



# 上將食品 112年8+9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，不適者其過敏體質者食用 \*本全面使用非基因玉米及豆製品\* ◎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 總分	蛋 類	豆 類	蔬 菜	肉 類	魚 類	熱 量
8/30	三	白飯 白米	果香蜜汁豬 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	芹炒甜條 甜不辣、芹菜-炒	菇炒高麗 高麗菜、鮮菇、蔬菜-炒	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、■枸杞	5.6	2.3	2.1	2.3	7.21		
31	四	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜咖哩雞 雞肉、■南瓜、蘿蔔-煮	蘿蔔燒肉 蘿蔔、豬肉、蔬菜-煮	柴香鮮瓜 蒲瓜、玉米筍、蔬菜-煮	味噌蛋花湯 豆腐、■雞蛋、蔬菜	5.7	2.4	2.1	2.3	7.35		
9/1	五	燕麥飯 白米、燕麥	蔥爆肉柳 豬柳、洋蔥、蔬菜-炒	洋芋炒蛋 洋芋、■雞蛋、蘿蔔-炒	香蒜海根 海帶根、蔬菜-炒	菜脯雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇、菜脯	5.7	2.4	2.1	2.4	7.40		
4	一	白飯 白米	宮保魚丁 魚肉(非水鯊)、鮮菇、彩椒、■花生-炒	家常肉末豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜-燒	鮮瓜什錦 大黃瓜、蔬菜-煮	羅宋湯 番茄、洋蔥、湯排、高麗菜	5.7	2.4	2	2.3	7.33		
5	二	白醬鮮菇 義大利麵 麵、蔬菜、絞肉、鮮菇	醬燒豬排 X1 肉排 X1-燒	莎莎醬 雞肉丸、番茄、■玉米粒-燒	雲耳條豆 條豆、木耳、蔬菜-炒	洋芋濃湯 ■玉米、洋芋、■雞蛋	5.6	2.3	2.2	2.2	7.19	水果	
6	三	薏仁飯 白米、薏仁	芝香地瓜雞 雞肉、■地瓜、芝麻-燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜、肉片、油片、蔬菜-炒	開陽鮮筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜、薑	5.6	2.3	2.2	2.3	7.23		
7	四	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	五香四方干 四方干、洋芋-滷	洋蔥紅絲蛋 洋蔥、■雞蛋、蘿蔔-炒	豆皮白菜 大白菜、蔬菜、豆皮絲-煮	筍片湯 竹筍、蔬菜	5.7	2.4	2.2	2.4	7.42		
8	五	白飯 白米	和風燒雞 雞肉、蘿蔔、柴魚片-燒	碎瓜干丁肉醬 豆干、絞肉、蔬菜、脆瓜-煮	蔬炒雙芽 黃豆芽、蔬菜、海芽-炒	冬菜粉絲湯 榨菜、粉絲、肉絲、冬菜	5.6	2.4	2.1	2.2	7.24		
11	一	芝麻飯 白米、■芝麻	孜然薯塊豬 豬肉、洋芋、孜然-煮	鍋燒油腐 油豆腐、木耳、蔬菜-燒	蒜味高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	甜 綠豆地瓜湯 綠豆、■地瓜	5.7	2.4	2	2.3	7.33		
12	二	白飯 白米	三杯魚丁 魚肉(非水鯊)、竹筍、九層塔-燒	茄汁什錦肉片 豆皮、肉片、番茄、洋蔥-煮	什錦炒海絲 海帶絲、蘿蔔、蔬菜-炒	小魚味噌湯 豆腐、小魚干、味噌	5.5	2.4	2.1	2.2	7.17	水果	
