



上將食品 112年1+2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
 *菜單含有蟹、蝦、牛柳、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 *本全堂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	全日	週中	週六	週日	熱度	
3	二	番茄肉醬螺旋麵 <small>種.番茄絞肉.玉米.蔬菜</small>	糖醋豬排 X1 <small>豬排.燒</small>	醬燒小豆干 <small>四方干.蘿蔔.燒</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜.木耳.蒜.炒</small>	西式濃湯 <small>洋芋.蘿蔔.雞蛋</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
4	三	白飯 <small>白米</small>	杏片地瓜雞 <small>雞肉.地瓜.杏仁片.燒</small>	玉米煨嫩腐 <small>豆腐.玉米.蘿蔔.煨</small>	開陽結菜 <small>結頭菜.鮑菇.蝦米.煮</small>	鮮瓜肉絲湯 <small>冬瓜.肉絲.枸杞</small>		5.7	2.4	2	2.3	733
5	四	胚芽飯 <small>白米.胚芽</small>	烤 豬肉條 X4 <small>豬肉條 X4.烤</small>	海苔香鬆蛋 <small>雞蛋.洋蔥.蘿蔔.海苔香鬆.炒</small>	針菇燒瓜 <small>南瓜.金針菇.木耳.煮</small>	海芽味噌湯 <small>豆腐.海芽.味噌</small>	水果	5.8	2.3	2.3	2.4	744
6	五	小米飯 <small>白米.小米</small>	沙茶魚丁 <small>魚肉(非水燻).蘿蔔.小黃瓜.燒</small>	鹹豬肉炒花椰 <small>花椰菜.自製鹹豬肉.蔬菜.炒</small>	腐皮白菜 <small>大白菜.豆皮.蔬菜.煮</small>	金針排骨湯 <small>湯排.金針花.蔬菜</small>		5.7	2.2	2.3	2.3	725
7	六	藜麥飯 <small>白米.白藜麥</small>	莎莎醬煨豬 <small>豬肉.番茄.洋蔥.香菜粉.燒</small>	脆瓜干丁鴿蛋 X2 <small>鴿蛋.干丁.冬瓜.脆瓜.煮</small>	柴香蘿蔔 <small>雙色蘿蔔.鮑菇.蔬菜.煮</small>	刈菜雞湯 <small>刈菜.雞肉.蔬菜</small>		5.8	2.4	2	2.2	735
9	一	古早味香菇油飯 <small>糯米.白米.香菇.肉絲.木耳</small>	三杯肉排 X1 <small>豬排 X1.燒</small>	腰果骰子腐 <small>油豆腐.木耳.蘿蔔.腰果.煮</small>	熱炒高麗 <small>高麗菜.蘿蔔.炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐.蔬菜.雞蛋</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
10	二	白飯 <small>白米</small>	炸無骨雞排 X1 <small>雞排.炸</small>	蒸蛋 <small>雞蛋.蔬菜.蒸</small>	豆皮鮮瓜 <small>大黃瓜.豆皮.木耳.煮</small>	甜綠豆地瓜湯 <small>綠豆.地瓜</small>	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
11	三	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	醃醃燒魚 <small>魚肉(非水燻).蘿蔔.青蔥.滷</small>	蜜汁黑干 <small>黑豆干.小黃瓜.芝麻.煮</small>	紅片花椰 <small>花椰菜.蘿蔔.炒</small>	青蔥蛋花湯 <small>雞蛋.蘿蔔.青蔥</small>		5.5	2.2	2.1	2.2	702
12	四	薏仁飯 <small>白米.薏仁</small>	咖哩豆腸 <small>豆腸.洋芋.蘿蔔.煮</small>	豆薯炒蛋 <small>雞蛋.豆薯.蔬菜.炒</small>	菇絲條豆 <small>條豆.鮮菇.炒</small>	薑絲紫菜湯 <small>豆腐.紫菜.薑</small>	水果	5.9	2.3	2.2	2.3	744
13	五	麥片飯 <small>白米.麥片</small>	壽喜肉片 <small>豬肉.洋蔥.蔬菜.煮</small>	番茄洋芋雞 <small>雞肉.洋芋.番茄.燒</small>	韭香銀芽 <small>豆芽菜.韭菜.蘿蔔.炒</small>	韓式蔘雞湯 <small>高麗菜.雞肉.紅棗.蔘</small>	豆奶	5.8	2.3	2.3	2.3	740
16	一	芝麻飯 <small>白米.芝麻</small>	烤翅小腿 X2 <small>翅小腿 X2.烤</small>	塔香豆雞片 <small>豆雞片.花椰菜.九層塔.煮</small>	海帶彩絲 <small>海帶絲.蔬菜.芹菜.炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜.蘿蔔.肉絲</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
