬排、燒	芝香地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻、燒	柴香白菜 白菜、蘿蔔、油片、柴魚片、煮	鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇、雞肉		5.7	2.5	2	2.4	745
20	四	上將招牌油飯 白米、糯米、香菇、豬肉、木耳	炸魚排 X1 虱目魚排、炸	黑輪棒 X1 黑輪棒、燒	木耳豆芽 豆芽菜、木耳、蔬菜、炒	酸辣湯 豆腐、筍絲、肉絲、雞蛋	水果	5.5	2.4	2	2.4	723
21	五	白飯 白米	梅菜扣肉 豬肉、梅菜、筍、煮	泡菜鮮魷干片 大白菜、豆干、魷魚、蘿蔔、炒	金粒花椰 花椰菜、玉米、炒	冬瓜薏米鴨湯 冬瓜、鴨肉、薏仁、紅棗		5.6	2.4	2.1	2.3	728
24	一	香草鮮茄 義大利麵 麵、玉米、番茄、洋蔥、絞肉、青豆	炸鹽酥雞 X3 雞肉 X3、炸	什錦肉柳 肉柳、干絲、木耳、蘿蔔、煮	塔香海茸 海茸、蘿蔔、九層塔、炒	西式濃湯 洋芋、洋蔥、雞蛋、玉米	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
25	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	醬燒豆雞片 豆雞片、洋芋、小黃瓜、煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、青豆、炒	針菇蒲瓜 鮮瓜、蔬菜、金針菇、煮	味噌豆腐湯 豆腐、海芽	乳品	5.7	2.4	2.2	2.5	747
26	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、紅椒、花生、煮	客家鹹肉炒高麗 高麗菜、鹹豬肉、蔬菜、炒	清炒筍子 竹筍、蘿蔔、木耳、炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.5	2.5	2	2.3	726
27	四	白飯 白米	泰式燒魚 鱈魚肉/石斑、洋蔥、番茄、九層塔、燒	蒜香玉米雞 雞肉、玉米、豆豉、蒜、煮	彩蔬條豆 條豆、彩椒、炒	紫菜蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、紫菜	水果	5.6	2.4	2	2.4	730
28	五	五穀飯 白米、五穀米	烤雞排 X1 雞排、烤	紅燒肉苜凍腐 凍豆腐、絞肉、木耳、青蔥、燒	芋香白菜滷 白菜、芋頭、蔬菜、滷	芽菜肉絲湯 黃豆芽、肉絲、木耳、金針菇		5.6	2.5	2	2.3	733
31	一	薏仁飯 白米、薏仁	三杯燒豬 豬肉、竹筍、九層塔、煮	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、蘿蔔、毛豆、煮	蔬炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐	水果豆奶	5.7	2.5	1.8	2.3	735