



# 上將食品 112年5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，不適含其過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：黃祿怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油類	熱量
1	一	糙米飯 白米、糙米	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	塔香米糕豬 米血糕、豬肉、九層塔、煮	腐皮蒲瓜 蒲瓜、腐皮、蔬菜、煮	赤肉羹 竹筍、肉絲、蔬菜	5.6	2.4	2.2	2.3	731
2	二	香菇肉絲油飯 糯米、白米、香菇、肉絲、木耳	巴西里豬肉 豬肉、番茄、蔬菜、香料、煮	焗烤雞茸薯塊 洋芋、雞茸、蔬菜、起司、焗	雲耳高麗 高麗菜、木耳、炒	味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	5.7	2.3	2.1	2.3	728
3	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒜味雞丁 雞肉、鮑菇、長豆、煮	客家小炒 豆干、豬肉絲、魷魚、蔬菜、炒	芝麻海帶 海帶絲、蘿蔔、芝麻、煮	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜	5.5	2.3	2.1	2.2	709
4	四	紅藜飯 白米、紅藜	炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	蕈菇燒豆腐 豆腐、鮮菇、蔬菜、燒	韭香銀芽 豆芽菜、韭菜、蔬菜、炒	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜	5.7	2.3	2	2.2	721
5	五	白飯 白米	紅燒魚塊 魚肉(非水鯊)、洋芋、蔬菜、燒	豆瓣筍香肉絲 竹筍、豬肉絲、蔬菜、炒	蘿蔔佃煮 蘿蔔、鮮菇、蔬菜、煮	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、鮮菇	5.5	2.3	2.2	2.3	716
8	一	地瓜飯 白米、地瓜	壽喜豬肉丼 豬肉、洋蔥、金針菇、煮	沙茶香干 黑豆干、小黃瓜、蔬菜、煮	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥、炒	鮮瓜雞湯 青木瓜、雞肉、枸杞	5.5	2.3	2.1	2.3	714
9	二	奶香菇菇彎管麵 彎管麵、蔬菜、豬肉、鮮菇	菲力雞排 X1 雞排 X1-燒	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹菜、炒	豚絲大白 大白菜、豬肉絲、蔬菜、煮	羅宋湯 番茄、湯排、蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.4	735
10	三	紫米飯 白米、紫米	燒烤醬豬肉 豬肉、蘿蔔、小黃瓜、燒	炸麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蔬菜、炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑	5.7	2.3	2.1	2.3	728
11	四	白飯 白米	莎莎醬干片 豆干片、番茄、洋蔥、燒	葵瓜子玉米蛋 玉米、雞蛋、蔬菜、葵瓜子、炒	豆醬鮮筍 竹筍、金針菇、蔬菜、炒	南瓜湯 南瓜、鮮菇、蔬菜	5.6	2.3	2.1	2.3	721
