



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