



上將食品 114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，不適含其過敏體質者食用◎營養師: 徐錦琇 (營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1	四	藜麥飯 白米、白藜麥	白玉燒雞 雞肉、蘿蔔-燒	肉末嫩腐 豆腐、絞肉、青蔥-煮	蝦香條豆 條豆、蘿蔔、蝦皮-炒	標章蔬菜 鮮瓜排骨湯 鮮瓜、湯排、鮮菇		5.5	2.4	2.1	2.2	717
2	五	胚芽飯 白米、胚芽米	蜜汁咕咾肉 豬肉、洋蔥、彩椒-燒	南洋沙嗲雞 洋芋、雞肉、毛豆-煮	拌炒雙芽 黃豆芽、蘿蔔、海芽-炒	標章蔬菜 風城米粉湯 粗米粉、高麗菜、絞肉、芋頭		5.8	2.3	2.2	2.3	737
5	一	粉紅醬萵菇 義大利麵 麵、玉米、絞肉、鮮菇	塔香翅腿 翅小腿 X2-烤	鹽味金黃薯條 薯條 X4-炸	枸杞鮮瓜 鮮瓜、豆皮、枸杞-煮	標章蔬菜 鮮筍排骨湯 竹筍、湯排		5.6	2.4	2.2	2.3	731
6	二	薏仁飯 白米、薏仁	咖哩豆雞片 豆雞片、洋芋、蘿蔔-煮	蒸蛋 雞蛋、玉米-蒸	脆炒高麗菜 高麗菜、蘿蔔-炒	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐、海芽、味噌	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
8	四	小米飯 白米、小米	和風小瓜魚 魚肉、蘿蔔、小黃瓜-燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	蒜香海根 海帶根、紅椒-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米		5.6	2.3	2.2	2.4	728
9	五	麥片飯 白米、麥片	玉米雞 雞肉、玉米、豆薯-燒	開胃肉燥油腐 油豆腐、蘿蔔、絞肉、毛豆-油	鮮蔬鮮筍 竹筍、蘿蔔-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄、湯排、高麗菜		5.6	2.4	2.2	2.2	726
12	一	芝麻飯 白米、芝麻	燒里肌排 豬排 X1-燒	日式鮮筍雞 竹筍、雞肉、木耳-燒	海絲拌炒 海帶絲、芹菜、蘿蔔-炒	標章蔬菜 冬瓜鮮雞湯 冬瓜、雞肉、薑		5.7	2.3	2.2	2.3	730
13	二	什錦上海菜飯 白米、香菇	糖醋豆捲 生豆捲、鳳梨、彩椒-燒	玉米蛋 雞蛋、玉米、蘿蔔-炒	皮絲白菜滷 大白菜、豆皮、木耳-滷	有機蔬菜 金茸什錦湯 金針菇、蘿蔔、木耳	水果	5.6	2.4	2.3	2.4	738
15	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	海山醬滷味 黑干、蘿蔔、肉片-滷	韭菜銀芽 豆芽菜、木耳、韭菜-炒	標章蔬菜 酸辣清湯 豆腐、雞蛋、肉絲、筍		5.7	2.3	2.1	2.2	723
16	五	雜糧飯 白米、雜糧米	五香燉豬腳 豬肉、豬腳、蘿蔔-燉	墨西哥香料雞 洋芋、雞肉、玉米筍、墨西哥香料-煮	豆酥長豆 長豆、蘿蔔、豆酥-炒	標章蔬菜 牛蒡雞湯 結頭菜、雞肉、牛蒡		5.6	2.4	2.2	2.3	731
19	一	海苔香鬆蓋飯 白米、海苔香鬆	炸雞米花 雞肉 X3-炸	白菜西魯肉 大白菜、肉絲、雞蛋、蘿蔔-滷	海結滷味 海帶結、蘿蔔、花生-煮	標章蔬菜 大醬豆腐湯 豆腐、鮑菇、豬肉		5.7	2.4	2.2	2.2	733
20	二	糙米飯 白米、糙米	紅燒豆腐 豆腐、青蔥-燒	海芽炒蛋 雞蛋、蘿蔔、海芽-炒	金菇炒筍 竹筍、蘿蔔、金針菇-炒	有機蔬菜 玉米湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	5.6	2.4	2.2	2.2	726
22	四	燕麥飯 白米、燕麥	原味嫩豬排 豬排 X1-滷	雞肉親子丼 洋蔥、雞肉、雞蛋、毛豆、海苔絲-煮	開陽時瓜 鮮瓜、蘿蔔、蝦米-煮	標章蔬菜 鮮菇雞湯 蘿蔔、雞肉、鮮菇		5.5	2.4	2.2	2.3	724
23	五	芝麻飯 白米、芝麻	筍燒雞丁 雞肉、竹筍、木耳-燒	瓜仔干丁 豆干丁、豬肉、鮮菇、脆瓜-煮	蔬炒花椰 花椰菜、紅椒-炒	標章蔬菜 洋芋肉茸湯 洋芋、絞肉、枸杞		5.6	2.4	2.1	2.2	724
26	一	栗香肉絲油飯 糯米、白米、肉絲、香菇、栗子	秘製烤里肌排 豬排 X1-烤	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1、茶葉-滷	彩蔬燒瓜 鮮瓜、蘿蔔-煮	標章蔬菜 鮮筍肉絲湯 竹筍、肉絲、木耳		5.8	2.3	2.2	2.3	737
27	二	胚芽飯 白米、胚芽	義式凍豆腐 凍豆腐、番茄、洋蔥-燒	蘿蔔炒蛋 雞蛋、蘿蔔-炒	三杯海根 海帶根、薑、九層塔-炒	有機蔬菜 高麗鮮菇湯 高麗菜、鮮菇	水果	5.5	2.3	2.2	2.3	716
29	四	五穀飯 白米、五穀米	BBQ 雞排 雞排 X1-烤	泰式打拋豬 洋蔥、絞肉、豆薯、九層塔-炒	枸杞高麗 高麗菜、木耳、枸杞-炒	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐、小魚乾、味噌		5.8	2.2	2.2	2.3	730