



# 上將食品 112年3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	全蛋	豆蛋	魚	油	熱量		
1	三	白飯 白米	橙汁豬肉 豬肉,鮮菇,洋蔥-燒	四方干滷味 四方干,蘿蔔,青豆-滷	針菇時瓜 黃瓜,金針菇,木耳-煮	履歷蔬菜	糯米雞湯 糯米,洋芋,雞肉,枸杞	5.6	2.3	2.2	2.3	723	
2	四	燕麥飯 白米,燕麥	烤雞肉捲 X1 雞肉捲-烤	砂鍋肉片煲 肉片,豆皮,蔬菜,木耳-煮	彩蔬條豆 條豆,彩椒-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄,蔬菜,湯排,芹菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
3	五	糙米飯 白米,糙米	麻油燒魚 魚肉(非水鯊),高麗菜,凍豆腐-燒	洋蔥歐姆蛋 雞蛋,洋蔥,蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	紫菜鮮蔬湯 紫菜,蔬菜,薑絲	5.5	2.4	2.3	2.4	731	
6	一	小米飯 白米,小米	芝香照燒雞 雞肉,洋蔥,芝麻-燒	海結燒肉 蘿蔔,豬肉片,海帶結-煮	鮮瓜彩燴 青木瓜,蔬菜-煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,筍絲,蔬菜,肉絲	水果	5.6	2.3	2	2.3	718
7	二	客家鹹肉拌飯 白米,玉米,自製鹹豬肉,蔬菜	醬滷豬排 X1 豬排-滷	肉茸豆腐煲 豆腐,絞肉,木耳-燒	蝦香高麗 高麗菜,蔬菜,蝦皮-炒	有機蔬菜	甜綠豆湯 綠豆,薏仁	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
8	三	白飯 白米	燒魚排 X1 虱目魚排-燒	瓜仔干丁肉燥 絞肉,豆干丁,臘瓜,蔬菜-煮	韭香如意芽 綠豆芽,韭菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,湯排,蘿蔔	5.7	2.3	2.2	2.4	735	
9	四	胚芽飯 白米,胚芽	醬燒豆腸 豆腸,木耳,蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	塔香海茸 海茸,蘿蔔,九層塔-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐,洋蔥	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
10	五	紅扁豆飯 白米,紅扁豆	炸雞排 X1 雞排-炸	打拋黃金魚蛋 黃金魚蛋,番茄,洋蔥,九層塔-煮	炒結頭菜 結頭菜,鮮菇,青蔥-炒	履歷蔬菜	藥膳排骨湯 洋芋,湯排,當歸,紅棗	5.7	2.3	2.2	2.3	730	
13	一	藜麥飯 白米,白藜麥	椰香咖哩豬 豬肉,洋芋,蘿蔔,椰漿-煮	堅果燒黑干 黑豆干,彩椒,堅果-燒	腐皮白菜滷 大白菜,油片,蔬菜,木耳-滷	履歷蔬菜	蔬菜蛋花湯 雞蛋,蔬菜,青蔥	水果	5.7	2.4	2.2	2.4	742
14	二	五穀飯 白米,五穀米	宮保鮮魚 魚肉(非水鯊),鮑菇,蔬菜,花生-燒	玉米炒蛋 雞蛋,玉米,蔬菜-炒	菇燒鮮瓜 南瓜,金針菇,蔬菜-燒	有機蔬菜	洋芋湯 洋芋,蘿蔔,雞蛋	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
15	三	白飯 白米	迷迭香燒肉 豬肉,洋蔥,小黃瓜-燒	麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-烤	豆酥條豆 條豆,蘿蔔,豆酥-炒	履歷蔬菜	韓式大醬湯 豆腐,肉絲,鮮菇,黃豆芽	5.7	2.4	2.2	2.3	738	
