



上將食品 113年1+2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	全日	午膳	晚膳	油類	熱量	
2	二	胚芽飯 白米胚芽米	南洋咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔煮	照燒三角腐 油豆腐、絞肉、木耳燒	白菜滷 大白菜、油片、蔬菜滷	巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、雞蛋	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
4	四	奶油白醬 義大利麵 義大利麵、絞肉、洋蔥、蔬菜	嫩汁豬排 X1 豬排 X1 滷	玉米燒雞肉 雞肉、玉米、蔬菜炒	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜炒	海芽味噌湯 豆腐、海芽、柴魚		5.6	2.3	2.2	2.4	728
5	五	紫米飯 白米紫米	三杯雞 雞肉、鮑菇、蔬菜煮	烤魚塊 X2 虱目魚塊 X2 烤	昆布佃煮 海帶結、玉米、麵筋、花生煮	金針排骨湯 金針花、湯排、蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.3	731
8	一	白飯 白米	栗香燒豬 豬肉、蘿蔔、栗子、紅椒燒	炸雞米花 X3 雞肉 X3 炸	針菇燒瓜 鮮瓜、金針菇、木耳煮	牛蒡雞湯 洋芋、雞肉、牛蒡		5.6	2.3	2.2	2.2	719
9	二	花生肉絲油飯 白米、糯米、花生肉絲、蠔油	蒲燒魚 X1 鯛或鰻魚排 X1 蒸	魷魚丸 X2 魷魚丸 X2 燒	芝香條豆 條豆、蔬菜、芝麻炒	甜綠豆湯 綠豆、洋薏仁	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
11	四	白飯 白米	杏片豆包 豆包、蔬菜、杏仁片燒	蒸蛋 雞蛋、蔬菜蒸	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔炒	大滷清湯 豆腐、金針菇、蔬菜		5.8	2.3	2.1	2.3	735
蔬食日												
12	五	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜豬 豬肉、大白菜、金針菇炒	香炒肉燥豆干 豆干丁、絞肉、蔬菜炒	蒜香海根 海帶根、蔬菜、蒜炒	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜、雞肉、枸杞	豆奶	5.6	2.3	2	2.3	718
15	一	糙米飯 白米、糙米	糖醋魚塊 魚肉(非水鯊)、洋蔥、蔬菜燒	塔香花枝場 花枝場、花椰菜、九層塔炒	爆皮白菜 大白菜、爆皮、蔬菜滷	芋頭排骨湯 芋頭、洋芋、湯排		5.6	2.3	2.1	2.2	716
16	二	白飯 白米	蘿蔔豬肉 豬肉、蘿蔔煮	炸香酥雞堡 X1 雞堡 X1 炸	雲耳高麗 高麗菜、木耳炒	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、小魚干	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
18	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	海苔豬排 X1 豬排 X1 燒	堅果南瓜蛋 雞蛋、南瓜、青豆、堅果炒	鮮瓜蒟蒻 鮮瓜、蒟蒻、蔬菜煮	麻油雞湯 高麗菜、雞肉、鮮菇		5.7	2.2	2	2.4	722
2/16	五	白飯 白米	咖哩豬 豬肉、洋芋、蘿蔔煮	義式番茄豆腐 豆腐、番茄、義式香料煮	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔炒	香菇雞湯 蘿蔔、香菇、雞肉		5.7	2.3	2.1	2.2	723
17	六	紅藜小麥飯 白米、紅藜、小麥	芝香燒雞 雞肉、蘿蔔、芝麻燒	肉茸蒸蛋 雞蛋、絞肉、蔬菜蒸	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、蔬菜		5.6	2.3	2	2.2	714
19	一	茄汁肉醬麵 義大利麵、番茄、絞肉、蔬菜	吮指豬排 X1 豬排 X1 滷	香炒甜不辣 甜不辣、芹菜炒	木耳花椰 花椰菜、木耳炒	日式味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片		5.5	2.3	2.2	2.3	716
20	二	麥片飯 白米、麥片	蜜汁香干 四方干、蔬菜、堅果燒	醬燒虎皮蛋 雞蛋、蔬菜燒	鮮蔬白菜 大白菜、蔬菜燒	甜紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果 保久乳	5.6	2.3	2.1	2.3	721
蔬食日												
21	三	白飯 白米	梅菜燉肉 豬肉、梅乾菜、筍茸燉	香蒜玉米雞茸 雞茸、蘿蔔、玉米、青蔥炒	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蔬菜煮	金針雞湯 金針花、金針菇、雞肉	豆奶	5.6	2.4	2	2.3	726
22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	烤雞翅 X1 雞翅 X1 烤	炸椒鹽魚塊 X2 虱目魚塊 X2 椒鹽炸	脆炒芽菜 豆芽菜、蔬菜炒	番茄排骨湯 番茄、高麗菜、湯排		5.7	2.4	2	2.4	737
23	五	白飯 白米	果香橙汁豬 豬肉、洋蔥、橙汁燒	三杯骰子腐 油豆腐、蔬菜、九層塔煮	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥炒	元宵湯圓 湯圓、絞肉、蔬菜、蝦皮		5.7	2.4	2	2.2	728
26	一	藜麥飯 白米、白藜麥	烤醬雞腿排 X1 雞腿排 X1 烤	海苔香鬆蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔、海苔香鬆炒	玉筍鮮瓜 鮮瓜、玉米筍、蔬菜煮	酸辣湯 豆腐、蔬菜、金針菇		5.8	2.3	2	2.4	737
27	二	大阪醬燒肉炒飯 白米、絞肉、蔬菜、毛豆	叉燒肉 X4 豬肉條 X4 烤	燒烤醬黑輪 黑輪、玉米炒	枸杞高麗 高麗菜、蔬菜、枸杞炒	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、蔬菜	水果	5.5	2.3	2.1	2.2	709
28	三	~~ 二二八和平紀念日 ~~										
29	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	炸魚排 X1 虱目魚排 X1 炸	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青豆煮	雙色花椰 雙色花椰菜、蔬菜炒	肉骨茶湯 蔬菜、湯排、肉骨茶包		5.5	2.4	2.2	2.3	724