



上將食品 111年8+9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 【本校亦使用輻射污染食品】
 *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，不適者其過敏體質者食用 *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	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
8/30	二	薏仁飯 白米、薏仁	壽喜燒豬 豬肉、蘿蔔、金針菇、燒	咖哩肉茸薯塊 洋芋、洋蔥、絞肉、毛豆、煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐、海芽、青蔥	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
31	三	五穀飯 白米、五穀米	鮮茄雞丁 雞肉、番茄、蔬菜、燒	家常西魯肉 白菜、肉絲、芋頭、蔬菜、煮	彩蔬條豆 條豆、彩椒、木耳、炒	麗歷蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.5	2.2	2.3	2.2	707
9/1	四	胚芽飯 白米、胚芽	墨西哥魚肉 旗魚肉、鮑菇、蔬菜、煮	堅果玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蘿蔔、青豆、堅果、炒	蝦皮蒲瓜 蒲瓜、豆皮、蔬菜、蝦皮、煮	麗歷蔬菜 巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、洋蔥	水果	5.7	2.3	1.9	2.4	727
2	五	茄汁肉醬 義大利麵 麵、絞肉、玉米、紅蘿蔔、番茄、青豆	滷雞翅 X1 三節翅、滷	炸 豬肉酥 X3 豬肉 X3、炸	金沙鮮筍 竹筍、鹹蛋黃、蘿蔔、炒	麗歷蔬菜 薏仁排骨湯 洋芋、排骨、薏仁		5.6	2.4	2	2.3	726
5	一	地瓜飯 白米、地瓜	果香咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨、燒	黑輪關東煮 蘿蔔、黑輪、魚卵捲、竹輪、煮	鍋燒白菜 白菜、油片、香菇、蔬菜、燒	麗歷蔬菜 酸辣湯 豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
6	二	紅藜 肉蓉蛋炒飯 白米、紅藜、絞肉、玉米、蘿蔔、雞蛋	迷迭香雞排 X1 雞排、迷迭香、烤	鴿蛋滷味 鴿蛋、豆皮結、鮮菇、條豆、煮	木耳花椰 花椰菜、木耳、蔬菜、燒	有機蔬菜 甜 綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
7	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	烤肉醬魚塊 鮭魚肉、鮑菇、彩椒、煮	焗烤 奶香洋芋雞 洋芋、雞肉、蘿蔔、毛豆、起司、焗	塔香海根 海帶根、蔬菜、煮	麗歷蔬菜 羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.6	2.3	2	2.3	718
8	四	白飯 白米	豆干鮮菇炸醬 豆干、鮮菇、筍子、青豆、煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、蔬菜、炒	脆炒高麗 高麗菜、蘿蔔、炒	麗歷蔬菜 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、蘿蔔、青蔥	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726