13	三	紅藜飯 白米、紅藜	醬香滷肉 豬肉、雙色蘿蔔-滷	紅燒麵腸 麵腸、木耳、蔬菜-燒	清炒花椰 ■花椰菜、蔬菜-炒	番茄蛋花湯 番茄、■雞蛋、蔬菜	5.5	2.3	2	2.2	7.07		
14	四	台式 肉燥粿仔條 粿仔條、蔬菜、絞肉	炸 翅小腿 X2 翅小腿 X2-炸	香鬆 魷魚丸 X2 魷魚丸 X2、海苔香鬆-燒	玉筍鮮瓜 大黃瓜、蘿蔔、玉米筍-燒	酸辣湯 豆腐、竹筍、鮮菇、蔬菜	5.6	2.4	2	2.3	7.26		
15	五	小米飯 白米、小米	吮指肉排 X1 豬排 X1-滷	蒸蛋 ■雞蛋、蔬菜-蒸	豆酥長豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	南瓜鮮雞湯 ■南瓜、雞肉	5.7	2.4	2.2	2.3	7.38		
18	一	燕麥飯 白米、燕麥	菇菇煨雞 雞肉、鮮菇、蔬菜-燒	粉紅醬起司燒 起司燒、蘿蔔、毛豆-煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜-炒	西式濃湯 洋芋、■雞蛋、蔬菜	5.9	2.3	2	2.2	7.35		
19	二	雜糧飯 白米、雜糧米	杏片凍腐 凍豆腐、蔬菜、■杏仁片-燒	沙嗲薯塊蛋 ■雞蛋、洋芋、洋蔥-煮	菇燒時瓜 蒲瓜、金針菇、木耳、筍筍-煮	海芽蛋花湯 ■雞蛋、蘿蔔、海芽	5.6	2.3	2.1	2.3	7.21	水果 + 乳品	
20	三	白飯 白米	燒烤醬魚丁 魚肉(非水鯊)、蘿蔔、小黃瓜-燒	泰式打拋豬 洋蔥、絞肉、番茄、蔬菜-煮	蝦香白菜 大白菜、油片、蔬菜、蝦皮-煮	冬瓜肉絲湯 冬瓜、肉絲、蔬菜	5.5	2.4	2.2	2.4	7.28		
21	四	薏仁飯 白米、薏仁	烤豬肉條 X4 豬肉條 X4-烤	玉米歐姆蛋 ■雞蛋、■玉米、蔬菜-炒	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	高麗蔘雞湯 高麗菜、雞肉、■枸杞、蔘鬚	5.6	2.3	2.1	2.4	7.25		
22	五	白飯 白米	金瓜奶醬雞 雞肉、■南瓜、青豆-燒	客家小炒 豆干、肉絲、魷魚、芹菜-炒	韭香如意芽 豆芽菜、韭菜、蘿蔔-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、蔬菜、湯排	5.7	2.4	2	2.3	7.33		
23	六	義大利肉醬 螺旋麵 麵、番茄、絞肉、蔬菜	紅燒豬排 X1 豬排 X1-燒	炸 魚塊 X2 虱目魚塊 X2-炸	豆瓣鮮筍 竹筍、蔬菜-炒	玉米豆腐湯 豆腐、■玉米、蔬菜	5.8	2.4	2.1	2.4	7.47		
25	一	海苔香鬆飯 白米、海苔香鬆	蠔香肉片 肉片、洋蔥、鮮菇-燒	芹香花枝揚 花枝揚、蔬菜、芹菜-煮	木耳條豆 條豆、木耳-炒	香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	5.5	2.3	2.1	2.2	7.09	履歷 豆奶	
26	二	地瓜飯 白米、■地瓜	義式 烤翅小腿 X2 翅小腿 X2-烤	冬瓜肉燥 冬瓜、絞肉、毛豆、麵線-煮	脆炒高麗 高麗菜、蔬菜-炒	甜 四喜甜湯 花豆、薏仁、紫米、■地瓜	5.6	2.3	2.2	2.3	7.23	水果	
27	三	小麥飯 白米、小麥	照燒豬肉 豬肉、海帶結、鮑菇-燒	豆瓣蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、青豆-煮	絲瓜豆簽 絲瓜、蔬菜、豆簽-煮	赤肉羹 竹筍、金針菇、肉絲、■雞蛋	5.6	2.4	2.1	2.4	7.33		
28	四	糙米飯 白米、■糙米	炸魚排 X1 虱目魚排 X1-炸	炸醬黑干豬 黑豆干、豬肉、蘿蔔-燒	白菜滷 白菜、木耳、蔬菜-滷	肉骨茶湯 高麗菜、湯排、枸杞	5.8	2.4	1.9	2.4	7.42		

中秋連假愉快

【■】表示護眼食材