16	四	拿坡里肉醬義大利麵 麵,玉米,絞肉,蔬菜	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	焗烤馬鈴薯燉肉 豬肉,洋芋,蔬菜,起司-焗	紅片花椰 花椰菜,蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇排骨湯 香菇,湯排,結頭菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.4	723
17	五	雜糧飯 白米,雜糧米	香燒豬排 X1 豬排-燒	雞茸豆雞片 豆雞片,雞絞肉,洋蔥-炒	海帶雙絲 海帶絲,蔬菜,芹菜-炒	履歷蔬菜	筍片雞湯 竹筍,雞肉,蔬菜	5.8	2.4	2.1	2.4	747	
20	一	板栗煲油飯 糯米,白米,豬肉,香菇,木耳,栗子	糖醋雞丁 雞肉,洋蔥,彩椒-燒	炸花枝排 X1 花枝排-炸	脆炒高麗菜 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	青瓜肉絲湯 青木瓜,肉絲,枸杞	水果	5.5	2.3	2.3	2.4	723
21	二	白飯 白米	三杯豆干 四方干,蔬菜,九層塔-燒	茶香滷蛋 雞蛋,蘿蔔-滷	條豆鮑菇 條豆,鮑菇,蘿蔔-炒	有機蔬菜	海芽味噌湯 豆腐,海芽,味噌	乳品	5.8	2.4	2.1	2.4	747
22	三	蕎麥飯 白米,蕎麥	京醬燒雞 雞肉,豆薯,小黃瓜-燒	奶香玉米豬 豬肉,玉米,蘿蔔,青蔥-炒	花生海結 蘿蔔,海帶結,花生-滷	履歷蔬菜	鳳梨排骨湯 鳳梨,蔬菜,湯排	5.7	2.3	2.1	2.3	728	
23	四	紅藜飯 白米,紅藜	醃醃肉排 X1 豬排 X1-滷	番茄豆腐蛋 雞蛋,豆腐,番茄-炒	鮮瓜柴魚燒 黃瓜,豆皮,蘿蔔,柴魚片-燒	履歷蔬菜	金針鮮雞湯 金針花,雞肉,蔬菜	水果	5.8	2.3	2.2	2.3	737
24	五	小麥飯 白米,小麥	墨西哥香料雞 雞肉,洋芋,毛豆-煮	烤豬肉條 X3 豬肉條 X3-烤	雲耳炒筍 竹筍,木耳,蔬菜-炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜,湯排,枸杞,肉骨茶包	5.6	2.3	2.1	2.3	721	
25	六	白飯 白米	沙茶鮮魚 魚肉(非水鯊),洋蔥,金針菇-燒	照燒醬彩蔬雞 雞肉,筍,小黃瓜,蔬菜-煮	味噌結頭 結頭菜,玉米,蔬菜-燒	履歷蔬菜	洋芋雞湯 洋芋,雞肉,蔬菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.4	723
27	一	卡邦尼蕈菇螺絲麵 麵,洋芋,鮮菇,絞肉	原味豬排 X1 豬排-滷	泡菜雞肉丸 雞肉丸,大白菜,金針菇-煮	清炒花椰 花椰菜,鮮菇-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米,雞蛋,蔬菜	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
28	二	胚芽飯 白米,胚芽	咖哩雞 雞肉,洋芋,蘿蔔-煮	和風油腐燒肉 油豆腐,金針菇,肉片,青蔥-煮	蒜味海根 海帶根,蘿蔔-炒	有機蔬菜	薏仁排骨湯 冬瓜,湯排,薏仁	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
29	三	麥片飯 白米,麥片	孜然燒肉 豬肉,鮑菇,洋蔥-燒	蝦捲 蝦捲-烤	紅絲芽菜 豆芽菜,蘿蔔,木耳-炒	履歷蔬菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔,雞肉	5.7	2.3	2.3	2.3	733	
30	四	白飯 白米	鮮茄魚丁 魚肉(非水鯊),番茄,蔬菜-燒	芹炒干片 豆干片,芹菜,蘿蔔-炒	蔬炒高麗 高麗菜,蔬菜-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲,蔬菜	水果豆奶	5.8	2.4	2.3	2.3	747
31	五	地瓜飯 白米,地瓜	蠔香肉片 豬肉,洋蔥,蘿蔔-煮	洋芋彩蛋 雞蛋,洋芋,玉米,青豆-煮	時蔬津白 大白菜,木耳,蔬菜-煮	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐,蔬菜,紫菜	5.8	2.3	2.2	2.4	742	