



# 上將食品 111年11月



# 忠義國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9805 ◎E-mail: 119305@gmail.com

\*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，不适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：黃詠怡(營養字第3906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	白飯 白米	炸棒腿 X2 翅小腿 X2-炸	茄汁鵝蛋 X2 鵝蛋,番茄,洋蔥,毛豆-炒	針菇鮮瓜 蒲瓜,金針菇,蔬菜-煮	薑絲紫菜湯 紫菜,雞蛋,薑	5.6	2.2	2.2	2.3	716
2	三	糙米飯 白米,糙米	墨西哥燉肉 豬肉,鮑菇,蔬菜-煮	味噌豆腐煲 豆腐,玉米,蘿蔔-燒	木耳竹筍 竹筍,木耳,蔬菜-燒	冬瓜鮮菇湯 冬瓜,鮮菇,雞骨	5.5	2.3	2	2.2	707
3	四	肉蓉拌飯 白米,玉米,絞肉,蔬菜	腰果醬爆魚丁 鱈魚肉,洋芋,彩椒,腰果-燒	蜜汁甜不辣 X1 甜不辣片 X1-燒	雙色花椰 雙色花椰菜,蔬菜-煮	赤肉羹 大白菜,肉絲,香菇,蔬菜	5.7	2.2	2.2	2.3	723
4	五	芝麻飯 白米,芝麻	照燒豬肉 豬肉,蘿蔔,青豆-燒	客家鮮魷干片 魷干,魷魚,芹菜,蔬菜-炒	鐵板豆芽 豆芽菜,木耳,蘿蔔-炒	金針雞湯 雞肉,金針花,蔬菜	5.5	2.3	2	2.3	711
7	一	白醬田園義大利麵 麵,洋芋,洋蔥,絞肉,蔬菜	醬燒雞翅 X1 雞翅-滷	海鮮花枝捲 海鮮花枝捲 X1-烤	時菇燒瓜 大黃瓜,鮮菇,蘿蔔,蔬菜-煮	玉米濃湯 玉米,雞蛋,蘿蔔	5.7	2.2	2.2	2.3	723
8	二	薏仁飯 白米,薏仁	甘味蘿蔔豬 豬肉,蘿蔔,花生-煮	蔥燒骰子腐 油豆腐,蔬菜,青蔥-燒	豆酥條豆 條豆,蔬菜,豆酥-炒	小魚味噌湯 豆腐,洋蔥,小魚干	5.5	2.3	2.1	2.3	714
9	三	麥片飯 白米,麥片	炸魚排 X1 虱目魚排-炸	干丁炸醬 豆干丁,絞肉,鮮菇,蘿蔔-炒	蔬炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	番茄蔬菜湯 番茄,蔬菜,湯排	5.7	2.2	2	2.4	722
10	四	白飯 白米	糖醋豆包 豆包,鳳梨,洋蔥-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋,南瓜,蘿蔔,青豆-炒	海根干絲 海帶根,干絲,蘿蔔-炒	香菇蘿蔔湯 蘿蔔,香菇	5.6	2.2	2.1	2.4	718
11	五	紫米飯 白米,紫米	港式薯仔炆雞 雞肉,洋芋,毛豆-燒	叉燒肉 X3 豬肉 X3-烤	白菜滷 大白菜,油片,鮮菇-煮	青瓜排骨湯 青木瓜,金針菇,湯排,枸杞	5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	一	胚芽飯 白米,胚芽	壽喜豬肉丼 豬肉,洋蔥,金針菇,芝麻-燒	鵝蛋佛跳牆 竹筍,鳥蛋,油片,芋頭-煮	蝦香高麗 高麗菜,蝦皮,蔬菜-炒	酸辣湯 豆腐,雞蛋,木耳,蘿蔔	5.7	2.2	2.2	2.2	718
