上將食品 115年12月

本店豬原料 原產地 臺灣

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，不適合其過敏體質者食用 ◎營養師：徐詠琇 (營養字第 008859 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	二	薏仁飯 白米.小薏仁	拌飯瓜仔干丁 豆干丁.脆瓜.冬瓜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋.毛豆-炒	玉米炒菇 玉米.蘿蔔.鮮菇-炒	有機蔬菜	針菇蘿蔔湯 蘿蔔.金針菇	水果	5.7	2.4	2.1	2.2	731
2	三	五穀飯 白米.五穀米	奶香南瓜豬 豬肉.南瓜.毛豆-燒	塔香筍燒雞 竹筍.雞肉.九層塔-燒	豆瓣海帶 海帶.蘿蔔-炒	標章蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐.雞蛋.青蔥.味噌		5.6	2.4	2.2	2.4	735
3	四	芝麻飯 白米.芝麻	酥炸翅小腿 翅小腿 X2-炸	五柳干絲 黃干絲.肉絲.木耳.芹菜-炒	針菇白菜 大白菜.金針花.金針菇-煮	標章蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜.肉絲		5.7	2.4	2.2	2.3	738
4	五	胚芽飯 白米.胚芽米	壽喜豬肉丼 豬肉.洋蔥.蘿蔔-燒	番茄炒蛋 雞蛋.番茄.蔥-炒	油片燒瓜 鮮瓜.油片.木耳-燒	標章蔬菜	酸辣清湯 豆腐.鮮菇.雞蛋.木耳		5.5	2.4	2.1	2.3	721
7	一	蕈菇 青醬筆尖麵 麵.絞肉.鮮菇	烤雞腿排 雞排 X1-烤	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.鮮菇-燒	蒜香花椰 花椰菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	玉米湯 玉米.蘿蔔.雞蛋		5.5	2.5	2.1	2.3	729
8	二	紅藜飯 白米.紅藜	回鍋干片 豆干.蘿蔔.木耳-煮	玉米炒蛋 雞蛋.玉米.青豆-炒	玉筍燒瓜 鮮瓜.玉米筍.蘿蔔-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐.鮮菇.味噌	水果	5.6	2.4	2.2	2.3	731
9	三	燕麥飯 白米.燕麥	沙茶雞丁 雞肉.洋蔥.木耳-煮	彩蔬大溪干 大溪黑豆干.絞肉.彩椒-燒	炒高麗 高麗菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	蔬菜排骨湯 鮮瓜.湯排		5.7	2.5	2	2.3	740
10	四	蕎麥飯 白米.蕎麥	乾燒肉柳 豬柳.黃豆芽.金針花-炒	義式香料雞 洋芋.雞肉.玉米.香料-燒	鰹味結頭 結頭菜.鮮菇.柴魚片-煮	標章蔬菜	海芽蛋花湯 蘿蔔.雞蛋.海芽		5.5	2.4	2.1	2.4	726
11	五	雜糧飯 白米.雜糧米	麻香鮮菇魚 魚肉.高麗菜.鮮菇-燒	燒肉海結 蘿蔔.豬肉片.海帶結-煮	蔬炒筍片 竹筍.豆皮.蘿蔔-炒	標章蔬菜	羅宋湯 番茄.湯排.洋蔥		5.7	2.3	2.2	2.3	730
