



# 上將食品 113年4月



# 莒光國小

◎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、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：徐詠琇(營養字第 8859 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  | 一  | 糙米飯<br>白米, 糙米                     | 香燒雞翅<br>三節雞翅 X1-油        | 玉米毛豆豬<br>玉米, 豬肉, 毛豆-炒      | 香蒜海味<br>海帶根, 蘆筍, 蒜-炒   | 履歷蔬菜<br>味噌豆腐湯<br>豆腐, 雞蛋, 青蔥    |    | 5.8  | 2.4 | 2.2 | 2.3 | 745 |  |
| 2  | 二  | 藜麥飯<br>白米, 白藜麥                    | 醬燒凍腐<br>凍豆腐, 鮮菇-燒        | 蒸蛋<br>雞蛋, 南瓜-蒸             | 鮮菇筍片<br>竹筍, 鮮菇, 木耳-炒   | 有機蔬菜<br>玉米蛋花湯<br>玉米, 雞蛋        | 水果 | 5.6  | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 730 |  |
| 8  | 一  | 胚芽飯<br>白米, 胚芽                     | 南瓜燒豬<br>豬肉, 南瓜, 青豆-燒     | 三杯雞<br>竹筍, 雞肉, 九層塔-炒       | 蔬炒高麗菜<br>高麗菜, 木耳-炒     | 履歷蔬菜<br>冬瓜鮮雞湯<br>冬瓜, 雞肉, 鮮菇    |    | 5.9  | 2.3 | 2.1 | 2.2 | 737 |  |
| 9  | 二  | 招牌上海菜飯<br>白米, 綠色青菜, 鮮菇            | 傳香滷油腐<br>油豆腐, 木耳-油       | 照燒醬虎皮蛋<br>雞蛋 X1, 玉米-燒      | 針菇白菜<br>大白菜, 金針菇, 蘆筍-煮 | 有機蔬菜<br>羅宋蔬菜湯<br>番茄, 蘆筍        | 水果 | 5.7  | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 733 |  |
| 11 | 四  | 芝麻飯<br>白米, 芝麻                     | 糖醋魚丁<br>魚肉, 鳳梨, 洋蔥-燒     | 拌飯開胃炸醬<br>豆干, 豬肉, 毛豆-煮     | 脆炒黃芽<br>黃豆芽, 海芽, 木耳-炒  | 履歷蔬菜<br>赤肉湯<br>竹筍, 香菇, 肉絲      | 水果 | 5.5  | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 728 |  |
| 12 | 五  | 小米飯<br>白米, 小米                     | 醬味燒豬排<br>豬排 X1-燒         | 番茄炒雞<br>雞肉, 番茄, 玉米-炒       | 木耳炒筍<br>竹筍, 木耳, 蘆筍-炒   | 履歷蔬菜<br>榨菜豆腐湯<br>豆腐, 金針菇, 榨菜   |    | 5.6  | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 730 |  |
| 15 | 一  | 麥片飯<br>白米, 麥片                     | 蜜汁雞排<br>雞排 X1-烤          | 豬肉酥<br>豬肉塊 X3-炸            | 紅絲條豆<br>條豆, 蘆筍-炒       | 履歷蔬菜<br>洋芋湯<br>洋芋, 雞蛋, 南瓜      |    | 5.8  | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 733 |  |
| 16 | 二  | 五穀飯<br>白米, 五穀米                    | 番茄豆雞片<br>豆雞片, 洋蔥, 番茄-煮   | 薯塊炒蛋<br>雞蛋, 洋芋, 蘆筍-燒       | 清炒高麗<br>高麗菜, 木耳-炒      | 有機蔬菜<br>味噌湯<br>豆腐, 青蔥          | 水果 | 5.7  | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 733 |  |
