



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 翅小腿 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 豆干片、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	糖醋香干鵪鶉 鵪鶉 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)。