



上將食品 112年6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	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量	
1	四	白飯 白米	紅燒肉丁 豬肉, 蘿蔔, 青蔥-燒	咖哩黃金魚蛋 黃金魚蛋, 鮮菇, 洋蔥-燒	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	筍片雞湯 雞肉, 竹筍, 木耳					716	
2	五	海苔飯 白米, 海苔粉	炸鹽酥雞 X3 雞肉 X3-炸	高麗炒肉片 高麗菜, 肉片, 豆皮, 蔬菜-炒	塔香海茸 海茸, 蔬菜, 九層塔-炒	鮮瓜排骨湯 青木瓜, 湯排, 蔬菜					742	
5	一	沙茶肉茸炒飯 白米, 豬肉, 蔬菜	糖醋醬里肌排 X1 豬排 X1-燒	三杯花枝揚 花枝揚, 竹筍, 九層塔-燒	焗烤蘿蔔花椰 花椰菜, 蘿蔔, 起司-焗	海芽豆腐湯 豆腐, 海帶芽	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蒲燒魚 X1 魚排 X1(非水燉)-蒸	茄汁莎莎肉醬 干丁, 玉米, 絞肉, 蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜, 木耳, 蔬菜-炒	甜綠豆湯 綠豆, 薏仁	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
7	三	白飯 白米	古早味燒肉 豬肉, 洋芋, 長豆-燒	味噌凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 蔬菜-煮	鮮煮絲瓜 絲瓜, 豆豉, 蔬菜-煮	香菇蘿蔔湯 蘿蔔, 香菇, 薑絲		5.7	2.4	2.3	2.2	736
8	四	小米飯 白米, 小米	酸菜黑干滷味 黑豆干, 鮮菇, 酸菜-滷	奶醬南瓜蛋 南瓜, 雞蛋, 毛豆-炒	芹炒海絲 海帶絲, 蔬菜, 芹菜-炒	大滷清湯 豆腐, 竹筍, 蔬菜	水果	5.7	2.3	2.3	2.2	728
蔬食日												
9	五	五穀飯 白米, 五穀米	黑胡椒肉柳 豬肉, 洋蔥, 彩椒-炒	炸麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	開陽脆筍 竹筍, 蝦米, 蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米		5.5	2.3	2.1	2.3	714
12	一	紅藜飯 白米, 紅藜	芝麻和風魚 魚肉(非水燉), 蔬菜, 芝麻-煮	雲耳燒油腐 油豆腐, 絞肉, 木耳-燒	脆炒芽菜 豆芽菜, 蔬菜, 木耳-炒	榨菜肉絲湯 榨菜, 肉絲, 蔬菜	水果	5.7	2.4	2.1	2.2	731
13	二	奶香白醬義大利麵 麵, 絞肉, 鮮菇, 蔬菜	炸豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	照燒雞肉丸 雞肉丸, 鮑菇, 玉米筍-燒	蘿蔔彩燴 蘿蔔, 玉米, 蔬菜-煮	西式濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
14	三	紫米飯 白米, 紫米	鮮茄燒雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-燒	肉絲炒鮮筍 竹筍, 豬肉絲, 蔬菜-炒	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	金針排骨湯 蔬菜, 湯排, 金針花		5.5	2.4	2.1	2.3	721
15	四	白飯 白米	紅棗燉肉 豬肉, 蘿蔔, 紅棗-燉	甜麵醬爆干片 豆干, 芹菜, 蔬菜-炒	白菜滷 大白菜, 鮮菇, 蔬菜-煮	小魚味噌湯 豆腐, 洋蔥, 小魚干	水果	5.5	2.3	2	2.4	716
16	五	糙米飯 白米, 糙米	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	八寶炸醬 豆干丁, 絞肉, 蘿蔔, 毛豆-煮	花生海結 蘿蔔, 海帶結, 花生-煮	肉骨茶湯 高麗菜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.3	2.4	738
17	六	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	客家筍燻肉 豬肉, 筍, 福菜-煮	杏片洋芋歐姆蛋 洋芋, 雞蛋, 蔬菜, 杏仁片-炒	豆皮燒瓜 蒲瓜, 豆皮絲, 蔬菜-煮	甜紫米紅豆湯 紫米, 紅豆		5.6	2.3	2.1	2.3	721
19	一	海苔香鬆蓋飯 白米, 海苔香鬆	義式燒豬 豬肉, 洋蔥, 義式香料-燒	炸魚塊 X2 魚塊 X2(非水燉)-炸	鮮菇高麗 高麗菜, 鮮菇-炒	紫菜蛋花湯 蘿蔔, 雞蛋, 紫菜	水果	5.7	2.3	2.2	2.3	730
20	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	蠔燒豆皮 豆皮, 竹筍, 蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	鮮瓜蔬煮 大黃瓜, 蔬菜-煮	大醬鮑菇湯 豆腐, 鮑菇, 味噌	乳品	5.7	2.4	2.2	2.4	742
蔬食日												
21	三	白飯 白米	燒里肌排 X1 豬排 X1-燒	沙茶什錦炒雞 雞肉, 黑豆干, 蔬菜-炒	香拌黃芽 黃豆芽, 海芽, 蔬菜-煮	玉米肉蓉湯 玉米粒, 蔬菜, 絞肉		5.8	2.3	2.2	2.4	742
26	一	柴魚日式烏龍麵 烏龍麵, 蔬菜, 絞肉, 柴魚片	五香雞翅 X1 三節雞翅 X1-滷	彩蔬蔥爆肉片 洋蔥, 豬肉, 蘿蔔, 蔬菜-炒	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	香菇赤肉羹 筍絲, 肉絲, 香菇, 木耳	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
27	二	藜麥飯 白米, 白藜麥	醃醃滷肉 豬肉, 雙色蘿蔔-滷	塔香方干雞 雞肉, 四方豆干, 小黃瓜-煮	鮮筍三色 竹筍, 鮮菇, 木耳-炒	冬瓜薏米湯 冬瓜, 薏仁, 鮮菇	豆奶水果	5.6	2.3	2	2.3	718
28	三	白飯 白米	蜜汁燒魚 魚肉(非水燉), 豆薯, 青蔥-燒	家常三角腐 三角油腐, 木耳, 蔬菜-燒	蠔香海根 海帶根, 蔬菜-炒	羅宋湯 高麗菜, 湯排, 番茄		5.7	2.3	2	2.2	721
29	四	燕麥飯 白米, 燕麥	嫩汁豬排 X1 豬排-滷	蘿蔔雞 雞肉, 蘿蔔, 毛豆-煮	蔬匯鮮瓜 蒲瓜, 蔬菜-煮	南瓜豆腐湯 豆腐, 南瓜, 青蔥	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716