



上將食品 115年8+9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，不適含其過敏體質者食用 ◎營養師: 徐淑玲 (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
8/31	一	藜麥飯 白米, 白藜麥	三杯雞 雞肉, 竹筍, 九層塔-燒	鮮茄肉醬 番茄, 洋葱, 絞肉, 毛豆-煮	香蒜高麗 高麗菜, 蘿蔔, 蒜-炒	小魚味噌湯 豆腐, 海芽, 小魚干		5.5	2.4	2.2	2.3	724
1	二	小米飯 白米, 小米	咖哩豆雞片 豆雞片, 南瓜, 蘿蔔-煮	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米, 青蔥-炒	木耳燒瓜 鮮瓜, 木耳-煮	蘿蔔蔬菜湯 蘿蔔, 金針菇	水果	5.8	2.3	2.1	2.4	739
2	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	芝麻地瓜雞 雞肉, 地瓜, 芝麻-煮	滷味方干 四方干, 小黃瓜, 海帶結-滷	脆炒芽菜 豆芽菜, 蘿蔔, 韭菜-炒	鮮瓜排骨湯 鮮瓜, 湯排, 木耳		5.7	2.4	2.2	2.4	742
3	四	鯉香烏龍麵 麵, 豬肉, 柴魚片	滷肉排 豬排 X1-滷	洋芋燒雞 洋芋, 雞肉, 紅椒-燒	炒海帶根 海帶根, 蘿蔔, 九層塔-炒	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 青蔥		5.6	2.3	2.1	2.4	725
4	五	紫米飯 白米, 紫米	烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	紅燒凍豆腐 凍豆腐, 木耳, 青豆-燒	竹筍鮑菇 竹筍, 鮑菇, 蘿蔔-煮	白菜肉絲湯 白菜, 肉絲, 木耳, 鮮菇		5.5	2.3	2.2	2.3	716
7	一	薏仁飯 白米, 小薏仁	墨西哥燉肉 豬肉, 洋葱, 燉-燉	炸醬干丁 豆干丁, 絞肉, 鮮菇, 毛豆-煮	紅蘿花椰 花椰菜, 蘿蔔-煮	南瓜蛋花湯 南瓜, 蘿蔔, 雞蛋		5.8	2.4	2.2	2.4	749
8	二	白醬義大利麵 麵, 玉米	糖醋豆捲 豆捲, 洋葱, 彩椒-燒	蘿蔔炒蛋 雞蛋, 蘿蔔, 玉米筍-炒	菇燒鮮瓜 鮮瓜, 鮮菇, 木耳-煮	白菜腐皮湯 大白菜, 腐皮	水果	5.5	2.3	2.1	2.4	718
9	三	五穀飯 白米, 五穀米	客家福菜豬 肉片, 福菜, 筍茸-煮	雞茸豆腐煲 豆腐, 木耳, 青豆, 雞絞肉-燒	玉米條豆 條豆, 玉米, 蘿蔔-炒	梅醬雞湯 高麗菜, 雞肉, 金針菇, 梅醬		5.6	2.4	2.1	2.3	728
10	四	紅藜飯 白米, 紅藜	酥炸雞翅 三節雞翅 X1-炸	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 玉米-炒	肉茸高麗 高麗菜, 蘿蔔, 絞肉-炒	豆腐大醬湯 豆腐, 肉絲, 鮮菇		5.8	2.4	2	2.4	744
11	五	小米飯 白米, 小米	鐵板肉柳 豬柳, 洋葱, 黃豆芽-炒	泡菜雞 大白菜, 雞肉, 蘿蔔-煮	開陽炒筍 竹筍, 木耳, 蝦米-炒	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 雞肉, 小薏仁		5.8	2.4	2.2	2.4	749
14	一	招牌上海菜飯 白米, 青江菜, 自製鹹豬肉, 香菇	烤醬雞排 雞排 X1-烤	金黃薯辦 薯辦 X3-烤	炒高麗菜 高麗菜, 蘿蔔-炒	酸辣清湯 豆腐, 竹筍, 肉絲, 木耳		5.7	2.4	2.2	2.5	747
15	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	醬燒凍腐 凍豆腐, 洋葱, 金針菇, 芝麻-燒	蒸蛋 雞蛋, 南瓜-蒸	海味彩絲 海帶絲, 蘿蔔, 木耳-炒	雪蓮子木瓜湯 青木瓜, 鷹嘴豆	水果	5.5	2.5	2.1	2.4	733
16	三	雜糧飯 白米, 雜糧米	筍香雞丁 雞肉, 竹筍, 青蔥-燒	蜜汁方干 四方干, 蘿蔔, 毛豆-煮	木耳銀芽 豆芽菜, 木耳-炒	柴香味噌湯 豆腐, 洋葱, 柴魚片		5.5	2.4	2.2	2.3	724
17	四	芝麻飯 白米, 芝麻	蒲燒鯛 魚片 X1-蒸	沙嗲雞肉 洋芋, 雞肉, 蘿蔔-煮	腐皮白菜 大白菜, 腐皮, 木耳-煮	青蔥蛋花湯 雞蛋, 玉米, 青蔥		5.6	2.3	2.2	2.3	723
18	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	義式茄燒雞 雞肉, 番茄, 洋葱-燒	回鍋肉片 豆干, 高麗菜, 肉片, 木耳-炒	鮮蔬燒瓜 鮮瓜, 蘿蔔-煮	韓式薯塊排骨湯 洋芋, 鮮菇, 湯排, 紅椒粉		5.6	2.4	2	2.4	730
21	一	五穀飯 白米, 五穀米	五香鮮魚 魚肉, 蘿蔔-燒	韓式什錦雞 大白菜, 油片, 雞肉-煮	鮮菇拌筍 竹筍, 鮮菇, 木耳-炒	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉, 薑絲		5.7	2.3	2.2	2.4	735
22	二	糙米飯 白米, 糙米	京醬干絲 豆干絲, 小黃瓜, 彩椒-炒	茶葉蛋 帶殼雞蛋 X1-滷	玉筍花椰 花椰菜, 玉米筍-炒	玉米湯 玉米, 洋芋, 蘿蔔	水果	5.7	2.4	2.1	2.3	735
23	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	南瓜燒豬 豬肉, 南瓜, 青豆-燒	麻婆豆腐 豆腐, 鮮菇, 青蔥-煮	豆酥條豆 條豆, 蘿蔔, 豆酥-炒	海芽味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		5.7	2.4	2.1	2.4	740
24	四	義大利肉醬螺旋麵 麵, 玉米, 絞肉	香滷翅腿 翅小腿 X2-滷	炸豬肉酥 豬肉 X3-炸	蔬炒雙芽 黃豆芽, 蘿蔔, 海芽-炒	羅宋湯 番茄, 湯排, 高麗菜, 芹菜	豆奶	5.5	2.4	2.2	2.4	728
29	二	紫米飯 白米, 紫米	醬燒油腐 油豆腐, 豆薯, 鮑菇-炒	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋葱, 木耳-炒	蔬炒高麗菜 高麗菜, 紅椒-炒	糯米洋芋湯 洋芋, 糯米, 枸杞	水果	5.7	2.5	2.1	2.5	752
30	三	燕麥飯 白米, 燕麥	鹽蔥白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 青蔥-煮	泰式打拋豬 番茄, 絞肉, 玉米, 九層塔-煮	榨菜干片 豆干片, 榨菜, 紅蘿蔔-煮	筍香排骨湯 竹筍, 湯排		5.6	2.5	2	2.5	742