| 18 | 四  | 西西里肉醬螺旋麵<br>麵, 玉米, 豬肉             | 醃焗肉排<br>豬排 X1-油          | 醬燒凍腐雞<br>雞肉, 凍豆腐, 蘆筍-煮     | 玉米彩蔬<br>玉米, 鮮菇, 小黃瓜-炒  | 履歷蔬菜<br>海芽蛋花湯<br>雞蛋, 海芽, 冬瓜    | 水果 | 5.7  | 2.4 | 2   | 2.3 | 733 |  |
| 19 | 五  | 燕麥飯<br>白米, 燕麥                     | 日式照燒雞<br>雞肉, 洋蔥, 芝麻-燒    | 三鮮炒筍<br>竹筍, 肉絲, 魷魚, 木耳-炒   | 玉筍花椰<br>花椰菜, 玉米筍-炒     | 履歷蔬菜<br>芋香米粉湯<br>粗炊粉, 芋頭, 紅蔥   |    | 5.7  | 2.4 | 2.2 | 2.4 | 742 |  |
| 22 | 一  | 板栗古早味油飯<br>糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 木耳, 栗子 | 蒲燒魚<br>魚排 X1-蒸           | 味噌什錦燒雞<br>雞肉, 玉米, 蘆筍-煮     | 脆炒芽菜<br>豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒  | 履歷蔬菜<br>昆布肉絲湯<br>海帶, 肉絲, 鮮菇    | 豆奶 | 5.7  | 2.3 | 2.2 | 2.2 | 726 |  |
| 23 | 二  | 紅藜小米飯<br>白米, 紅藜, 小米               | 酸甜醬豆包<br>豆包, 鳳梨-燒        | 南瓜炒蛋<br>雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒       | 乾煸條豆<br>條豆, 蘆筍-炒       | 有機蔬菜<br>養生湯<br>蘆筍, 豆皮, 養生茶包    | 水果 | 5.7  | 2.3 | 2.3 | 2.4 | 737 |  |
| 25 | 四  | 蕎麥飯<br>白米, 蕎麥                     | 香酥炸翅小腿<br>翅小腿 X2-炸       | 豆漿白菜豬<br>大白菜, 豬肉, 芋頭, 豆漿-煮 | 香炒海根<br>海帶根, 蘆筍, 九層塔-炒 | 履歷蔬菜<br>大滷清湯<br>竹筍, 豆腐, 豬肉, 雞蛋 | 水果 | 5.5  | 2.3 | 2.3 | 2.3 | 719 |  |
| 26 | 五  | 雜糧飯<br>白米, 雜糧米                    | 花生豬腳<br>豬肉, 豬腳, 冬瓜, 花生-油 | 洋芋燉雞<br>雞肉, 洋芋, 鮮菇-燒       | 脆拌鮮筍<br>竹筍, 蘆筍-炒       | 履歷蔬菜<br>香菇雞湯<br>雞肉, 蘆筍, 香菇     |    | 5.7  | 2.3 | 2.2 | 2.4 | 735 |  |
| 29 | 一  | ~~校慶補假一天~~                        |                          |                            |                        |                                |    |      |     |     |     |     |  |
| 30 | 二  | 地瓜飯<br>白米, 地瓜                     | 南瓜燒豆腐<br>豆腐, 南瓜-燒        | 滷蛋<br>雞蛋-油                 | 鮮瓜金菇<br>鮮瓜, 金針菇, 蘆筍-煮  | 有機蔬菜<br>番茄蛋花湯<br>番茄, 雞蛋, 白菜    | 水果 | 5.6  | 2.4 | 2.2 | 2.2 | 726 |  |

## ★113年5月、6月午餐收費事宜：

1. 午餐費將於 4/16 起開始透過新北校園通 APP 學雜繳費系統進行繳費，繳費期限為 4 月 16 日至 23 日。
2. 學生繳費後，請家長截取繳費成功畫面，便於掌握繳費情形，以免錯失繳費期限。
3. 若欲更改下個月用餐意願，務必於當月 15 日中午前到學務處辦理，逾期恕不受理。
4. 如逾期繳費，請透過新北校園通 APP 學雜繳費系統網銀 ATM 方式進行繳費。
5. 113 年 5 月、6 月午餐費中年級 1320 元 (24 天)、五年級 1760 元 (32 天)、六年級 1210 元 (22 天)。