



上將食品 113年3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	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	五	小麥飯 白米, 小麥	雙芋燒豬 豬肉, 洋芋, 芋頭-煮	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔥-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	糙米飯 白米, 糙米	烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	甘藍炒肉片 高麗菜, 豬肉, 木耳-炒	清炒鮮瓜 鮮瓜, 玉米筍, 鮮菇-炒	履歷蔬菜 洋芋湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔, 雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	731
5	二	奶香 草菇筆尖麵 麵, 洋芋, 玉米, 鮮菇	醬爆方干 四方干, 洋蔥-炒	茶香滷蛋 雞蛋 X1(去殼), 蘿蔔, 茶包-油	豆酥條豆 條豆, 木耳, 豆酥-炒	有機蔬菜 味噌湯 豆腐, 蘿蔔	水果	5.6	2.3	2.2	2.4	728
7	四	胚芽飯 白米, 胚芽	香滷肉排 豬排 X1-油	柴香蘿蔔雞 蘿蔔, 雞肉, 玉米筍, 柴魚片-煮	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, 蔥	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
8	五	小米飯 白米, 小米	菇菇什錦雞 雞肉, 豆薯, 鮑菇-燒	洋蔥炒肉 豬肉, 洋蔥, 蘿蔔-炒	芋香白菜 大白菜, 芋頭, 木耳-煮	履歷蔬菜 鮮蔬排骨湯 冬瓜, 湯排, 鮮菇		5.6	2.4	2.2	2.4	735
11	一	雜糧飯 白米, 雜糧米	孜然燉肉 豬肉, 洋芋-燉	鮮魷小炒 豆干, 魷魚, 肉絲, 芹菜-炒	韭香芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 韭菜-炒	履歷蔬菜 酸辣清湯 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	義式豆雞片 豆雞片, 番茄-燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 毛豆-炒	金菇海絲 海帶絲, 金針菇, 芹菜-炒	有機蔬菜 高麗鮮菇湯 高麗菜, 豆皮, 鮮菇	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
14	四	印尼風味 炒粿條 板條, 豬肉, 紅蔥頭	香酥炸翅腿 翅小腿 X2-炸	茄汁肉柳 番茄, 豬肉, 洋蔥-燒	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	水果	5.5	2.3	2.2	2.4	721
15	五	芝麻飯 白米, 芝麻	蒲燒魚排 魚排 X1-蒸	蒜味小瓜雞 雞肉, 蘿蔔, 小黃瓜, 蒜-煮	黃金玉米 玉米, 鮮菇, 毛豆-炒	履歷蔬菜 糯米雞湯 雞肉, 糯米, 洋芋, 芋頭		5.7	2.4	2	2.3	733
18	一	迷迭香番茄 肉醬義麵 麵, 番茄, 豬肉, 迷迭香	醬燒雞排 無骨雞排 X1-燒	奶醬鮮蔬肉片 大白菜, 肉片, 蘿蔔-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	小米飯 白米, 小米	雲耳三角腐 三角油腐, 木耳, 蔥-燒	蒸蛋 雞蛋, 鮮菇-蒸	脆炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	有機蔬菜 玉米湯 玉米, 雞蛋	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
21	四	燕麥飯 白米, 燕麥	紅糟肉條 豬肉條 X4-燒	日式和風雞 結頭菜, 雞肉, 小黃瓜-煮	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	履歷蔬菜 味噌湯 豆腐, 海芽, 洋蔥	水果	5.5	2.4	2.2	2.4	728
22	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	韓式泡菜魚 魚肉, 自製泡菜, 鮮菇-煮	榨菜肉絲干片 豆干, 豬肉, 榨菜-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, 枸杞		5.5	2.3	2.3	2.3	719
25	一	麻香 古早味油飯 白米, 糯米, 香菇, 豬肉, 木耳	台式滷肉排 豬排 X1-油	紅燒玉米雞 玉米, 雞肉, 蘿蔔-燒	杏菇炒筍 竹筍, 杏鮑菇, 木耳-炒	履歷蔬菜 當歸雞麵線 麵線, 雞肉, 金針菇, 當歸	豆奶	5.8	2.4	2.2	2.3	745
26	二	雜糧飯 白米, 雜糧米	瓜仔香干 干丁, 香菇, 脆瓜-油	海芽炒蛋 雞蛋, 蘿蔔, 海芽-炒	時蔬燒瓜 鮮瓜, 木耳, 蘿蔔-燒	有機蔬菜 羅宋蔬菜湯 番茄, 洋蔥	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726
28	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	炸雞米花 雞肉 X3-炸	泰式打拋豬 番茄, 洋蔥, 絞肉, 九層塔-煮	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 鮮菇-燒	履歷蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜, 豬肉, 薑	水果	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	洋芋炒雞 洋芋, 雞肉, 紅椒-炒	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

★113 年 2、3、4 月午餐收費事宜：

- (1) 低年級全學期及中、高年級 2、3、4 月份午餐費，將與註冊費同時間收費但繳費單據分開，請利用新北校園通 APP 學雜繳費多元管道系統進行繳費。
- (2) 2、3、4 月午餐費中年級 1600 元 (32 天)、高年級 2150 元 (43 天)、低年級全學期 900 元 (18 天)。