



上將食品 112年4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】
 *菜單含有鹽、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	全額雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
6	四	兒童節 義大利肉醬麵 義大利麵、絞肉、蔬菜	卡非醬豬排 X1 豬排 X1-燒	塔香油腐 油豆腐、花椰菜、蘿蔔-燒	白菜滷 白菜、豆皮、蔬菜-煮	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	和風燒雞 雞肉、洋蔥、鮮菇-燒	炸魚塊 X2 虱目魚塊 X2-炸	紅絲條豆 條豆、蘿蔔-炒	蘿蔔肉絲湯 蘿蔔、肉絲、芹菜		5.7	2.4	2.1	2.3	735
10	一	五穀飯 白米、五穀米	蒲燒鯛魚 X1 蒲燒鯛 X1、豆腐-蒸	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	蝦皮高麗 高麗菜、木耳、蝦皮-炒	海芽蛋花湯 結頭菜、雞蛋、海芽	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
11	二	招牌香菇油飯 糯米、白米、香菇、豬肉、木耳	炸小雞腿 X2 翅小雞 X2-炸	家常肉燥豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	菇炒筍片 筍片、鮮菇、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
12	三	紫米飯 白米、紫米	腐乳醬豬肉 豬肉、豆豉、蔬菜-燒	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔香鬆-烤	脆炒如意芽 豆芽菜、蔬菜、蘿蔔-炒	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.7	2.4	2.1	2.4	740
13	四	糙米飯 白米、糙米	醬燒豆包 豆包、洋芋、毛豆-燒	海結滷蛋 雞蛋、蘿蔔、海帶結-滷	豆皮燒瓜 南瓜、金針菇、豆皮、蔬菜-煮	白菜鮮蔬湯 大白菜、雞蛋、蔬菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
蔬食日												
14	五	白飯 白米	橙香肉柳 豬肉、洋蔥、彩椒-煮	芝麻香干雞 雞肉、四方豆干、蘿蔔、芝麻-燒	清炒花椰 花椰菜、木耳-炒	藥燉雞湯 洋芋、雞肉、枸杞、中藥包		5.6	2.4	2.2	2.3	731
17	一	白醬義大利麵 麵、絞肉、蔬菜	冰糖三節翅 X1 三節雞翅 X1-滷	南瓜起司燒 起司、燒、南瓜、青豆-煮	芹炒海茸 海茸、蘿蔔、芹菜-炒	豆腐大醬湯 豆腐、鮑菇、肉片、味噌	水果	5.8	2.3	2.1	2.3	735
18	二	白飯 白米	義式茄香燉肉 豬肉、番茄、蘿蔔-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-炒	甜地瓜甜湯 地瓜、豆類	水果	5.7	2.3	2.2	2.4	735
19	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	梅汁雞丁 雞肉、蔬菜、小黃瓜-燒	蔥燒嫩腐 豆腐、絞肉、青蔥-燒	鮮瓜總匯 大黃瓜、蔬菜、豆包絲-煮	筍香肉絲湯 竹筍、肉絲、蔬菜		5.5	2.4	2.3	2.2	722
20	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	壽喜燒豬 豬肉、洋蔥、蔬菜-煮	爆炒小魚干片 豆干片、小魚干、芹菜、蘿蔔-炒	蔬燒白菜 大白菜、蔬菜-燒	紫菜蛋花湯 豆腐、雞蛋、紫菜	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
21	五	芝麻飯 白米、芝麻	炸魚排 X1 魚排(非水鯊) X1-炸	沙茶什錦肉片 高麗菜、豬肉片、蔬菜-炒	脆炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	金針排骨湯 金針菇、湯排、金針花		5.9	2.3	2.2	2.4	749
24	一	胚芽飯 白米、胚芽	咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	滷味什錦 油豆腐、蘿蔔、鮮菇-滷	豆酥條豆 條豆、木耳、豆酥-炒	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	5.5	2.3	2.3	2.4	723
25	二	白飯 白米	味噌豆雞片 豆雞片、玉米、毛豆-煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	塔香海絲 海帶絲、蘿蔔、九層塔-炒	蘿蔔金菇湯 蘿蔔、金針菇	乳品	5.7	2.3	2.1	2.2	723
蔬食日												
26	三	薏仁飯 白米、薏仁	燒烤醬魚塊 魚肉(非水鯊)、蘿蔔-燒	雞肉親子丼 雞肉、雞蛋、洋蔥、青蔥-煮	麵筋白菜 大白菜、蔬菜、麵筋-煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.6	2.4	2.3	2.4	738
27	四	客家肉絲粿仔條 粿仔條、肉絲、蔬菜	烤雞翅 X1 三節雞翅 X1-烤	鐵板肉絲炒筍 竹筍、肉絲、蔬菜-炒	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	青瓜鮮菇湯 青木瓜、鮮菇、絞肉	豆奶水果	5.7	2.2	2.3	2.3	725
28	五	地瓜飯 白米、地瓜	醬爆肉片 豬肉、鮑菇、青豆-炒	墨西哥燒黑干 黑豆干、蔬菜、墨西哥香料-煮	蒟蒻燒瓜 南瓜、蔬菜、蒟蒻-煮	大滷湯 豆腐、竹筍、肉絲、蔬菜		5.7	2.3	2.3	2.3	733