



上將食品 111年12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：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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量		
1	四	白飯 白米	蒜味小瓜雞 雞肉,蘿蔔,小黃瓜,燒	海鮮花枝捲 X1 海鮮花枝捲,烤	條豆蔬炒 條豆,蔬菜,炒	履歷蔬菜	味噌湯 海芽,豆腐,柴魚片	水果	5.7	2.3	2	2.2	721
2	五	芝麻飯 白米,芝麻	三杯豬 豬肉,鮑菇,筍子,煮	番茄豆腐蛋 雞蛋,豆腐,番茄,炒	蝦香白菜 大白菜,蔬菜,蝦皮,煮	履歷蔬菜	糯米雞湯 洋芋,糯米,雞肉,枸杞		5.6	2.4	2.2	2.4	735
5	一	白飯 白米	南瓜煲雞丁 雞肉,南瓜,青豆,煮	粉紅醬凍豆腐 蘿蔔,凍豆腐,蔬菜,煮	針菇燒瓜 蒲瓜,金針菇,蔬菜,燒	履歷蔬菜	金針排骨湯 金針花,湯排,蔬菜	水果	5.7	2.3	2.1	2.2	723
6	二	奶醬肉茸 彎管麵 麵,洋芋,豬肉,蔬菜	里肌豬排 X1 豬排,滷	炸虱目魚塊 X2 虱目魚塊, X2,炸	雲耳高麗 高麗菜,木耳,炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,蘿蔔,雞蛋	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
7	三	白飯 白米	洋芋燒雞 雞肉,洋芋,燒	照燒甜不辣 X1 甜不辣, X1,燒	脆炒豆芽 豆芽菜,蘿蔔,芹菜,炒	履歷蔬菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜,肉絲,枸杞		5.7	2.3	2.3	2.2	728
8	四	燕麥飯 白米,燕麥	和風醬油腐 油豆腐,木耳,鮮菇,燒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,蘿蔔,蔬菜,炒	蒜香海根 海帶根,蔬菜,蒜,炒	履歷蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄,高麗菜,芹菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
蔬食日													
9	五	五穀飯 白米,五穀米	韓式年糕炒雞 雞肉,年糕,蔬菜,煮	烤豬肉條 X3 豬肉, X3,烤	豆酥條豆 條豆,蔬菜,豆酥,炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐,紫菜,蔥		5.8	2.3	2	2.2	728
12	一	麻香雞茸 蛋炒飯 白米,玉米,雞絞肉,雞蛋,蔬菜	咖哩豬排 X1 豬排,燒	堅果蜜汁方干 四方干,蔬菜,堅果,煮	鮑菇結菜 結頭菜,鮑菇,蔬菜,煮	履歷蔬菜	筍片雞湯 竹筍,雞肉	水果	5.7	2.4	2	2.2	728
13	二	藜麥飯 白米,藜麥	柴香燒魚 石斑魚肉,蘿蔔,柴魚片,燒	香菇干丁肉燥 豆干丁,絞肉,香菇,蔬菜,煮	沙茶海茸 海茸,蔬菜,炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐,洋蔥,小魚干	豆奶水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
14	三	麥片飯 白米,麥片	薑汁肉片 豬肉,洋蔥,金針菇,燒	甘藷燒雞 雞肉,地瓜,芝麻,燒	鯉魚燒瓜 大黃瓜,木耳,蔬菜,柴魚片,煮	履歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花,蔬菜,木耳,肉絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742
15	四	白飯 白米	義式鮮茄雞 雞肉,番茄,洋蔥,義式香料,煮	白菜什錦肉片 大白菜,肉片,油片,鮮菇,煮	紅片花椰 花椰菜,蘿蔔,炒	履歷蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋,湯排,當歸,紅棗	水果	5.6	2.3	2.3	2.2	721
16	五	雜糧飯 白米,雜糧米	蠔汁肉柳 豬柳,豆薯,青豆,煮	炸麥克雞塊 X2 麥克雞塊, X2,炸	蝦香高麗 高麗菜,蔬菜,蝦皮,炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋,海芽,蔬菜		5.6	2.3	2.3	2.4	730
19	一	校慶補假											
20	二	白飯 白米	醃翻豆腐煲 豆腐,木耳,青蔥,燒	蒸蛋 雞蛋,蔬菜,蒸	豆薯條豆 條豆,豆薯,炒	有機蔬菜	香菇冬瓜湯 香菇,冬瓜,粉絲	乳品	5.6	2.4	2	2.2	721
蔬食日													
21	三	薏仁飯 白米,薏仁	檸香燒雞 雞肉,洋蔥,青豆,燒	紅燒麵腸 麵腸,蔬菜,燒	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒,炒	履歷蔬菜	結頭排骨湯 結頭菜,湯排,蔬菜		5.5	2.4	2.1	2.2	717
22	四	聖誕鮮茄 義大利麵 麵,番茄,絞肉,蔬菜	燒烤醬 豬排, X1,燒	塔香黑干 黑豆干,蘿蔔,九層塔,燒	白菜滷 大白菜,芋頭,蔬菜,煮	履歷蔬菜	冬至甜湯圓 小湯圓,紅豆	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
23	五	蕎麥飯 白米,蕎麥	宮保鮮菇魚 (非水燉)魚肉,鮮菇,彩椒,花生,燒	高麗熱炒肉片 高麗菜,豬肉片,蔬菜,炒	韓式黃芽 黃豆芽,蘿蔔,木耳,炒	履歷蔬菜	蛋花味噌湯 豆腐,雞蛋,海芽		5.9	2.3	2.1	2.3	742
26	一	香菇肉絲油飯 糯米,白米,香菇,肉絲,木耳	香滷大排 X1 豬排,滷	莎莎醬 鴿蛋, X2, 鴿蛋,番茄,玉米,洋香,煮	炒花椰菜 花椰菜,蘿蔔,炒	履歷蔬菜	麻油雞湯 鮮菇,雞肉,高麗菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
27	二	白飯 白米	南瓜咖哩雞 雞肉,南瓜,蘿蔔,煮	客家小炒 豆干,肉絲,魷魚,蔬菜,炒	蔬燒鮮瓜 鮮瓜,蘿蔔,蔬菜,煮	有機蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜,豆皮,湯排	豆奶水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
28	三	紫米飯 白米,紫米	壽喜醬燒豬 豬肉,蘿蔔,小黃瓜,燒	沙茶爆炒干絲 干絲,芹菜,蔬菜,炒	海山醬結菜 結頭菜,鮮菇,煮	履歷蔬菜	刈菜雞湯 刈菜,雞肉,鮮菇		5.5	2.3	2.1	2.4	718
29	四	白飯 白米	蜜汁魚丁 石斑魚肉,洋蔥,芝麻,煮	元氣黑輪燒 黑輪,蔬菜,青豆,煮	快炒高麗 高麗菜,蘿蔔,炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,筍絲,金針菇,雞蛋	豆奶水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
30	五	小米飯 白米,小米	炸魚排 X1 虱目魚排,炸	醬醋茼蒿燒雞 雞肉,茼蒿,蔬菜,煮	彩繪什錦 蘿蔔,毛豆,鮮菇,蔬菜,炒	履歷蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,白菜,蔬菜		5.6	2.4	2	2.3	726