



上將食品 113年5月



新莊國小

◎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：鄧佳欣(營養字第 010770 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀雜糧	豆肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	66鹽蔥蘿蔔雞 雞肉、蘿蔔、青蔥-煮	豆干肉絲小炒 豆干、肉絲、蔬菜-炒	芝麻條豆 條豆、蔬菜、芝麻-炒	履歷蔬菜 南瓜、湯排、蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.3	721
2	四	日式炒烏龍 烏龍麵、蔬菜、肉絲、柴魚片	酸甜醬豬排 豬排 X1-燒	蛋黃芋丸 蛋黃芋丸 X2-烤	66紅片甘藍 高麗菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 蘿蔔、雞肉、香菇		5.6	2.4	2.2	2.3	731
3	五	胚芽飯 白米、胚芽	酥炸雞排 雞排 X1-炸	打拋醬肉片 肉片、番茄、蔬菜、九層塔-炒	針菇鮮瓜 鮮瓜、金針菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜 豬肉、大白菜、雞蛋、蔬菜		5.8	2.3	2.2	2.2	733
6	一	白飯 白米	里肌豬排 豬排 X1-燒	油腐雞 三角油腐、雞肉、鮮菇、蔬菜-燒	脆炒豆芽 豆芽菜、蔬菜-煮	履歷蔬菜 洋芋、玉米、雞蛋		5.5	2.3	2.1	2.2	709
7	二	紅藜小米飯 白米、小米、紅藜麥	紅燒魚 魚肉、洋芋、蔬菜-煮	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、蔬菜-燒	開陽炒筍 竹筍、蔬菜、蝦米-炒	有機蔬菜 豆腐、海芽、味噌		5.6	2.3	2.2	2.3	723
8	三	薏仁飯 白米、小薏仁	66杏片地瓜豬 豬肉、地瓜、杏仁片-燒	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、蔬菜-煮	66玉筍花椰 花椰菜、玉米筍-炒	履歷蔬菜 雞肉、冬瓜、枸杞、薑絲		5.7	2.4	2.1	2.4	740
9	四	白飯 白米	宮保雞丁 雞肉、蘿蔔、小黃瓜、花生-燒	叉燒肉條 豬肉條 X3-烤	蒜香海絲 海帶絲、蔬菜、蒜-炒	履歷蔬菜 筍片、鮮菇、豬肉		5.5	2.4	2.1	2.3	721
10	五	紫米飯 白米、紫米	燒豬排 豬排 X1-燒	66醬炒玉米雞 雞肉、玉米、蘿蔔-炒	白菜滷 大白菜、豆皮、蔬菜-煮	履歷蔬菜 蘿蔔、雞肉、金針花		5.6	2.5	2.2	2.3	738
13	一	燕麥飯 白米、燕麥	塔香小雞腿 翅小腿 X2-烤	奶香金瓜肉片 南瓜、豬肉、青豆-燒	66蘿蔔海結 蘿蔔、海帶結、花生-煮	履歷蔬菜 榨菜、豬肉絲、冬菜		5.7	2.4	2.1	2.4	740
14	二	香菇肉絲油飯 糯米、白米、豬肉、香菇、木耳	壽喜醬燒豬 豬肉、蘿蔔、芝麻-燒	麥克雞塊 麥克雞塊 X2-炸	清炒條豆 條豆、蔬菜-炒	有機蔬菜 豆腐、肉絲、蔬菜、蛋		5.5	2.3	2.1	2.2	709
