



上將食品 113年3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：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全蛋	魚肉	蔬菜	油	熱量	
1	五	白飯 白米	塔香豬排 X1 豬排 X1-燒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔬菜-煮	菇炒結菜 結頭菜, 鮮菇-煮	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 薑絲	5.7	2.4	2.1	2.3	735
4	一	奶香 草菇筆尖麵 麵, 洋芋, 豬肉, 玉米, 鮮菇	醍醐雞翅 X1 三節雞翅 X1-油	甘藍炒肉片 高麗菜, 豬肉, 蔬菜-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	西式濃湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋	5.6	2.4	2.2	2.3	731
5	二	白飯 白米	醬爆豬肉 豬柳, 四方干, 洋蔥-炒	炸 麥克雞塊 X2 雞塊 X2-炸	豆酥條豆 條豆, 蔬菜, 豆酥-炒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 小魚乾	5.6	2.3	2.2	2.4	728
6	三	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蔬燒魚塊 魚肉(非水鯊), 蔬菜-燒	莎莎醬干丁 豆干丁, 番茄, 絞肉, 九層塔-煮	蒜香花椰 花椰菜, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	金針肉絲湯 金針花, 豬肉, 蔬菜	5.7	2.3	2.1	2.2	723
7	四	胚芽飯 白米, 胚芽	咖哩豆包 豆包, 南瓜, 蔬菜-煮	燒烤醬 虎皮蛋 X1 雞蛋 X1-燒	芝麻海根 海帶根, 彩椒, 芝麻-煮	履歷蔬菜	番茄豆腐湯 豆腐, 番茄, 蔬菜	5.7	2.4	2	2.3	733
8	五	小米飯 白米, 小米	菇菇什錦雞 雞肉, 蔬菜, 鮑菇-燒	洋蔥紅絲蛋 雞蛋, 洋蔥, 蘿蔔-炒	蘿蔔白菜 大白菜, 蘿蔔, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鮮蔬排骨湯 蔬菜, 湯排, 鮮菇	5.6	2.4	2.2	2.4	735
11	一	印尼風味 炒版條 版條, 豬肉, 蔬菜, 紅蔥頭	蒲燒魚排 X1 鯛魚或鮭魚排 X1-蒸	香酥雞 X3 雞肉塊 X3-炸	韭香芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 韭菜-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 筍, 木耳, 豆腐, 肉絲, 雞蛋	5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	二	藜麥飯 白米, 白藜麥	義式香草雞 雞肉, 番茄, 蔬菜-燒	白玉關東煮 豬肉, 蘿蔔, 蒟蒻捲-燒	金菇海絲 海帶絲, 金針菇, 蔬菜-炒	有機蔬菜	甜 紅豆湯 紅豆, 麥片	5.5	2.4	2.2	2.3	724
13	三	紫米飯 白米, 紫米	里肌肉排 X1 豬排 X1-油	香滷黑干 黑豆干, 鮮菇, 彩椒-油	雲耳冬瓜 冬瓜, 蘿蔔, 木耳, 薑-燒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽	5.7	2.3	2.2	2.2	726
14	四	白飯 白米	烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥-炒	開陽高麗 高麗菜, 木耳, 蝦米-炒	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 蘿蔔, 洋蔥, 湯排	5.5	2.3	2.2	2.4	721
15	五	芝麻飯 白米, 芝麻	福菜肉片 豬肉, 福菜, 筍筍-煮	蒜味小瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜, 蒜-煮	白菜滷 大白菜, 油片, 蔬菜-油	履歷蔬菜	糯米雞湯 雞肉, 糯米, 洋芋, 茶類	5.7	2.4	2	2.3	733
18	一	紅扁豆飯 白米, 紅扁豆	醬燒雞排 X1 無骨雞排 X1-燒	奶醬起司燒 大白菜, 起司塊, 蔬菜-煮	木須鮮瓜 鮮瓜, 木耳, 玉米筍-煮	履歷蔬菜	洋芋肉絲湯 洋芋, 豬肉	5.6	2.3	2.2	2.3	723
19	二	白飯 白米	雲耳三角腐 三角油腐, 木耳, 蔬菜-燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	脆炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米, 蔬菜, 雞蛋	5.6	2.3	2.2	2.2	719