12	五	胚芽飯 白米、胚芽	醬味燒魚 魚肉(非水鯊)、蘿蔔、條豆段、燒	鮮菇凍腐雞 雞肉、凍豆腐、鮮菇、煮	柴香鮮瓜 大黃瓜、蔬菜、柴魚、煮	洋芋湯 洋芋、蔬菜、青蔥	5.8	2.4	2.1	2.2	738
15	一	雜糧飯 白米、雜糧米	韓式泡菜雞 雞肉、大白菜、豆皮、煮	沙嗲魚蛋 黃金魚蛋、洋芋、洋蔥、煮	韓式黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜、炒	豆腐大醬湯 豆腐、肉絲、鮑菇、蔬菜	5.6	2.3	2.2	2.3	723
16	二	白飯 白米	三杯杏片豬 豬肉、鮑菇、蔬菜、杏仁片、燒	茄汁豆腐 豆腐、番茄、青蔥、燒	蒜味海茸 海茸、蔬菜、蒜、炒	甜綠豆湯 綠豆、麥片	5.5	2.3	2.1	2.2	709
17	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	蜜汁地瓜雞 雞肉、地瓜、燒	冬瓜肉燥 絞肉、冬瓜、雞輪、毛豆、煮	腐乳炒高麗 高麗菜、蔬菜、豆腐乳、炒	洋芋肉茸湯 洋芋、絞肉、蔬菜	5.7	2.3	2.2	2.2	726
18	四	海苔肉茸炒飯 白米、蔬菜、絞肉、海苔	炸魚排 X1 虱目魚排 X1-炸	粉紅醬滷味 四方干、蘿蔔、海帶結、木耳、煮	鮮瓜蔬煮 蒲瓜、蔬菜、煮	酸辣湯 豆腐、金針菇、蔬菜、肉絲	5.7	2.3	2	2.2	721
19	五	糙米飯 白米、糙米	墨西哥燒雞 雞肉、洋芋、玉米筍、燒	三鮮燴白菜 大白菜、油片、豬肉、魷魚、蝦皮、蔬菜、煮	田園彩燴 蘿蔔、玉米、毛豆、蔬菜、煮	紅燒排骨湯 番茄、湯排、蔬菜	5.6	2.3	2.3	2.2	721
22	一	小米飯 白米、小米	烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	鮮菇南瓜雞 南瓜、雞肉、鮮菇、蘿蔔、炒	開陽鮮筍 竹筍、蔬菜、蝦米、煮	甜地瓜甜湯 地瓜、豆類	5.6	2.4	2.2	2.4	735
23	二	五穀飯 白米、五穀米	干丁鮮菇炸醬 豆干、鮮菇、蘿蔔、青豆、煮	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	蔬炒條豆 條豆、蔬菜、炒	玉米湯 玉米、蔬菜、	5.5	2.4	2.2	2.3	724
24	三	白飯 白米	醬燒豬排 X1 豬排 X1-燒	爆炒時蔬干絲 干絲、青蔥、蔬菜、炒	什錦鮮瓜 蒲瓜、豆皮、蘿蔔、煮	蘿蔔鮮雞湯 蘿蔔、雞肉、蔬菜	5.7	2.3	2.1	2.2	723
25	四	拿坡里肉醬義大利麵 麵、玉米、絞肉、蔬菜	烤雞肉捲 X1 雞肉捲 X1-烤	紅燒白菜肉片 大白菜、豬肉片、蔬菜、煮	木耳花椰 花椰菜、木耳、炒	味噌豆腐湯 豆腐、海芽、蘿蔔	5.5	2.3	2.2	2.2	712
26	五	藜麥飯 白米、藜麥	梅香扣肉 豬肉、梅菜、筍茸、煮	炸魚條 X2 魚條(非水鯊) X2-炸	芹香海根 海帶根、芹菜、煮	金菇鮮瓜湯 大黃瓜、金針菇	5.6	2.3	2.2	2.3	723
29	一	香鬆蓋飯 白米、香鬆	腰果蘿蔔燒魚 魚肉(非水鯊)、蘿蔔、腰果、燒	糖醋甜蔥豬 豬肉、洋蔥、彩椒、煮	香菇高麗 高麗菜、香菇、蔬菜、炒	海芽蛋花湯 蔬菜、海芽、雞蛋	5.5	2.3	2.2	2.3	716
30	二	白飯 白米	南瓜咖哩豬 豬肉、南瓜、蘿蔔、煮	蠔香筍味雞 雞肉、竹筍、鮮菇、燒	鮮瓜匯煮 絲瓜、玉米筍、豆豉、煮	關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐	5.7	2.3	2.1	2.2	723
31	三	小麥飯 白米、小麥	芝麻雞丁 雞肉、洋蔥、芝麻、燒	鹹豬肉炒花椰 花椰菜、自製鹹豬肉、蔬菜、炒	白菜滷 大白菜、木耳、蔬菜、滷	榨菜肉絲湯 豬肉絲、榨菜、蔬菜	5.7	2.4	2	2.3	733