15	二	栗香古早味油飯 糯米,白米,香菇,肉絲,蔬菜,栗子	烤雞排 X1 雞排-烤	紅燒豆雞片 豆雞片,蘿蔔,青蔥-燒	海帶彩絲 海帶絲,蘿蔔,蔬菜-炒	~甜~四喜甜湯 紫米,綠豆,麥片,花豆	5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	三	白飯 白米	義式燉豬 豬肉,番茄,洋蔥,義式香料-煮	蝦捲 蝦捲 X1-烤	菇炒結菜 結頭菜,鮮菇,蘿蔔-炒	海芽豆腐湯 豆腐,海芽,薑絲	5.5	2.3	2.2	2.3	716
17	四	藜麥飯 白米,藜麥	蜜汁燒雞 雞肉,洋芋,蘿蔔-燒	春川白菜肉片 大白菜,肉片,腐皮,蔬菜,起司粉-燒	鮮瓜匯煮 蒲瓜,蘿蔔,木耳-煮	薏仁排骨湯 冬瓜,薏仁,湯排	5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	五穀飯 白米,五穀米	蒲燒魚排 X1 鮭魚或鯛魚排-蒸	鮮菇燒嫩腐 豆腐,蔬菜,鮮菇,毛豆-燒	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒-炒	藥膳雞湯 洋芋,雞肉,當歸	5.7	2.3	2	2.2	721
21	一	肉醬螺旋麵 麵,洋蔥,絞肉,蔬菜,匈牙利紅椒粉	醃醃雞翅 X1 雞翅-滷	高麗炒肉絲 高麗菜,蔬菜,肉絲-炒	豆皮鮮瓜 大黃瓜,豆皮,蔬菜-煮	番茄蛋花湯 番茄,雞蛋,蔬菜	5.9	2.1	2.2	2.3	729
22	二	小米飯 白米,小米	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	滷味四方干 四方干,麵輪,海帶結,蘿蔔-滷	香鬆豆薯 豆薯,蘿蔔,鮮菇,香鬆-炒	西式濃湯 南瓜,玉米,雞蛋,蔬菜	5.8	2.3	1.9	2.2	725
23	三	燕麥飯 白米,燕麥	柚香魚丁 鱈魚肉,蘿蔔,小黃瓜-燒	南瓜燒豬 豬肉,南瓜,毛豆-燒	脆炒芽菜 豆芽菜,芹菜,木耳-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜,湯排,蔬菜	5.7	2.2	2.1	2.2	716
24	四	白飯 白米	咖哩豬 豬肉,洋芋,蘿蔔-煮	酸甜醬雞肉丸 雞肉丸,彩椒,玉米-煮	蒜香條豆 條豆,蔬菜,蒜-炒	味噌湯 豆腐,海芽,柴魚片	5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	五	紅藜飯 白米,紅藜	蠔香鮮菇雞 雞肉,鮮菇,蔬菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥,蘿蔔-炒	塔香海茸 海茸,蘿蔔,九層塔-炒	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲,蔬菜	5.5	2.3	2.2	2.4	721
28	一	金瓜肉燥炊粉 炊粉,南瓜,豬肉,木耳,蔬菜	炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	芹香虱目魚羹 虱目魚羹,芹菜,木耳-炒	炒花椰菜 花椰菜,蘿蔔-炒	玉米豆腐湯 玉米,豆腐,蔬菜	5.6	2.2	2.1	2.3	713
29	二	地瓜飯 白米,地瓜	和風魚塊 鱈魚肉,蘿蔔,毛豆-煮	瓜仔開胃肉燥 豆干,絞肉,冬瓜,脆瓜,香菇-煮	蒜香高麗菜 高麗菜,木耳,蒜-炒	雙芽肉絲湯 豆芽菜,豬肉絲,海芽	5.5	2.3	2.1	2.2	709
30	三	白飯 白米	梅香肉排 X1 豬排 X1-燒	金沙油腐 油豆腐,鹹蛋,蘿蔔,青蔥-燒	柴魚蘿蔔 雙色蘿蔔,鮑菇,花生-煮	刈菜雞湯 刈菜,雞肉,金針菇	5.5	2.2	2	2.3	704