20	三	糙米飯 白米, 糙米	墨西哥雞丁 雞肉, 洋芋, 墨西哥香料-煮	花枝丸 X2 花枝丸 X2-烤	乾煸條豆 條豆, 蔬菜, 蒜-炒	履歷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 湯排	5.8	2.3	2.1	2.3	735
21	四	迷迭香 番茄肉醬義麵 麵, 番茄, 豬肉, 蔬菜, 迷迭香	紅糟肉條 X4 豬肉條 X4-燒	日式和風雞 結頭菜, 雞肉, 蔬菜-煮	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 洋蔥	5.5	2.4	2.2	2.4	728
22	五	白飯 白米	韓式泡菜魚 魚肉(非水鯊), 自製泡菜, 蔬菜-煮	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 蘿蔔-炒	海結佃煮 蘿蔔, 海帶結, 花生-油	履歷蔬菜	枸杞青瓜湯 青木瓜, 蔬菜, 枸杞	5.5	2.3	2.3	2.3	719
25	一	白飯 白米	台式滷肉排 X1 豬排 X1-油	紅燒 獅子頭 X1 獅子頭, 玉米, 蔬菜-燒	杏菇炒筍 竹筍, 杏鮑菇, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	白玉雞湯 蘿蔔, 雞肉	5.8	2.4	2.2	2.3	745
26	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	蜜汁魚丁 魚肉(非水鯊), 鳳梨, 蔬菜-燒	瓜仔香干肉燥 干丁, 豬肉, 香菇, 脆瓜-油	蒟蒻燒瓜 鮮瓜, 木耳, 蒟蒻-燒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 洋蔥, 湯排	5.5	2.4	2.1	2.4	726
27	三	白飯 白米	烤肉醬豬肉 豬肉, 豆薯, 蔬菜-燒	味噌凍腐 凍豆腐, 小黃瓜, 蔬菜-煮	豆芽彩絲 豆芽菜, 蘿蔔, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	金菇海芽湯 海芽, 金針菇, 雞肉	5.6	2.3	2.2	2.3	723
28	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	壽喜醬燒雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片-煮	泰式打拋豬 番茄, 洋蔥, 絞肉, 九層塔-煮	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 蔬菜-燒	履歷蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜, 豬肉, 薑	5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	五	紅藜飯 白米, 紅藜	昆布燒肉 豬肉, 海帶結, 蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜-蒸	木耳條豆 條豆, 木耳-炒	履歷蔬菜	薏仁雞湯 冬瓜, 雞肉, 薏仁	5.7	2.2	2.2	2.3	723



上將食品

忠義國小素食113年03月

本校未使用輻射污染食品，本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本菜單含有芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆等，**不適合其過敏體質者食用***
 ◎ 服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail: kh9305@gmail.com 地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎ 營養師：黃詠怡(營養字第003906號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆蛋黃肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	白飯 白米	酸菜麵腸 麵腸, 酸菜-燒	青椒炒豆干 豆干, 青椒-炒	什錦海根 海帶根, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	結菜鮮菇湯 結頭菜, 鮮菇		5.8	2.3	2.2	2.2	733
4	一	白飯 白米	番茄豆腐 豆腐, 番茄-煮	洋芋烤麩 烤麩, 洋芋-燒	針菇燒瓜 鮮瓜, 金針菇-煮	履歷蔬菜	薑絲紫菜湯 蘿蔔, 紫菜, 薑		5.7	2.4	2.3	2.3	740
5	二	五穀飯 白米, 五穀米	五香大溪干 大溪干-油	味噌凍豆腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-煮	豆酥條豆 條豆, 豆酥-炒	有機蔬菜	糯米洋芋湯 洋芋, 糯米, 鮮菇	水果	5.7	2.3	2.1	2.5	737
6	三	白飯 白米	杏片豆腸 豆腸, 蔬菜, 杏仁片-煮	福菜素五花 素五花, 福菜, 筍筴-煮	麻香地瓜葉 地瓜葉, 薑-炒	履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜, 蔬菜, 腐皮		5.6	2.4	2.1	2.2	724
