



上將食品 114年3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：(營養字第號)

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	
3	一	麥片飯 白米, 麥片	梅干燒豬 豬肉, 竹筍, 梅乾菜-燒	茄汁燒雞 雞肉, 番茄, 洋蔥-炒	脆炒雙芽 黃豆芽, 海芽, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 薏仁雞湯 冬瓜, 雞肉, 薏仁		5.6	2.3	2.2	2.3	723
4	二	胚芽飯 白米, 胚芽	紅燒豆腐煲 豆腐, 青豆-燒	薯塊炒蛋 雞蛋, 洋芋-炒	蒜香高麗 高麗菜, 木耳, 蒜-炒	有機蔬菜 結菜鮮菇湯 結頭菜, 鮮菇	水果	5.5	2.4	2.1	2.1	712
6	四	小米飯 白米, 小米	炸雞翅 雞翅 X1-炸	蛋酥西魯肉 大白菜, 肉絲, 雞蛋-煮	拌炒海絲 海帶絲, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 小魚味噌湯 豆腐, 小魚乾		5.7	2.4	2.2	2.2	733
7	五	燕麥飯 白米, 燕麥	果香魚排 魚排 X1-燒	鷹嘴豆溜香干 小四方干, 洋蔥, 鷹嘴豆-燒	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	標章蔬菜 紫菜蛋花湯 高麗菜, 雞蛋, 紫菜		5.7	2.4	2.1	2.2	731
10	一	奶香青醬 義大利麵 麵, 絞肉, 玉米	烤小雞腿 翅小雞 X2-烤	蘿蔔滷味 蘿蔔, 凍豆腐, 海帶丁-油	蔬燒白菜 大白菜, 油片, 蘿蔔-煮	標章蔬菜 酸菜肉絲湯 酸菜, 豬肉, 榨菜		5.7	2.3	2.2	2.2	726
11	二	地瓜飯 白米, 地瓜	紅燒豆雞片 豆雞片, 蘿蔔-燒	蒸蛋 雞蛋, 鮮菇-蒸	雲耳時瓜 鮮瓜, 木耳, 鮮菇-煮	有機蔬菜 玉米湯 玉米, 蘿蔔, 雞蛋	水果	5.9	2.4	2	2.3	747
13	四	紫米飯 白米, 紫米	甜蔥肉排 豬排 X1, 洋蔥-燒	玉米炒雞 雞肉, 玉米, 鮮菇-炒	味噌結菜燒 結頭菜, 雞絞肉, 蘿蔔-燒	標章蔬菜 關東煮湯 蘿蔔, 豆腐, 鮮菇		5.6	2.4	2	2.4	730
14	五	藜麥飯 白米, 白藜麥	黃金泡菜雞 雞肉, 自製泡菜, 鮮菇-煮	肉燥三角腐 油豆腐, 絞肉, 木耳-燒	杏菇炒筍 竹筍, 杏鮑菇, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 羅宋湯 番茄, 湯排, 高麗菜		5.5	2.4	2.2	2.2	719
17	一	紅藜小米飯 白米, 紅藜, 小米	炸豬排 豬排 X1-炸	塔香黑干 黑干, 鮮菇, 九層塔-煮	魚香季豆 季豆, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 味噌大醬湯 豆腐, 鮮菇, 肉絲		5.9	2.3	2.1	2.3	742
18	二	麻香香菇 油飯 白米, 糯米, 香菇	番茄煨凍腐 凍豆腐, 番茄, 洋蔥-燒	滷蛋 雞蛋 X1-油	海根蔬炒 海帶根, 芹菜-炒	有機蔬菜 青蔥蛋花湯 蘿蔔, 雞蛋, 蔥	水果	5.6	2.3	2.2	2.2	719
20	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	地瓜雞丁 雞肉, 地瓜-燒	普羅旺斯燉肉 豬肉, 蘿蔔, 青豆, 普羅旺斯香草-煮	木須高麗 高麗菜, 木耳, 枸杞-炒	標章蔬菜 酸辣清湯 豆腐, 金針菇, 雞蛋		5.8	2.4	2.1	2.4	747
21	五	芝麻飯 白米, 芝麻	鐵板肉柳 肉柳, 洋蔥, 彩椒-煮	奶香南瓜雞 雞肉, 南瓜-炒	油片燒瓜 鮮瓜, 豆皮絲, 蘿蔔-煮	標章蔬菜 金針雞湯 雞肉, 金針花, 木耳		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	一	波隆那 肉醬麵 麵, 絞肉, 玉米	五香雞排 雞排 X1-油	干片炒魷魚 魷魚干, 魷魚, 芹菜-炒	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 南瓜湯 南瓜, 雞蛋		5.6	2.4	2	2.3	726
25	二	紅藜飯 白米, 紅藜	咖哩凍腐 凍豆腐, 洋芋, 蘿蔔-煮	糖醋香干鵝蛋 鵝蛋 X1, 豆干, 洋蔥, 彩椒-煮	鮮菇白菜 大白菜, 木耳, 鮮菇-煮	有機蔬菜 海芽味噌湯 豆腐, 海芽	水果	5.7	2.4	2.1	2.2	731
27	四	蕎麥飯 白米, 蕎麥	墨西哥燉魚 魚肉, 蘿蔔-燉	洋蔥炒雞 雞肉, 洋蔥, 木耳-炒	蒜味海帶 海帶絲, 紅椒, 蒜-炒	標章蔬菜 糯米雞湯 洋芋, 雞肉, 糯米	豆奶	5.6	2.4	2.2	2.3	731
28	五	五穀飯 白米, 五穀米	洋芋照燒雞 雞肉, 洋芋, 條豆-燒	八寶肉醬 豆干, 絞肉, 鮮菇, 毛豆-炒	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍, 蘿蔔-炒	標章蔬菜 鮮瓜肉絲湯 鮮瓜, 肉絲, 薑		5.7	2.4	2.1	2.3	735
31	一	薏仁飯 白米, 小薏仁	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 蘿蔔, 花生-油	海芽炒蛋 雞蛋, 玉米, 海芽-炒	金菇時瓜 鮮瓜, 金針菇, 木耳-煮	標章蔬菜 結菜雞湯 結頭菜, 雞肉		5.5	2.4	2.2	2.3	724

★114年2、3、4月午餐收費事宜：

(1) 低年級全學期及中、高年級2、3、4月份午餐費，將與註冊費同時間收費但繳費單據分開，請利用新北校園通 APP 學雜繳費多元管道系統進行繳費。

(2) 2、3、4月午餐費：

中年級 1760 元 (32 天)、高年級 2255 元 (41 天)、低年級全學期 1100 元 (20 天)。