



上將食品 113年5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

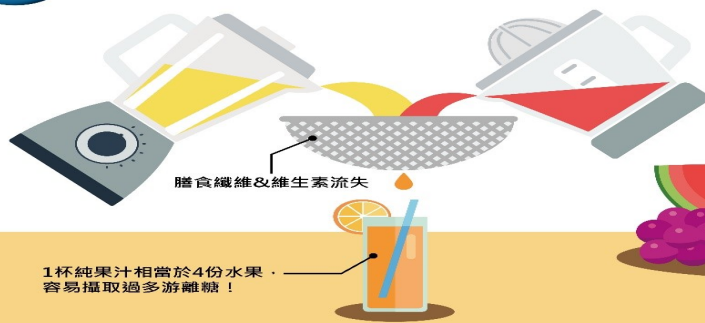
【本校未使用輻射污染食品】

*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	全穀類	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
2	四	五穀飯 白米、五穀米	酸甜醬燒豬 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	洋薯炒蛋 雞蛋、洋芋、毛豆-炒	紅片甘藍 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 香菇雞湯 蘿蔔、雞肉、香菇	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
3	五	胚芽飯 白米、胚芽	筍香炒雞 雞肉、竹筍、木耳-炒	炸豬肉酥 豬肉X3-炸	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇-煮	履歷蔬菜 赤肉湯 豬肉、大白菜、雞蛋		5.8	2.3	2.2	2.2	733
6	一	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	洋蔥豬肉 豬肉、洋蔥-燒	菇燒三角腐 三角油腐、鮮菇、木耳-燒	脆炒豆芽 豆芽菜、蘿蔔-煮	履歷蔬菜 洋芋湯 洋芋、玉米、雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.2	709
7	二	紅藜小米飯 白米、小米、紅藜麥	紅燒黑干 黑豆干、彩椒-燒	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	木耳炒筍 竹筍、木耳-炒	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	水果	5.6	2.3	2.2	2.3	723
9	四	拿坡里肉醬管麵 管麵、玉米、絞肉	醍醐雞翅 三節雞翅X1-油	叉燒肉條 豬肉條X3-烤	蒜香海絲 海帶絲、蘿蔔、蒜-炒	履歷蔬菜 筍片肉絲湯 筍片、鮮菇、豬肉	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
10	五	紫米飯 白米、紫米	歐風番茄燉肉 豬肉、番茄、洋蔥-煮	醬炒玉米雞 雞肉、玉米、蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜、豆皮、木耳-煮	履歷蔬菜 金針雞湯 蘿蔔、雞肉、金針花		5.6	2.5	2.2	2.3	738
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	三杯雞 雞肉、竹筍、鮮菇、九層塔-炒	奶香金瓜肉片 南瓜、豬肉、青豆-燒	蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結、花生-煮	履歷蔬菜 榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、冬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
14	二	招牌香菇油飯 糯米、白米、香菇、木耳	莎莎干丁 豆干、番茄、洋蔥-炒	蔥花菜脯蛋 雞蛋、菜脯、青蔥-炒	清炒條豆 條豆、木耳-炒	有機蔬菜 大滷清湯 豆腐、鮮菇、蛋	水果	5.5	2.3	2.1	2.2	709
16	四	糙米飯 白米、糙米	味噌肉排 豬排X1-燒	薯塊雞 洋芋、雞肉、蘿蔔-煮	拌炒鮮筍 竹筍、鮮菇-炒	履歷蔬菜 紫菜蛋花湯 高麗菜、雞蛋、紫菜	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
17	五	小米飯 白米、小米	菠蘿燒雞 雞肉、洋蔥、鳳梨-燒	鹹豬肉高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、木耳-炒	洋薯玉米 玉米、洋芋、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 客家米粉湯 米粉、芋頭、肉絲、紅蔥		5.7	2.3	2	2.2	721
20	一	白醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵、鮮菇、豬肉	炸豬排 豬排X1-炸	海苔搖搖薯餅 薯餅X3、海苔粉-烤	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚乾、味噌		5.6	2.3	2.1	2.2	716
21	二	小麥飯 白米、小麥	蔬燒豆雞片 豆雞片、蘿蔔、鮮菇-煮	番茄歐姆蛋 雞蛋、番茄-炒	麻香黃芽 黃豆芽、海芽-炒	有機蔬菜 玉米蛋花湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	5.5	2.4	2.2	2.3	724
23	四	紅藜飯 白米、紅藜	秘製雞排 雞排X1-烤	紅燒家常腐 豆腐、絞肉、青蔥-燒	豆酥條豆 條豆、豆酥-炒	履歷蔬菜 羅宋湯 番茄、湯排	水果	5.7	2.5	2	2.2	736
24	五	芝麻飯 白米、芝麻	客家梅香肉 豬肉、梅菜、筍-煮	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、豬肉-煮	蔬匯鮮瓜 鮮瓜、蘿蔔-燒	履歷蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.8	2.3	2.1	2.2	730
27	一	香鬆黃金蛋炒飯 白米、絞肉、雞蛋、海苔香鬆	烤雞翅 三節雞翅X1-烤	關東煮 蘿蔔、油豆腐、玉米筍-煮	塔香海根 海帶根、九層塔-炒	履歷蔬菜 豆腐什錦湯 豆腐、肉絲、鮮菇	豆奶	5.6	2.3	2.1	2.2	716
28	二	薏仁飯 白米、小薏仁	芝麻方干 四方干、白芝麻-燒	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜-炒	蒜酥高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	有機蔬菜 鳳梨鮮菇湯 蘿蔔、鳳梨、蔴鳳梨、鮮菇	水果	5.7	2.4	2.2	2.3	738
30	四	五穀飯 白米、五穀米	照燒豬排 豬排X1-燒	洋蔥炒雞 洋蔥、雞肉、蘿蔔-炒	粟米肉茸 玉米、絞肉、鮮菇-炒	履歷蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋、海芽	水果	5.6	2.5	2	2.4	738
31	五	糙米飯 白米、糙米	洋芋燒魚塊 魚肉、洋芋、毛豆-燒	炸醬肉末 豆干丁、絞肉、冬瓜-煮	針菇炒筍 竹筍、金針菇-炒	履歷蔬菜 日式味噌湯 豆腐、豬肉、鮑菇、味噌		5.8	2.3	2	2.2	728

Q 喝果汁跟吃水果一樣好？

營養小常識



1杯純果汁相當於4份水果，容易攝取過多游離糖！



果汁含糖量高，不建議取代水果。