7	四	青醬蕈菇義大利麵 麵, 玉米, 鮮菇, 蔬菜	醬淋素肉排 素肉排X1-燒	沙茶豆干 豆干, 芹菜-炒	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜		5.6	2.4	2.2	2.5	740
8	五	小米飯 白米, 小米	素蠔豆包 豆包, 蘿蔔-燒	糖醋油腐 油豆腐, 彩椒-燒	黃芽雙絲 黃豆芽, 海芽-炒	履歷蔬菜	枸杞鮮瓜湯 鮮瓜, 金針菇, 枸杞		5.7	2.3	2.3	2.2	728
11	一	時蔬炒飯條 飯條, 蔬菜, 鮮菇	素棒腿 素棒腿X1-燒	豉汁炒干絲 豆干絲, 蔬菜-炒	豆醬炒筍 竹筍, 鮮菇-炒	履歷蔬菜	玉米豆腐湯 豆腐, 玉米		5.7	2.3	2.1	2.4	732
12	二	白飯 白米	宮保凍豆腐 凍豆腐, 鮮菇, 花生-煮	蘿蔔滷麵輪 蘿蔔, 麵輪, 玉米筍-油	白菜滷 大白菜, 木耳-煮	有機蔬菜	番茄黃芽湯 番茄, 黃豆芽	水果	5.7	2.3	2.2	2.2	726
13	三	紫米飯 白米, 紫米	炸素蚵仔 素蚵仔X3-炸	彩椒方干 四方干, 彩椒-燒	脆薯彩蔬 毛豆, 蔬菜, 刈薯-炒	履歷蔬菜	海芽味噌湯 豆腐, 海芽		5.7	2.3	2	2.5	734
14	四	薏仁飯 白米, 薏仁	滷蘭花干 蘭花干-油	家常豆腐 豆腐, 玉米-煮	芹炒海絲 海帶絲, 芹菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	藥膳洋芋湯 洋芋, 鮑菇, 當歸		5.7	2.4	2.1	2.2	731
15	五	白飯 白米	咖哩百頁 百頁, 洋芋, 蘿蔔-煮	麻香豆皮 豆皮, 高麗菜, 紅粟-燒	醬燒結頭 結頭菜, 蘿蔔-煮	履歷蔬菜	蘿蔔金菇湯 蘿蔔, 金針菇		5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	一	白飯 白米	打拋豆腸 豆腸, 番茄, 九層塔-煮	榨菜干片 豆干, 榨菜, 蔬菜-炒	蔬炒高麗 高麗菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	青瓜鮮菇湯 青木瓜, 豆皮, 鮮菇		5.8	2.3	2	2.4	737
19	二	番茄義大利麵 麵, 番茄, 蔬菜	素牛蒡排 素牛蒡排X1-燒	彩椒油腐 油豆腐, 彩椒-燒	木耳花椰 花椰菜, 木耳-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 蔬菜	水果 豆奶	5.8	2.3	2	2.5	741
20	三	糙米飯 白米, 糙米	芹炒豆雞片 豆雞片, 芹菜-炒	素火腿片 素火腿X2-煮	玉筍鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍-煮	履歷蔬菜	結頭蔬菜湯 結頭菜, 蔬菜		5.5	2.4	2.2	2.3	724
21	四	白飯 白米	鳳梨烤麩 烤麩, 鳳梨, 蘿蔔-煮	泡菜凍豆腐 凍豆腐, 自製泡菜-煮	枸杞芥藍 芥藍菜, 枸杞-炒	履歷蔬菜	金針海芽湯 金針花, 蔬菜, 海芽		5.7	2.3	2	2.5	734
22	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	和風豆腐 豆腐, 蔬菜, 小黃瓜-燒	花生麵筋 麵筋, 冬瓜, 花生-煮	芽菜彩絲 豆芽菜, 蔬菜-炒	履歷蔬菜	蘿蔔素丸湯 蘿蔔, 素丸子		5.7	2.3	2.1	2.4	732
25	一	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇, 木耳, 麵輪	素魚排 素魚排X1-燒	腰果方干 四方干, 蘿蔔, 腰果-燒	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐, 蔬菜, 筍絲		5.8	2.4	2	2.5	749
26	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	照燒豆包 豆包, 彩椒-燒	瓜仔素肉燥 冬瓜, 素絞肉, 脆瓜-煮	椒鹽毛豆莢 毛豆莢-煮	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 芹, 蘿蔔	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
27	三	白飯 白米	滷四角腐 四角腐X1-油	素魷小炒 豆干, 素魷魚, 芹-炒	關東煮 蘿蔔, 海結, 玉米筍-煮	履歷蔬菜	竹筍鮮菇湯 竹筍, 鮮菇, 木耳		5.8	2.3	2	2.5	741
28	四	胚芽飯 白米, 胚芽	沙嗲大溪干 黑豆干, 洋芋-煮	砂鍋素獅子頭 素獅子頭, 大白菜-煮	什錦鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜-煮	履歷蔬菜	鳳梨蘿蔔湯 鳳梨, 蘿蔔, 油片	履歷 豆奶	5.7	2.3	2	2.2	721
29	五	白飯 白米	塔香素肚 素肚, 蔬菜, 九層塔-炒	壽喜豆皮 豆皮, 高麗菜, 金針菇-煮	豆瓣海絲 海帶絲, 芹菜-炒	履歷蔬菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜, 鮮菇, 薑絲		5.5	2.4	2.1	2.3	721