



# 上將食品

# 莒光國小素食113年4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：(營養字第00號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	一	糙米飯 白米、糙米	紅燒三角腐 三角腐、木耳-燒	宮保烤麩 烤麩、鮮瓜、花生-炒	紅絲花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	番茄蘿蔔湯 蘿蔔、番茄		5.6	2.3	2.2	2.4	728
2	二	藜麥飯 白米、白藜麥	滷蘭花干 蘭花干-滷	杏菇凍腐 凍豆腐、杏鮑菇-燒	炸天婦羅 洋芋、南瓜、長豆-炸	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海芽	水果	5.7	2.3	2.3	2.2	728
8	一	胚芽飯 白米、胚芽	木耳豆腐 豆腐、木耳、蘿蔔-燒	蜜汁豆干 豆干、蘿蔔-煮	醬淋紫茄 茄子-燒	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、高麗菜、芹菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
9	二	薏仁飯 白米、薏仁	洋薯燒豆捲 生豆捲、洋芋-燒	爆炒干絲 干絲、芹菜-炒	海帶彩絲 海帶絲、蘿蔔-炒	有機蔬菜	養生湯 大白菜、鮮菇、中藥包	水果	5.6	2.4	2.2	2.2	726
11	四	招牌上海菜飯 白米、綠色蔬菜、香菇	三杯凍腐 凍豆腐、鮮菇、九層塔-燒	白菜干片 豆干片、白菜-煮	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	履歷蔬菜	豆腐筍絲湯 竹筍、豆腐、木耳	水果	5.8	2.4	2	2.4	744
12	五	小米飯 白米、小米	照燒骰子腐 油豆腐、木耳-燒	鮮茄豆腐 番茄、豆腐-煮	雲耳鮮筍 竹筍、木耳、鮮菇-炒	履歷蔬菜	薏仁洋芋湯 洋芋、鮮菇、小薏仁		5.7	2.3	2.1	2.2	723
15	一	麥片飯 白米、麥片	方干滷味 四方干、蘿蔔-滷	糖醋四角腐 四角腐、鳳梨、紅椒-燒	炒如意芽 豆芽菜、木耳-炒	履歷蔬菜	紫菜豆腐湯 豆腐、紫菜		5.8	2.3	2.1	2.4	739
16	二	茄汁螺絲麵 麵、番茄、玉米	醬燒豆干 豆干、鮮菇-燒	蔬燒凍豆腐 凍豆腐、青豆、木耳-燒	烤洋芋瓣 洋芋薯餅 X2-烤	有機蔬菜	南瓜湯 南瓜、玉米、蘿蔔	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
18	四	藜麥飯 白米、白藜麥	鐵板黑干 大溪干、蘿蔔、黃椒-燒	莎莎醬干丁 豆干丁、番茄、玉米-煮	雲耳鮮瓜 鮮瓜、木耳-煮	履歷蔬菜	玉米海帶湯 海帶、玉米	水果	5.8	2.3	2	2.3	732
19	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌百頁 百頁腐、洋芋、蘿蔔-煮	小瓜豆雞片 豆雞片、小黃瓜-炒	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇-炒	履歷蔬菜	紅燒豆皮湯 蘿蔔、番茄、豆皮		5.6	2.4	2.1	2.2	724
22	一	芝麻飯 白米、芝麻	醬爆干絲 豆干絲、鮮菇-炒	豆豉蘭花干 蘭花干、豆豉-煮	炒高麗 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	海芽豆腐湯 豆腐、海芽	豆奶	5.8	2.4	2.2	2.4	749
23	二	紅藜小米飯 白米、紅藜、小米	酸甜醬豆包 生豆包、彩椒-燒	瓜仔開胃醬 豆干丁、脆瓜、冬瓜-煮	豆皮白菜 大白菜、豆皮、蘿蔔-煮	有機蔬菜	金針湯 金針花、金針菇、蘿蔔	水果	5.8	2.3	2.1	2.4	739
25	四	栗香油飯 白米、糯米、香菇、木耳、栗子	滷大四角 四角腐 X1-滷	洋芋豆干 豆干、洋芋、玉米筍-燒	蘿蔔海根 海帶根、蘿蔔-炒	履歷蔬菜	豆腐味噌湯 豆腐、鮑菇、味噌	水果	5.8	2.4	2.1	2.2	738
26	五	雜糧飯 白米、雜糧米	蔬燒凍腐 凍豆腐、蘿蔔-燒	蘿蔔燒干丁 豆干、蘿蔔、鮮菇-燒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	履歷蔬菜	白菜湯 白菜、蘿蔔、木耳		5.6	2.3	2.2	2.4	728
29	一	~~校慶補假一天~~											
30	二	地瓜飯 白米、地瓜	蜜汁凍腐 凍豆腐、彩椒-煮	滷味大溪干 黑豆干-滷	花生海結 海帶結、蘿蔔、花生-煮	有機蔬菜	大滷清湯 豆腐、竹筍、鮮菇	水果	5.7	2.3	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)。