



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：徐敏瑋(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	水果	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米, 糙米	香燒雞翅 三節雞翅 X1-油	玉米毛豆豬 玉米, 豬肉, 毛豆-炒	香蒜海味 海帶根, 蘿蔔, 蒜-炒	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥		5.8	2.4	2.2	2.3	745	
2	二	藜麥飯 白米, 白藜麥	醬燒凍腐 凍豆腐, 鮮菇-燒	蒸蛋 雞蛋, 南瓜-蒸	鮮菇筍片 竹筍, 鮮菇, 木耳-炒	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋	水果	5.6	2.3	2.3	2.4	730	
8	一	胚芽飯 白米, 胚芽	南瓜燒豬 豬肉, 南瓜, 青豆-燒	三杯雞 竹筍, 雞肉, 九層塔-炒	蔬炒高麗菜 高麗菜, 木耳-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, 鮮菇	傳香滷油腐 油豆腐, 木耳-油	照燒醬虎皮蛋 雞蛋 X1, 玉米-燒	針菇白菜 大白菜, 金針菇, 蘿蔔-煮	有機蔬菜	羅宋蔬菜湯 番茄, 蘿蔔	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733	
11	四	芝麻飯 白米, 芝麻	糖醋魚丁 魚肉, 鳳梨, 洋蔥-燒	拌飯開胃炸醬 豆干, 豬肉, 毛豆-煮	脆炒黃芽 黃豆芽, 海芽, 木耳-炒	履歷蔬菜	赤肉湯 竹筍, 香菇, 肉絲	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728	
12	五	小米飯 白米, 小米	醬味燒豬排 豬排 X1-燒	番茄炒雞 雞肉, 番茄, 玉米-炒	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜豆腐湯 豆腐, 金針菇, 榨菜		5.6	2.3	2.3	2.4	730	
15	一	麥片飯 白米, 麥片	蜜汁雞排 雞排 X1-烤	豬肉酥 豬肉塊 X3-炸	紅絲條豆 條豆, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	洋芋湯 洋芋, 雞蛋, 南瓜		5.8	2.3	2.2	2.2	733	
16	二	五穀飯 白米, 五穀米	番茄豆雞片 豆雞片, 洋蔥, 番茄-煮	薯塊炒蛋 雞蛋, 洋芋, 蘿蔔-燒	清炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜	味噌湯 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 麵, 玉米, 豬肉	醃醃肉排 豬排 X1-油	醬燒凍腐雞 雞肉, 凍豆腐, 蘿蔔-煮	玉米彩蔬 玉米, 鮮菇, 小黃瓜-炒	履歷蔬菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 海芽, 冬瓜	水果	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, 芝麻-燒	三鮮炒筍 竹筍, 肉絲, 魷魚, 木耳-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	履歷蔬菜	芋香米粉湯 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 糯米, 白米, 香菇, 豬肉, 木耳, 栗子	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	味噌什錦燒雞 雞肉, 玉米, 蘿蔔-煮	脆炒芽菜 豆芽菜, 芹菜, 木耳-炒	履歷蔬菜	昆布肉絲湯 海帶, 肉絲, 鮮菇	豆奶	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, 鳳梨-燒	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒	乾煸條豆 條豆, 蘿蔔-炒	有機蔬菜	養生湯 蘿蔔, 豆皮, 養生茶包	水果	5.7	2.3	2.3	2.4	737	
25	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	香酥炸翅小腿 翅小腿 X2-炸	豆漿白菜豬 大白菜, 豬肉, 芋頭, 豆漿-煮	香炒海根 海帶根, 蘿蔔, 九層塔-炒	履歷蔬菜	大滷清湯 竹筍, 豆腐, 豬肉, 雞蛋	水果	5.5	2.3	2.3	2.3	719	
26	五	雜糧飯 白米, 雜糧米	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 冬瓜, 花生-油	洋芋燉雞 雞肉, 洋芋, 鮮菇-燒	脆拌鮮筍 竹筍, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜	香菇雞湯 雞肉, 蘿蔔, 香菇		5.7	2.3	2.2	2.4	735	
29	一	~~校慶補假一天~~												
30	二	地瓜飯 白米, 地瓜	南瓜燒豆腐 豆腐, 南瓜-燒	滷蛋 雞蛋-滷	鮮瓜金菇 鮮瓜, 金針菇, 蘿蔔-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 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)。