



# 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、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 \*本全園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>麵: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(非水燉),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(非水燉),蘿蔔,青蔥:燻</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,蔘鬚</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(非水燉),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,雞輪: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