上將食品 115年11月 莒光國小

本店豬原料 原產地 臺灣

◎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 *未使用輻射污染食品
*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：施詠琇（營養字第008859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
2	一	雜糧飯 白米.雜糧米	醬燒魚排 魚排X1-燒	四方干炒雞 四方干.雞肉.彩椒-燒	菇燒鮮瓜 鮮瓜.鮮菇.蘿蔔-煮	標章蔬菜	玉米蛋花湯 玉米.雞蛋.蘿蔔		5.6	2.4	2.1	2.3	728
3	二	芝麻飯 白米.芝麻	八寶干丁 豆干.洋蔥.毛豆-煮	蘿蔔炒蛋 雞蛋.蘿蔔-炒	蔬炒鮮筍 竹筍.蘿蔔-炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐.白菜.味噌	水果	5.5	2.5	2.1	2.3	729
4	三	胚芽飯 白米.胚芽	蠔燒肉柳 肉柳.洋蔥.鮮菇-燒	鮮蔬煨雞 雞肉.高麗菜.玉米筍-煮	黃芽彩絲 黃豆芽.木耳.蘿蔔-炒	標章蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜.雞肉.薑絲		5.7	2.4	2.2	2.4	742
5	四	五穀飯 白米.五穀米	日式咖哩雞 雞肉.洋芋.蘿蔔-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋.洋蔥.青豆-炒	白菜滷 大白菜.木耳.豆皮-煮	標章蔬菜	針菇排骨湯 蘿蔔.湯排.金針菇		5.7	2.4	2.2	2.4	742
6	五	上海菜飯 白米.豬肉.鮮菇	五香肉排 豬排X1-滷	南瓜豆腐 豆腐.南瓜.蘿蔔-煮	紅藜三色 玉米.結菜.毛豆.紅藜麥-炒	標章蔬菜	西式 扁豆湯 洋芋.洋蔥.芹菜.扁豆		5.8	2.3	2.1	2.3	735
9	一	糙米飯 白米.糙米	秘醬烤雞排 雞排X1-烤	香鬆玉米肉蓉 玉米.絞肉.蘿蔔.海苔香鬆-炒	干絲條豆 條豆.豆干絲.豆酥-炒	標章蔬菜	麻油 筍片海芽湯 竹筍.湯排.海芽		5.6	2.4	2.1	2.3	728
10	二	小米飯 白米.小米	塔香油腐 油豆腐.木耳.九層塔-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	拌炒海絲 海帶絲.蘿蔔.鮮菇-炒	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜	水果	5.6	2.3	2.1	2.3	721
11	三	麥片飯 白米.麥片	南瓜雞 雞肉.南瓜.毛豆-燒	鹹豬肉炒豆干 豆干.自製鹹肉.木耳.青蔥-炒	蔬炒高麗 高麗菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐.洋蔥.雞蛋.味噌		5.7	2.4	2.2	2.3	738
12	四	白醬 義大利麵 麵.玉米.絞肉.蘿蔔	香滷肉排 豬排X1-滷	酥炸脆薯條 薯條X5-炸	油片燒瓜 鮮瓜.油片.蘿蔔-煮	標章蔬菜	洋芋湯 洋芋.蘿蔔.雞蛋		5.6	2.4	2.2	2.3	731
13	五	薏仁飯 白米.小薏仁	歐風燉雞 雞肉.番茄.洋蔥.芹菜.香料-燒	砂鍋津白肉片 大白菜.豬肉.木耳.蘿蔔-煮	和風蘿蔔煮 蘿蔔.鮮菇.柴魚片-煮	標章蔬菜	結菜肉絲湯 結頭菜.肉絲		5.5	2.3	2.3	2.4	723
16	一	五穀飯 白米.五穀米	卡菲薯塊豬 豬肉.洋芋.蘿蔔-煮	甜麵醬炒雞 黑豆干.雞肉.紅椒-炒	清炒花椰 花椰菜.木耳-炒	標章蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜.雞肉.木耳		5.7	2.4	2.1	2.4	740
17	二	經典 香菇油飯 白米.糯米.香菇.木耳	紅燒豆腐 豆腐.鮮菇.青蔥-燒	茶葉蛋 帶殼雞蛋X1.茶葉-滷	玉筍時瓜 鮮瓜.蘿蔔.玉米筍-煮	有機蔬菜	枸杞蘿蔔湯 蘿蔔.枸杞	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
18	三	紅藜飯 白米.紅藜	照燒豬肉 豬肉.蘿蔔-燒	莎莎醬炒雞 番茄.雞肉.洋蔥.九層塔-炒	蒜味海根 海帶根.芹菜-炒	標章蔬菜	大滷清湯 豆腐.肉絲.金針菇.雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.4	718
19	四	胚芽飯 白米.胚芽	香草烤雞翅 三節雞翅X1-烤	南瓜炒蛋 雞蛋.南瓜.青豆-炒	紅蘿高麗 高麗菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	柴香排骨湯 結頭菜.湯排.柴魚片		5.7	2.4	2.2	2.4	742
20	五	紫米飯 白米.紫米	蒙古風味豬 豬肉.洋蔥.黃豆芽.孜然-煮	客家小炒 豆干.魷魚.豬肉.芹菜-炒	玉米條豆 條豆.玉米.蘿蔔-炒	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐.鮮菇.海芽		5.6	2.4	2.1	2.4	733
23	一	茄汁 肉醬麵 麵.番茄.絞肉	炸黃金翅小腿 翅小腿X2-炸	壽喜豆皮豬 洋蔥.豬肉.豆皮.青豆-燒	豆醬炒筍 竹筍.木耳.蘿蔔-炒	標章蔬菜	鮮菇肉絲湯 鮮瓜.肉絲.鮮菇	豆奶	5.7	2.4	2.1	2.3	735
24	二	麥片飯 白米.麥片	菇燒凍豆腐 凍豆腐.鮮菇.木耳-煮	海芽炒蛋 雞蛋.蘿蔔.海芽-炒	炒高麗菜 高麗菜.蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米湯 玉米.蘿蔔.雞蛋	水果	5.8	2.5	2	2.4	752
25	三	藜麥飯 白米.白藜麥	宮保雞丁 雞肉.竹筍.彩椒.花生-炒	咖哩肉醬 洋芋.蘿蔔.絞肉-煮	菇拌大白菜 大白菜.鮮菇.木耳-煮	標章蔬菜	蔬菜蛋花湯 豆薯.雞蛋.芹菜		5.7	2.4	2.2	2.4	742
26	四	胚芽飯 白米.胚芽	燒烤醬炒肉 豬肉.洋蔥.金針花-炒	腐乳燒雞 蘿蔔.雞肉.小黃瓜-燒	蔬炒雙芽 黃豆芽.蘿蔔.海芽-炒	標章蔬菜	筍片雞湯 竹筍.雞肉.鮮菇		5.5	2.4	2.1	2.3	721
27	五	雜糧飯 白米.雜糧米	麻香鮮魚 魚肉.高麗菜.鮮菇.紅棗-煮	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.玉米-炒	什錦鮮瓜 鮮瓜.筠筍.木耳.蘿蔔-煮	標章蔬菜	韓式大醬湯 豆腐.豬肉.大白菜.鮮菇		5.6	2.4	2.1	2.4	733
30	一	地瓜飯 白米.地瓜	蔥爆沙茶豬 豬肉.洋蔥.青蔥-炒	油腐燒雞 油豆腐.雞肉.紅椒-燒	針菇花椰 花椰菜.金針菇-炒	標章蔬菜	糯米雞湯 洋芋.雞肉.糯米		5.7	2.4	2.2	2.4	742