~~ 中秋連假愉快 ~~

12	一	燕麥飯 白米、燕麥	柴魚燒肉 雞肉、蘿蔔、柴魚片、煮	花枝丸 X2 花枝丸、烤	芝麻條豆 條豆、蔬菜、芝麻、炒	麗歷蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	5.7	2.3	2	2.3	725
13	二	白醬 義大利麵 麵、玉米、豬絞肉、洋蔥、毛豆	原味豬排 X1 豬排、滷	茄汁雞肉丸 洋芋、雞肉丸、番茄、玉米、煮	海味三絲 海帶、干絲、芹菜、蘿蔔、炒	有機蔬菜 玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	5.6	2.3	2	2.2	714
14	三	白飯 白米	蜜香地瓜雞 雞肉、地瓜、燒	海苔香鬆蛋 雞蛋、豆蛋、蘿蔔、海苔香鬆、炒	鮮菇炒筍 竹筍、蘿蔔、鮮菇、炒	麗歷蔬菜 青木瓜排骨湯 青木瓜、蔬菜、湯排		5.8	2.3	1.9	2.4	734
15	四	紫米飯 白米、紫米	燒魚排 X1 鬼頭刀魚、燒	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、芹菜、青蔥、炒	奶香白菜 大白菜、蘿蔔、木耳、煮	麗歷蔬菜 金針湯 金針花、金針菇、蔬菜	水果	5.7	2.3	1.6	2.3	715
16	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉、鮑菇、竹筍、九層塔、燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蘿蔔、煮	麗歷蔬菜 紅燒排骨湯 洋蔥、蘿蔔、番茄、排骨		5.8	2.2	2	2.3	725
19	一	雜糧飯 白米、雜糧米	咖哩豬 豬肉、洋芋、洋蔥、蘿蔔、煮	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹菜、炒	蝦香高麗 高麗菜、蘿蔔、木耳、蝦皮、炒	麗歷蔬菜 柴魚味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	5.7	2.3	2	2.3	725
20	二	海苔香鬆飯 (附香鬆包) 白米	家常豆腐 豆腐、蔬菜、燒	番茄玉筍炒蛋 番茄、雞蛋、洋蔥、玉米筍、炒	菇燒佛手瓜 佛手瓜、蔬菜、香菇、煮	有機蔬菜 甜 地瓜湯 地瓜、豆類	乳品	5.5	2.4	2	2.3	719
21	三	胚芽飯 白米、胚芽	豆酥蒸魚排 X1 鮭魚、豆酥、蒸	白菜燉雞 雞肉、白菜、金針菇、蘿蔔、燒	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜、蘿蔔、炒	麗歷蔬菜 肉骨茶湯 高麗菜、鮮菇、排骨、肉骨茶包		5.7	2.3	2.1	2.2	723
22	四	白飯 白米	酸甜烤雞排 X1 雞排、烤	杏仁玉米肉茸 玉米、豬絞肉、雙色蘿蔔、毛豆、杏仁、炒	柴香蘿蔔 蘿蔔、海帶結、鮮菇、煮	麗歷蔬菜 大滷湯 豆腐、肉絲、筍、雞蛋、木耳	水果	5.6	2.3	2	2.3	718
23	五	古早味 油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	京醬豬肉 豬肉、鮑菇、小黃瓜、煮	炸 海鮮排 X1 海鮮排 X1、炸	木耳條豆 條豆、蘿蔔、木耳、炒	麗歷蔬菜 冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇		5.7	2.3	2	2.4	730
26	一	白飯 白米	蠔油菇菇雞 雞肉、鮮菇、蔬菜、煮	莎莎醬鴿蛋 X2 鴿蛋、洋蔥、番茄、玉米、煮	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔、炒	麗歷蔬菜 鳳梨排骨湯 鳳梨、排骨、蘿蔔	水果 豆奶	5.8	2.2	1.9	2.3	722
27	二	麥片飯 白米、麥片	醬燒魚塊 旗魚肉、蘿蔔、海苔粉、燒	蜜汁香干雞 四方豆干、雞肉、蘿蔔、煮	清炒竹筍 竹筍、木耳、金針菇、炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	5.5	2.4	2	2.3	719
28	三	大麥飯 白米、大麥仁	和風雞丁 雞肉、洋蔥、小黃瓜、煮	蒜香田園四蔬 絞肉、豆薯、蘿蔔、毛豆、炒	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔、炒	麗歷蔬菜 南瓜玉米湯 玉米、南瓜、絞肉、蘿蔔		5.6	2.3	2	2.2	714
29	四	台式什錦 粿仔條 粿仔條、豬肉絲、豆芽菜、蔬菜	滷豬排 X1 豬排、滷	海山醬蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、玉米、青豆、煮	芹炒海茸 海茸、芹菜、蔬菜、炒	麗歷蔬菜 香蔥蛋花湯 高麗菜、雞蛋、青蔥	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
30	五	白飯 白米	沙嗲雞 雞肉、洋芋、蘿蔔、煮	普羅旺斯凍腐 凍豆腐、玉米筍、彩椒、普羅旺斯香草、燒	開陽蒲瓜 蒲瓜、木耳、金針菇、蝦米、煮	麗歷蔬菜 香菇赤肉羹 香菇、肉絲、蘿蔔、木耳、白菜		5.6	2.3	2	2.3	718