



上將食品 113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

【本校亦使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適宜其過敏體質者食用 *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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	海鹽	飲量
1	一	白飯 白米	鮮菇黃燜雞 雞肉, 洋蔥, 鮮菇-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	香蒜海味 海帶根, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜 味噌貢丸湯 豆腐, 小貢丸, 雞蛋, 青蔥		5.8	2.4	2.2	2.3	745
2	二	藜麥飯 白米, 白藜麥	蔥爆魚 魚肉(非水鯊), 洋蔥, 蔬菜-炒	★炸 麥克雞塊 X2 麥克雞塊 X2-炸	鮮菇筍片 竹筍, 鮮菇, 木耳-炒	有機蔬菜 甜綠豆湯 綠豆, 麥片	水果	5.6	2.3	2.3	2.4	730
3	三	白飯 白米	柴魚雞丁 雞肉, 蘿蔔, 柴魚-燒	奶香薯塊肉醬 洋芋, 豬肉, 蘿蔔, 鮑菇-煮	腐皮燒瓜 鮮瓜, 腐皮, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 結菜排骨湯 結頭菜, 蔬菜, 湯排		5.7	2.4	2.3	2.3	740
8	一	胚芽飯 白米, 胚芽	★炸 豬肉酥 X3 豬肉 X3-炸	三杯雞 竹筍, 雞肉, 蔬菜, 九層塔-炒	蔬炒高麗菜 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 冬瓜鮮雞湯 冬瓜, 雞肉, 鮮菇		5.9	2.3	2.1	2.2	737
9	二	招牌上海菜飯 白米, 綠色青菜, 鹹豬肉, 鮮菇	烤小雞腿 X2 翅小腿 X2-烤	傳香滷油腐 油豆腐, 蔬菜-滷	針菇白菜 大白菜, 金針菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 湯排	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
10	三	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	紅燒豬肉 豬肉, 蘿蔔-燒	親子丼 洋蔥, 雞肉, 雞蛋, 青蔥-燒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米, 枸杞		5.6	2.4	2.2	2.3	731
11	四	芝麻飯 白米, 芝麻	糖醋虎皮蛋 X1 雞蛋 X1, 蔬菜-燒	豆干丁炸醬 豆干, 毛豆, 蔬菜-煮	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	履歷蔬菜 竹筍香菇湯 竹筍, 香菇, 蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.4	728
12	五	白飯 白米	蔬燒魚塊 魚肉(非水鯊), 蔬菜, 鮮菇-煮	海苔魷魚丸 X2 魷魚丸 X2, 海苔粉-烤	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 肉茸豆腐湯 豆腐, 絞肉, 金針菇		5.6	2.3	2.3	2.4	730
15	一	白飯 白米	白菜雞 雞肉, 自製泡菜, 蔬菜-煮	家常蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	芹香海絲 海帶絲, 芹菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 洋芋湯 洋芋, 雞蛋, 南瓜, 蔬菜		5.8	2.3	2.2	2.2	733
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	番茄豬 豬肉, 洋蔥, 番茄-煮	蔬燒雞肉 雞肉, 蔬菜-煮	清炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	有機蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚干, 青蔥	水果	5.7	2.3	2.3	2.3	733
17	三	紫米飯 白米, 紫米	冰糖雞翅 X1 三節雞翅 X1-滷	瓜仔烏蛋 豆干, 烏蛋 X1, 脆瓜, 絞肉-煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 金針排骨湯 湯排, 蔬菜, 金針花		5.7	2.4	2.2	2.4	742
18	四	西西里肉醬螺旋麵 麵, 玉米, 豬肉, 蔬菜	醃翻肉排 X1 豬排 X1-滷	★炸 香鬆魚塊 X2 虱目魚塊 X2, 香鬆-炸	蔬燴白菜 白菜, 蔬菜-燒	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
19	五	燕麥飯 白米, 燕麥	日式照燒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜, 芝麻-燒	三鮮炒筍 竹筍, 肉絲, 魷魚, 蔬菜-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	履歷蔬菜 白菜湯 大白菜, 豬肉, 紅蔥		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	一	白飯 白米	蒲燒魚 X1 鯛魚片或鮭魚片 X1-蒸	味噌什錦燒雞 雞肉, 玉米, 蔬菜-煮	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 昆布肉絲湯 海帶, 肉絲, 蔬菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
23	二	紅藜小米飯 白米, 紅藜, 小米	酸甜醬豆包 豆包, 蔬菜, 鳳梨-燒	腰果南瓜蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆, 腰果-炒	乾煸條豆 條豆, 蔬菜-炒	有機蔬菜 肉骨茶 蘿蔔, 豆皮, 肉骨茶包	水果	5.7	2.3	2.3	2.4	737
24	三	白飯 白米	蘿蔔燒肉 豬肉, 蘿蔔, 蔬菜-燒	蜜醬方干 四方干, 鮑菇-燒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-煮	履歷蔬菜 薏仁洋芋湯 洋芋, 蔬菜, 薏仁		5.8	2.4	2.3	2.3	747
25	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	洋蔥雞丁 雞肉, 洋蔥, 小黃瓜-燒	醬淋甜不辣 X1 甜不辣 X1-燒	香炒海根 海帶根, 蘿蔔, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 大滷湯 竹筍, 豆腐, 豬肉, 雞蛋, 蔬菜	履歷豆奶	5.5	2.3	2.3	2.3	719
26	五	白飯 白米	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 冬瓜, 花生-滷	★炸蝦排 X1 蝦排 X1-炸	脆拌鮮筍 竹筍, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 香菇雞湯 雞肉, 蔬菜, 香菇		5.7	2.3	2.2	2.4	735
29	一	糙米飯 白米, 糙米	塔香燒雞 雞肉, 四方干, 鮮菇, 九層塔-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜-炒	彩蔬花椰 花椰菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐, 鮑菇, 豬肉, 味噌		5.7	2.3	2.3	2.3	733
30	二	白飯 白米	梅菜魚 魚肉(非水鯊), 梅菜, 筍茸-煮	雞茸燒豆腐 豆腐, 南瓜, 雞絞肉-燒	鮮瓜金菇 鮮瓜, 金針菇, 蔬菜-煮	有機蔬菜 番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 蔬菜	水果	5.6	2.4	2.2	2.2	726