



上將食品 114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 *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *本使用輻射污染食品

*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，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師: 徐淑瑤(營養字第008859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
1	二	五穀飯 白米、五穀米	香炒干片 豆干片、木耳-炒	滷蛋 雞蛋、玉米-油	蒜酥條豆 條豆、蘿蔔、蒜酥-炒	有機蔬菜 番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、青蔥	水果	5.6	2.4	2	2.2	721
7	一	義式茄汁肉醬麵 麵、豬肉、番茄、玉米	烤翅小腿 翅小腿 X2-烤	海苔薯餅 洋芋薯餅 X3、海苔粉-烤	雲耳燒瓜 鮮瓜、木耳、蘿蔔-燒	標準蔬菜 筍香排骨湯 竹筍、鮮菇、湯排		5.8	2.3	2.1	2.3	735
8	二	小米飯 白米、小米	滷香豆雞片 豆雞片、蘿蔔、青蔥-燒	什錦玉筍炒蛋 雞蛋、玉米筍-炒	海味三絲 海帶絲、蘿蔔、鮮菇-炒	有機蔬菜 洋芋茸菇湯 洋芋、鮮菇、雞蛋	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
10	四	雜糧飯 白米、雜糧米	烤豬排 豬排 X1-烤	綜合滷味 黑干、蘿蔔、海帶-油	蝦香炒筍 竹筍、蘿蔔、蝦皮-炒	標準蔬菜 味噌湯 結頭菜、豆皮		5.5	2.4	2.2	2.3	724
11	五	燕麥飯 白米、燕麥	麻香凍腐雞 雞肉、凍豆腐、金針菇-燒	鴿蛋佛跳牆 筍茸、烏蛋 X1、豬肉、芋頭-煮	紅絲芽菜 豆芽、蘿蔔、木耳-炒	標準蔬菜 海芽蛋花湯 雞蛋、海芽、青蔥		5.6	2.4	2.2	2.3	731
14	一	胚芽飯 白米、胚芽	醬淋豬排 豬排 X1-燒	十三香滷雞 雞肉、四方干、小黃瓜-油	豆酥長豆 長豆、蘿蔔、豆酥-炒	標準蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、青蔥、小魚乾		5.6	2.4	2	2.3	726
15	二	芝麻飯 白米、芝麻	橙汁豆捲 豆捲、毛豆、鳳梨-燒	番茄蛋 雞蛋、番茄、洋蔥-炒	鮮菇燒瓜 鮮瓜、鮮菇、木耳-燒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 蘿蔔、芹菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.2	717
17	四	招牌上海菜飯 白米、綠色蔬菜、豬肉、香菇	炸雞翅 雞翅 X1-炸	烤豬肉條 豬肉條 X3-烤	花生海結 蘿蔔、海帶結、花生-油	標準蔬菜 肉骨茶湯 洋蔥、湯排、豆皮		5.6	2.4	2	2.4	730
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	孜然燉肉 豬肉、蘿蔔-燉	沙嗲薯塊雞茸 洋芋、雞茸、青豆-炒	紅蘿花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜 酸辣清湯 豆腐、雞蛋、筍、木耳		5.7	2.3	2.1	2.2	723
21	一	地瓜飯 白米、地瓜	韓式泡菜魚 魚肉、自製泡菜、木耳-煮	茸菇肉絲炒筍 竹筍、肉絲、鮮菇-炒	蒜拌海根 海帶根、芹菜、蘿蔔-炒	標準蔬菜 玉米湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	豆奶	5.6	2.4	2.1	2.3	728
22	二	卡邦尼茸菇義大利麵 麵、玉米、鮮菇	糖醋豆包 生豆包、鳳梨、彩椒-煮	南瓜歐姆蛋 雞蛋、南瓜、蘿蔔-炒	時蔬結菜 結頭菜、鮮菇-煮	有機蔬菜 洋薯鮮菇湯 洋芋、鮮菇、薏仁	水果	5.7	2.4	2	2.4	737
24	四	芝麻飯 白米、芝麻	滷豬大排 豬排 X1-油	照燒甜蔥雞 雞肉、洋蔥、玉米筍、青豆-燒	釜燒時瓜 鮮瓜、木耳、蘿蔔-燒	標準蔬菜 關東煮湯 油豆腐、鮮菇、海帶		5.6	2.4	2.1	2.3	728
25	五	燕麥飯 白米、燕麥	醬燒雞翅 雞翅 X1-油	宮廷醬干丁 豆干丁、豬肉、鮮菇、青蔥-煮	豆皮白菜 大白菜、豆皮、蘿蔔-煮	標準蔬菜 羅宋湯 番茄、芹菜、湯排		5.8	2.4	2.1	2.4	747
28	一	~~ 校慶補假一天 ~~										
29	二	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	什錦豆干 豆干、高麗菜、木耳-炒	蒸蛋 雞蛋、南瓜-蒸	玉米彩蔬 玉米、鮮菇、蘿蔔-煮	有機蔬菜 味噌豆腐湯 豆腐、海芽	水果	5.6	2.4	2	2.3	726

★114年5月、6月午餐收費事宜：

1. 午餐費將於 4/17 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 17 日至 24 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. 114 年 5 月、6 月午餐費中年級 1375 元 (25 天)、五年級 1815 元 (33 天)、六年級 1265 元 (23 天)。