



上將食品 115年10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 *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品 *本使用無防腐劑食品

*菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適者其過敏體質者食用 ◎營養師: 徐詠瑋(營養字第 00859 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	四	糙米飯 白米, 糙米	咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蘿蔔-煮	茴香滷味 四方干, 蘿蔔, 海帶結-油	銀芽彩絲 豆芽菜, 木耳, 蘿蔔-炒	蔬菜蛋花湯 雞蛋, 洋葱		5.7	2.4	2.1	2.3	735
2	五	客家肉燥飯條 飯條, 絞肉, 木耳	烤三節翅 三節雞翅 X1-烤	玉米肉茸 玉米, 絞肉, 鮮菇-炒	紅蘿炒筍 竹筍, 蘿蔔-炒	南洋肉骨茶 高麗菜, 湯排, 腐皮		5.6	2.3	2.1	2.4	725
5	一	薏仁飯 白米, 小薏仁	古早味豬排 豬排 X1-油	黃金泡菜雞 自製泡菜, 雞肉, 木耳-煮	清炒花椰 花椰菜, 蘿蔔-炒	金針雞湯 雞肉, 金針花		5.5	2.4	2.2	2.4	728
6	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	紅燒豆包 豆包, 竹筍, 鮮菇-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	田園高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	玉米味噌湯 豆腐, 玉米	水果	5.7	2.4	2.1	2.5	744
7	三	芝麻飯 白米, 芝麻	咕咾肉 豬肉, 洋葱, 彩椒-燒	蒜蓉醬大溪干 黑豆干, 木耳, 鷹嘴豆-煮	鮮菇燒瓜 鮮瓜, 蘿蔔, 鮮菇-煮	棗片雞湯 洋芋, 雞肉, 鮮菇, 紅棗片		5.6	2.3	2.1	2.3	721
8	四	藜麥飯 白米, 白藜麥	蔥油雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	沙茶油腐 油豆腐, 九層塔, 木耳-煮	海帶彩繪 海帶絲, 豆干絲, 蘿蔔-炒	酸辣清湯 豆腐, 雞蛋, 竹筍, 木耳		5.7	2.4	2	2.4	737
國 慶 日 連 假												
12	一	麻香香菇油飯 糯米, 白米, 香菇, 肉絲	烤雞排 雞排 X1-烤	泰式打拋豬 番茄, 豆乾丁, 豬肉, 九層塔-煮	鹹豬肉高麗 高麗菜, 自製鹹肉, 蘿蔔-炒	豆腐味噌湯 豆腐, 蘿蔔, 海芽		5.8	2.5	2	2.4	752
13	二	燕麥飯 白米, 燕麥	什錦凍腐 凍豆腐, 小黃瓜, 木耳-煮	滷蛋 滷蛋 X1-油	玉米脆薯 玉米, 豆薯, 蘿蔔-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 青蔥	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
14	三	紫米飯 白米, 紫米	香草脆薯雞 雞肉, 豆薯, 鮮菇-燒	南瓜肉片 南瓜, 肉片, 青豆-煮	砂鍋白菜 大白菜, 鮮菇, 木耳-煮	冬瓜肉絲湯 冬瓜, 肉絲, 枸杞		5.8	2.5	2.1	2.3	750
15	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	醍醐燒魚 魚肉, 蘿蔔-燒	塔香方干雞 雞肉, 四方干, 九層塔-炒	客家醬炒筍 竹筍, 蘿蔔, 鮮菇-炒	蔬菜肉茸湯 豆腐, 絞肉, 雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.4	718
16	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	脆皮翅小腿 翅小腿 X2-炸	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋葱, 毛豆-炒	蒜味海根 海帶根, 蘿蔔, 芹菜-炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 鮮菇		5.7	2.4	2.2	2.5	747
19	一	小米飯 白米, 小米	菠蘿豬 豬肉, 洋葱, 鳳梨-燒	鮮魷干片小炒 魷干片, 魷魚, 木耳-炒	木耳炒筍 竹筍, 木耳, 蘿蔔-炒	玉米湯 玉米, 雞蛋, 蘿蔔		5.6	2.4	2.2	2.4	735
20	二	粉紅醬義大利麵 麵, 玉米, 鮮菇	南瓜炒蛋 雞蛋, 南瓜-炒	酥脆薯條 薯條 X5-烤	菇燒時瓜 鮮瓜, 鮮菇, 木耳-煮	鮮蔬白菜湯 大白菜, 鮮菇, 蘿蔔	水果	5.7	2.3		2.3	730
21	三	薏仁飯 白米, 小薏仁	芝香燒肉 豬肉, 洋芋, 芝麻-燒	鮮筍燜雞 竹筍, 雞肉, 木耳-煮	翠炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	海芽蛋花湯 蘿蔔, 雞蛋, 海芽		5.7	2.4	2.2	2.4	742
22	四	糙米飯 白米, 糙米	飄香雞排 雞排 X1-油	瓜仔肉醬 豆干丁, 絞肉, 冬瓜, 脆瓜-油	金菇彩絲 海帶絲, 金針菜, 芹菜-炒	大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇		5.5	2.5	2	2.3	726
23	五	紅藜飯 白米, 紅藜麥	京醬肉柳 豬柳, 黃豆芽, 金針花-炒	麻婆雞茸豆腐 豆腐, 雞絞肉, 青豆-煮	拌炒花椰 花椰菜, 彩椒-炒	羅宋湯 番茄, 蘿蔔, 湯排, 西芹		5.5	2.4	2.1	2.4	726
光 復 節 連 假												
27	二	五穀飯 白米, 五穀米	鮮菇豆腐煲 豆腐, 蘿蔔, 鮮菇-煮	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋葱-炒	腐皮白菜滷 大白菜, 腐皮, 木耳-油	南瓜湯 南瓜, 雞蛋, 蘿蔔	水果	5.6	2.4	2.1	2.5	737
28	三	燕麥飯 白米, 燕麥	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	墨西哥薯塊豬 洋芋, 豬肉, 蘿蔔-煮	開陽肉燥冬瓜 冬瓜, 絞肉, 蝦米, 木耳-煮	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 青蔥		5.7	2.5	2	2.4	745
29	四	海苔醬香拌飯 白米, 玉米, 絞肉, 海苔	酥炸豬排 豬排 X1-炸	黑干什錦雞 黑豆干, 雞肉, 彩椒-燒	拌炒雙芽 黃豆芽, 蘿蔔, 海芽-炒	糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	豆奶	5.6	2.5	2.1	2.4	740
30	五	藜麥小米飯 白米, 白藜麥, 小米	義式洋芋雞 雞肉, 洋芋, 香料-燒	爆炒雙絲 豆干絲, 肉絲, 木耳-炒	清炒高麗 高麗菜, 蘿蔔-炒	竹筍排骨湯 竹筍, 湯排, 木耳		5.8	2.4	2	2.4	744