



上將食品 114年6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 *本使用無防腐劑食品

*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: 徐詠瑋 (營養字第008859號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	一	拿坡里茄汁肉醬麵 <small>麵、番茄、絞肉、玉米</small>	冰糖雞翅 <small>雞翅 X1-油</small>	金瓜燴豬 <small>南瓜、豬肉、青蔥-炒</small>	拌炒海絲 <small>海帶絲、蘿蔔-炒</small>	冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜、肉絲、薑</small>		5.7	2.3	2.3	2.3	733
3	二	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	咖哩骰子腐 <small>油豆腐、洋芋、蘿蔔-煮</small>	蒸蛋 <small>雞蛋、毛豆-蒸</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜、蘿蔔、蒜-炒</small>	玉米湯 <small>玉米、蘿蔔、雞蛋</small>	水果	5.7	2.4	2.2	2.2	733
5	四	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	鳳梨橙汁魚 <small>魚肉、鳳梨、彩椒-燒</small>	玉米燒雞 <small>玉米、雞肉、洋芋-燒</small>	菇燒時瓜 <small>鮮瓜、鮮菇、蘿蔔-燒</small>	柴香味噌湯 <small>豆腐、青蔥</small>		5.5	2.3	2.3	2.3	719
6	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	南乳煨雞 <small>雞肉、蘿蔔、豆乳-煮</small>	杏仁彩蔬肉茸 <small>干丁、絞肉、蘿蔔、杏仁-炒</small>	木耳炒竹筍 <small>竹筍、木耳、紅椒-炒</small>	薏仁排骨湯 <small>洋芋、湯排、薏仁</small>		5.6	2.4	2.1	2.2	724
9	一	雜糧飯 <small>白米、雜糧米</small>	烤豬排 <small>豬排 X1-烤</small>	絲瓜溜雞肉 <small>雞肉、油豆腐、絲瓜、木耳-煮</small>	塔香海根 <small>海帶根、蘿蔔、九層塔-炒</small>	針菇雞湯 <small>蘿蔔、金針菇、雞肉</small>		5.6	2.4	2.2	2.3	731
10	二	經典香菇油飯 <small>糯米、白米、香菇、木耳</small>	泡菜豆捲 <small>豆捲、大白菜-煮</small>	蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋、蘿蔔、青蔥-炒</small>	蔬炒長豆 <small>長豆、紅椒、蒜-炒</small>	豆皮鮮菇湯 <small>洋蔥、豆皮、鮮菇</small>	水果	5.5	2.5	2.1	2.2	724
12	四	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	蒲燒魚 <small>魚排 X1-蒸</small>	鮮魷拌炒筍 <small>竹筍、魷魚、肉絲、木耳-炒</small>	蔬炒高麗菜 <small>高麗菜、蘿蔔-炒</small>	味噌蛋花湯 <small>雞蛋、海芽</small>		5.8	2.4	2.1	2.3	742
13	五	胚芽飯 <small>白米、胚芽</small>	壽喜醬燒豬 <small>豬肉、洋蔥、鮮菇-燒</small>	鷹嘴豆四喜粟米 <small>玉米、雞絞肉、蘿蔔、鷹嘴豆-炒</small>	腐皮鮮瓜 <small>鮮瓜、豆皮、玉米筍、枸杞-煮</small>	酸辣清湯 <small>竹筍、豆腐、肉絲、雞蛋</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
16	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	日式咖哩雞 <small>雞肉、南瓜、蘿蔔-煮</small>	客家小炒 <small>豆干、肉絲、木耳-炒</small>	白菜滷 <small>大白菜、鮮菇、蘿蔔-滷</small>	洋芋湯 <small>洋芋、蘿蔔、雞蛋</small>		5.7	2.3	2.2	2.2	726
17	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	鮮茄豆雞片 <small>豆雞片、洋蔥、番茄、九層塔-燒</small>	洋芋炒蛋 <small>雞蛋、洋芋、毛豆-炒</small>	醬香炒筍 <small>竹筍、紅椒-炒</small>	味噌湯 <small>豆腐、青蔥</small>	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
19	四	白醬葷菇彎管麵 <small>麵、玉米、絞肉、鮮菇</small>	炸豬排 <small>豬排 X1-炸</small>	椒鹽薯餅 <small>洋芋薯餅 X3、椒鹽-烤</small>	韓式炒雙芽 <small>黃豆芽、蘿蔔、海芽-炒</small>	筍味雞湯 <small>竹筍、雞肉、木耳</small>		5.5	2.4	2.1	2.3	721
20	五	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	秘製雞排 <small>雞排 X1-烤</small>	肉燥煲百頁 <small>百頁、絞肉、青蔥-煮</small>	雲耳花椰 <small>花椰菜、木耳、蘿蔔-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄、湯排、高麗菜</small>		5.6	2.4	2.1	2.2	724
23	一	地瓜麥片飯 <small>白米、地瓜、麥片</small>	鐵板肉柳 <small>豬柳、洋蔥、金菇-炒</small>	黑干滷味 <small>蘿蔔、黑豆干、海帶-滷</small>	玉米彩蔬 <small>玉米、洋芋、蘿蔔-煮</small>	香菇肉絲湯 <small>竹筍、香菇、肉絲、蘿蔔</small>	豆奶	5.7	2.4	2	2.2	728
24	二	薏仁飯 <small>白米、小薏仁</small>	和風燒豆包 <small>豆包、蘿蔔-燒</small>	滷蛋 <small>雞蛋 X1-滷</small>	鮮瓜匯煮 <small>鮮瓜、玉米筍、蘿蔔-煮</small>	金針蔬菜湯 <small>金針菇、結菜、金針花</small>	水果	5.5	2.4	2.1	2.3	721
26	四	海苔香鬆飯 <small>白米、海苔香鬆</small>	烤雞排 <small>雞排 X1-烤</small>	紅蔥肉醬鴿蛋 <small>鳥蛋 X1、絞肉、毛豆、紅蔥-滷</small>	芹炒海根 <small>海帶根、芹菜、蘿蔔-炒</small>	韓風大醬湯 <small>豆腐、豬肉、鮑菇、青蔥</small>		5.7	2.4	2.1	2.3	735
27	五	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	卡邦尼洋芋豬 <small>豬肉、洋芋-煮</small>	麻香凍腐雞 <small>凍豆腐、雞肉、高麗菜-煮</small>	鮮蔬炒筍 <small>竹筍、蘿蔔-炒</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋、蘿蔔</small>		5.7	2.4	2.2	2.2	733

營養小常識

小心甜蜜陷阱!
看看吃了多少糖呢?