17	二	紅扁豆飯 <small>白米.紅扁豆</small>	京醬燒魚 <small>魚肉(非水燻).洋蔥.青蔥.燒</small>	番茄豆腐蛋 <small>雞蛋.豆腐.番茄.煮</small>	白菜滷 <small>大白菜.芋頭.蔬菜.滷</small>	麻油雞湯 <small>高麗菜.雞肉.鮮菇</small>		5.5	2.4	2.2	2.4	728
18	三	蕎麥飯 <small>白米.蕎麥</small>	蠔油菇菇雞 <small>雞肉.鮑菇.蔬菜.煮</small>	黑輪棒 X1 <small>黑輪棒 X1.燒</small>	玉米條豆 <small>條豆.玉米粒.炒</small>	鮮瓜排骨湯 <small>青木瓜.湯排.香菇</small>		5.8	2.4	2.1	2.2	738
2/13	一	小米飯 <small>白米.小米</small>	義式燉豬 <small>豬肉.鮑菇.番茄.義式香料.燒</small>	魷魚丸 X2 <small>魷魚丸 X2.燒</small>	紅片高麗 <small>高麗菜.蘿蔔.炒</small>	柴魚味噌湯 <small>海芽.豆腐.柴魚片.味噌</small>	水果	6.7	2.4	2.3	2.4	815
14	二	海苔日式燒肉拌飯 <small>白米.玉米.絞肉.蔬菜.海苔絲</small>	親子丼 <small>雞肉.洋蔥.雞蛋.青蔥.煮</small>	和風白玉豬 <small>蘿蔔.油片.豬肉.蔬菜.燒</small>	塔香海根 <small>海帶根.蔬菜.九層塔.炒</small>	甜紅豆紫米湯 <small>紅豆.紫米</small>	水果	5.6	2.2	2.2	2.3	716
15	三	白飯 <small>白米</small>	蒜味豬肉 <small>豬肉.洋芋.蒜.煮</small>	紅燒油腐 <small>油豆腐.鮮菇.蔬菜.燒</small>	脆炒芽菜 <small>豆芽菜.蘿蔔.蔬菜.炒</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜.雞肉.金針菇</small>		5.5	2.2	2	2.2	699
16	四	糙米飯 <small>白米.糙米</small>	芝麻照燒雞 <small>雞肉.蘿蔔.彩椒.芝麻.燒</small>	香干鴿蛋炸醬 <small>鴿蛋.豆干.絞肉.毛豆.滷</small>	奶香白菜 <small>大白菜.木耳.蔬菜.燒</small>	香菇赤肉羹 <small>豆腐.肉絲.香菇.竹筍</small>	水果	5.5	2.3	2.2	2.2	712
17	五	紅藜飯 <small>白米.紅藜</small>	香滷豬排 X1 <small>豬排.滷</small>	麻香凍腐雞 <small>雞肉.凍豆腐.鮑菇.紅棗.煮</small>	雲耳花椰 <small>花椰菜.木耳.炒</small>	糯米雞湯 <small>洋芋.雞肉.糯米.枸杞</small>		5.7	2.4	2.2	2.3	738
18	六	燕麥飯 <small>白米.燕麥</small>	炸魚排 X1 <small>虱目魚排.炸</small>	南瓜歐姆蛋 <small>雞蛋.南瓜.青豆.炒</small>	蔬匯鮮瓜 <small>南瓜.蘿蔔.木耳.煮</small>	薑母鴨湯 <small>高麗菜.豆皮.鴨肉.薑</small>	水果	5.7	2.4	2.1	2.4	740
20	一	白醬菇菇筆管麵 <small>筆管麵.鮮菇.絞肉.蔬菜</small>	醬燒雞翅 X1 <small>雞翅.滷</small>	芹炒甜不辣 <small>甜不辣.芹菜.炒</small>	豆酥條豆 <small>條豆.蘿蔔.豆酥.炒</small>	洋芋濃湯 <small>洋芋.玉米.蔬菜.雞蛋</small>	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
21	二	白飯 <small>白米</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐.蔬菜.毛豆.燒</small>	蒸蛋 <small>雞蛋.蔬菜.蒸</small>	枸杞高麗 <small>高麗菜.蔬菜.枸杞.炒</small>	蘿蔔鮮菇湯 <small>蘿蔔.鮮菇</small>	乳品	5.7	2.4	2.1	2.2	731
22	三	芝麻飯 <small>白米.芝麻</small>	鮮茄燒雞 <small>雞肉.番茄.豆薯.燒</small>	白菜西魯肉 <small>大白菜.豬肉絲.雞蛋.蔬菜.煮</small>	雙色花椰 <small>雙色花椰菜.蔬菜.炒</small>	薏仁排骨湯 <small>冬瓜.湯排.小薏仁</small>		5.6	2.2	2.3	2.2	714
23	四	雜糧飯 <small>白米.雜糧米</small>	冬瓜煨肉 <small>豬肉.冬瓜.雞腿.煮</small>	炸魚塊 X2 <small>虱目魚塊 X2.炸</small>	蠔香海茸 <small>海茸.蘿蔔.薑.炒</small>	小魚味噌湯 <small>豆腐.蘿蔔.小魚干</small>	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
24	五	紫米飯 <small>白米.紫米</small>	乾燒豆豉雞 <small>雞肉.洋蔥.彩椒.豆豉.燒</small>	玉米炒蛋 <small>玉米.雞蛋.蘿蔔.青蔥.炒</small>	鮮菇蘿蔔 <small>蘿蔔.鮮菇.木耳.青豆.煮</small>	金針肉絲湯 <small>金針花.肉絲.蔬菜</small>		5.9	2.4	2	2.4	751