14	一	糙米飯 白米.糙米	糖醋豬肉 豬肉.洋蔥.彩椒-煮	南瓜雞 南瓜.雞肉.青豆-煮	肉燥條豆 條豆.絞肉.木耳-燒	標章蔬菜	結菜鮮雞湯 結頭菜.雞肉		5.5	2.4	2.1	2.4	726
15	二	台式經典 油飯 白米.糯米.香菇.木耳	客家小炒 豆干.芹菜.蘿蔔-炒	蒸蛋 雞蛋-蒸	黃芽什錦 黃豆芽.韭菜.木耳-炒	有機蔬菜	筍香清湯 竹筍.鮮菇.雞蛋	水果	5.6	2.4	2.1	2.4	733
16	三	小米藜麥飯 白米.小米.白藜麥	筍炒豬柳 豬柳.竹筍.青蔥-炒	什錦鹽水雞 凍豆腐.雞肉.蘿蔔.木耳-煮	塔香海根 海帶根.蘿蔔.九層塔-炒	標章蔬菜	蔬菜蛋花湯 洋蔥.玉米.雞蛋		5.7	2.3	2	2.3	725
17	四	紅扁豆飯 白米.紅扁豆	蒲燒魚 魚排 X1-蒸	炸醬干丁肉燥 豆干丁.絞肉.鮮菇.毛豆-炒	開陽鮮瓜 鮮瓜.蘿蔔.蝦米-煮	標章蔬菜	酸菜排骨湯 酸菜.鮮菇.湯排		5.5	2.4	2.1	2.3	721
18	五	五穀飯 白米.五穀米	和風燉肉 豬肉.蘿蔔.柴魚片-燉	鹽酥雞 雞肉 X3-炸	蛋酥白菜 大白菜.蘿蔔.雞蛋-煮	標章蔬菜	海芽味噌湯 豆腐.海芽.青蔥.味噌		5.5	2.4	2.1	2.4	726
21	一	耶誕 肉醬螺旋麵 麵.絞肉.蔬菜	旋風烤翅腿 翅小腿 X2-烤	金黃薯瓣 薯瓣 X3-烤	紅蘿花椰 花椰菜.蘿蔔-炒	標章蔬菜	泰式蛋花湯 番茄.雞蛋.海芽		5.6	2.5	2.2	2.4	743
22	二	芝麻飯 白米.芝麻	鮮蔬方干 四方干.小黃瓜-燒	滷蛋什錦 雞蛋 X1-滷	什錦鮮瓜 鮮瓜.蘿蔔-煮	有機蔬菜	刈菜鮮菇湯 刈菜.鮮菇.薑	水果	5.6	2.3	2.1	2.4	725
23	三	糙米飯 白米.糙米	燒烤醬雞肉 雞肉.蘿蔔-燒	鹹豬肉炒干絲 黃干絲.自製鹹豬肉絲.木耳-炒	豆芽拌炒 豆芽絲.蘿蔔-炒	標章蔬菜	大醬湯 豆腐.豬肉.鮮菇.洋蔥		5.5	2.3	2.3	2.3	719
24	四	小米飯 白米.小米	義式鮮茄燉肉 豬肉.番茄.玉米.香料-燉	奶香炒蛋 雞蛋.洋芋.青豆-炒	鮮菇炒筍 竹筍.鮮菇.木耳-炒	標章蔬菜	南瓜濃湯 南瓜.蘿蔔.雞蛋		5.7	2.4	2.1	2.4	740
行憲紀念日放假一日													
28	一	蕎麥飯 白米.蕎麥	日式炸豬排 豬排 X1-炸	咖哩凍腐雞 洋芋.雞肉.凍豆腐-煮	丁香海絲 海帶絲.蘿蔔.小魚干-炒	標章蔬菜	鮮瓜薏仁湯 鮮瓜.雞肉.小薏仁	豆奶	5.7	2.4	2.1	2.4	740
29	二	胚芽飯 白米.胚芽米	莎莎醬炒蛋 雞蛋.番茄.洋蔥-炒	蔥爆豆干 豆干.青蔥.彩椒-炒	田園玉米 玉米.蘿蔔.毛豆-炒	有機蔬菜	竹筍菇菇湯 竹筍.鮮菇	水果	5.7	2.4	2	2.3	733
30	三	紫米飯 白米.紫米	照燒豬肉 豬肉.洋芋-燒	筍香炒蛋 雞蛋.竹筍.蔥-炒	鮮蔬燒瓜 鮮瓜.蘿蔔.玉米筍-煮	標章蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐.玉米.柴魚片.味噌		5.7	2.4	2.2	2.3	738
31	四	三杯肉燥 拌麵 麵.豆干丁.豬絞肉	烤雞翅 三節雞翅 X1-烤	蘿蔔鍋燒肉片 蘿蔔.肉片.豆皮-燒	白菜滷 大白菜.鮮菇.木耳-煮	標章蔬菜	番茄油腐湯 番茄.油豆腐.雞蛋		5.8	2.5	2	2.4	752