15	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒲燒魚 蒲燒魚 X1-蒸	柴香凍腐 凍豆腐、蔬菜、柴魚片-煮	腐皮燒瓜 鮮瓜、腐皮、蔬菜-煮	履歷蔬菜 蘿蔔、湯排、蔬菜		5.7	2.4	2	2.3	733
16	四	糙米飯 白米、糙米	味噌豚肉 豬肉、豆萣、味噌-燒	薯塊雞 洋芋、雞肉、蔬菜-煮	拌炒鮮筍 竹筍、鮮菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 高麗菜、雞蛋、紫菜		5.6	2.3	2.1	2.2	716
17	五	白飯 白米	香滷雞翅 三節雞翅 X1-滷	鹹豬肉高麗 高麗菜、自製鹹豬肉、蔬菜-炒	66洋薯玉米 玉米、洋芋、蔬菜-炒	履歷蔬菜 米粉、芋頭、肉絲、蔬菜、紅蔥		5.7	2.3	2	2.2	721
20	一	雜糧飯 白米、雜糧米	炸豬排 豬排 X1-炸	豆干燒雞 雞肉、豆干、蔬菜-煮	紅片花椰 花椰菜、蘿蔔-炒	履歷蔬菜 豆腐、洋蔥、小魚乾、味噌		5.6	2.3	2.1	2.2	716
21	二	白飯 白米	和風鮮菇雞 雞肉、蘿蔔、鮮菇-煮	66番茄歐姆蛋 雞蛋、番茄、蔬菜-炒	麻香黃芽 黃豆芽、海芽、蔬菜-炒	有機蔬菜 玉米、蘿蔔、雞蛋		5.5	2.4	2.2	2.3	724
22	三	藜麥飯 白米、白藜麥	醬燒豬肉 豬肉、洋蔥、小黃瓜-燒	66香蒜玉米雞 雞肉、玉米、蔬菜、蒜-炒	香菇高麗 高麗菜、香菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 青木瓜、枸杞、金針菇		5.6	2.3	2.1	2.4	725
23	四	白醬鮮菇螺旋麵 螺旋麵、鮮菇、豬肉、蔬菜	馬鈴薯燉雞 雞肉、洋芋-煮	黃金魚塊 魚塊 X2-烤	豆酥條豆 條豆、蔬菜、豆酥-炒	履歷蔬菜 番茄、蔬菜、湯排		5.7	2.5	2	2.2	736
24	五	芝麻飯 白米、芝麻	古早味豬排 豬排 X1-滷	香酥雞堡 雞堡內排 X1-烤	絲瓜麵疙瘩 絲瓜、麵疙瘩、蔬菜-煮	履歷蔬菜 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.8	2.3	2.1	2.2	730
27	一	香鬆黃金蛋炒飯 白米、絞肉、蔬菜、雞蛋、海苔香鬆	蔥燒魚排 魚排 X1、青蔥-燒	鍋貼 鍋貼 X2-烤	塔香海根 海帶根、蔬菜、九層塔-炒	履歷蔬菜 豆腐、肉絲、蔬菜		5.6	2.3	2.1	2.2	716
28	二	薏仁飯 白米、小薏仁	炸香酥肉條 豬肉條 X4-炸	堅果方干雞 雞肉、四方干、堅果-燒	蒜酥高麗 高麗菜、蔬菜、蒜-炒	有機蔬菜 蔬菜、鳳梨、雞肉、蔴鳳梨		5.7	2.4	2.2	2.3	738
29	三	白飯 白米	脆薯雞 雞肉、豆萣、蔬菜-煮	筍香滷肉 竹筍、豬肉、鮮菇-煮	鮮瓜油片 鮮瓜、油片、蔬菜-煮	履歷蔬菜 洋芋、湯排、鮮菇、當歸		5.8	2.4	2	2.3	740
30	四	五穀飯 白米、五穀米	照燒豆腸 豆腸、蘿蔔-燒	66洋蔥紅絲蛋 雞蛋、洋蔥、蘿蔔-炒	蔬匯白菜 白菜、鮮菇、蔬菜-煮	履歷蔬菜 雞蛋、海芽、蔬菜	豆奶	5.6	2.5	2	2.4	738
31	五	白飯 白米	香滷雞排 雞排 X1-滷	炸醬肉末 豆干丁、絞肉、蔬菜-煮	針菇炒筍 竹筍、金針菇、蔬菜-炒	履歷蔬菜 豆腐、豬肉、鮑菇、味噌		5.8	2.3	2	2.2	728